

Tips ved kjøp av skiutstyr

Ski

Skia skal vera gode å gå og svinga med. Det skal vera lett å trakka skia ned mot snøen (mjukt spenn) for å få feste ved klassisk gange. Dei første åra veks borna fort, og det er utvikla kombiski som kan nyttas som klassisk ski det første året/åra, og som skøyteski det neste året/åra. Eksempler på aktuelle kombiski kan vera Madshus duathlon eller Fischer universal. Alle store skifabrikkar har klassisk- og skøyteski til barn og ungdom, men forskjellen mellom dei ulike merka er mindre enn forskjellen på dei oppå skia. Smørjefrie ski er ikkje å anbefala for større born.

Dei beste skia for born er dei skia som er laga for born. Prisen og kvaliteten har betydning her som for utstyr generelt. Fordelen med betre ski (høgare pris) er at skia er lettare å bruka. Skia glir også betre, og det gjer borna ein større positiv opplevelse. Innsving vil sei at skia er smalast på midten, mens dei er breiare framme og bak. Denne formen gjer at skia svingar lettare.

Mange ynskjer seg egne skøyte og klassiskski mens mange klarar seg godt med kombiski til begge stilartar. Fordelen med to par ski er at smørjobben for foreldra blir enklare, samt at reine skøyteski glir betre enn ski med felt for festesmørjing. Forskjellen er imidlertid ikkje vesentleg.

Dersom ein veit barnas høgde og vekt, klarar gode sportsbutikkar å plukka ut rett utstyr uten at barna er med, og ein kan kanskje behalda overraskelsesmomentet fram til julafta.

Skilengder

Barneski – kombiski	Klassisk skilengde	Skøyting skilengde
Kroppshøgde = 95 – 110 cm	Kroppshøgde + 0 cm	Fjorårets kombiski
Kroppshøgde = 110 – 130 cm	Kroppshøgde + 10 cm	Fjorårets kombiski
Kroppshøgde = 140 cm	Kroppshøgde + 15-20 cm	Fjorårets kombiski
Junior	Kroppshøgde + 20-25 cm	Kroppslengde + 10 cm. (10 cm kortare enn klassisk ski)

Det er viktigare at borna veks ut av skilengda enn inn i den.

Glisone og festesone (klassisk)

Klassisk ski (kombiski) har ei sone for festesmurning under midten av skiene. Vanlegvis startar denne festesona ein "vaksen" fotlengde framfor skituppen og sluttar litt før hælen. Dersom erfaring tilseier at festesona bør forlengas, forlenger vi sona framover. Det går an å merka av festesona med tusj på sidekanten av skia. Dette kan du få butikken til å gjera, eller du kan søkja råd hos noken i skigruppa. Festesona rubbast med fint sandpapir. Ski som skal brukast til både klassisk og skøyting skal ikke rubbas. I festesona legges det ikkje glider (glivoks), for du får ikkje

festesmurningen til å hengja utenpå glideren. Den delen av skisålen som er framfor og bak festesona kaller vi glisone. På skøyteski er heile skisålen glisone. Dette er ikkje nokon stor sak, og vi anbefalar at du tar kontakt med nokon i skigruppa om du er usikker eller lurar på noko.

Antall ski for born

For dei som driv med skøyting kan det vera praktisk å ha to par ski. Då kan det eine paret alltid brukast til skøyting og far slepp å fjerna smurningen frå skia før bornet skal ut å skøyte. Utstyret treng ikkje bli dyrt dersom fjorårets klassiske ski kan brukast som skøyteski året etter.

Antall rennski	7 – 9 år	10 – 11 år	12 – 13 år	14 – 15 år
Klassisk	1 par kombiski	1 par kombiski	1 par kombiski	1-2 par, tørr/våt struktur
Skøyting	Same som for klassisk	Fjorårets kombiski	fjorårets kombiski	1 par skøyteski

Bindingar

Her er det enkelt sagt to typar, Rottefella sin NNN binding, og Salomon sin SNS binding. NNN fra Rottefella er den vanlegaste, og den skigruppa anbefalar.

Stavar

Det er viktig å ha stavar i rett lengde. Er dei for lange er det vanskelig å bøya knærne for å få skia til å sitja. Er dei for korte er det lett for å detta framover. For lange eller for korte stavar gjer at man får inn feil skiteknikk.

Det er mest aktuelt å kjøpa aluminiumstavar til klassisk. Kjøper man egne skøytestavar vil desse kunne brukast som klassisk stavar når bornet vert større. Velge man å kjøpa egne skøytestavar kan man vurdere å kjøpa en kompositstav. Fordelen er at den er noke lettere og at den har racinghåndtak. Når borna blir eldre vil dei kanskje uansett ønske denne type til klassisk stav, og då slepp man å kjøpa to stavar i samme lengde.

Om ein ikkje ynskjer å bruka så mykje pengar på utstyr, er det betre å ha to par stavar (begge stilartar) en to par ski.

Stavtrinser og stavgåttak

Stavtrinsene skal forhindra at stavane synk ner i snøen. Det er ein fordel om piggen på staven er av herda stål. Den vil då gripa godt på is og harde underlag som asfalt om stavane blir brukt til rulleski trening. Det finnes også eigne piggar som kan nyttas når ein går på rulleski. Stavgåttaka må ha ei løkke som er regulerbar, slik at den er passe stram rundt hånnda.

Stavlengder

Klassisk	Skøyting
Kroppslengda minus 30 cm (til skuldrane)	Kroppslengda minus 20 cm (mellom nasetippen og haka).
Ein gut som er 140 cm høg treng stavar som er 110 cm lange ($140-30=110$)	Ei jente som er 145 cm høg, treng stavar som er 125 cm lange til skøyting ($145-20=125$)

Skisko til born

Denne typen brukarar vil bruka støvelen overalt, og når som helst. Det er derfor viktig med ein støvel som set godt på foten, og er mjuk nok i sålen. Ved bruk over tid (4-5 timar om dagen) vil ein støvel med for stiv såle kunne føra til gnagsår på helen. Tilsvarende hvis skoen er for stor. Det blir som med andre sko, ikkje for trang men litt å vaksa i. Støvelen må i tillegg være varm og tåla masse fuktighet.

For dei fleste vil det være aktuelt å kjøpa kombistøvler som passar til både klassisk, skøyting og rulleski. Vanlegast er Alpina og Fischer som passar til NNN binding.

Rulleski

Rulleski har tradisjonelt vore noko som skigruppa ikkje har satsa på for utøvarar i barneskulealder. Grunnen er at ein ikkje har ynskt at ski sporten skulle vera så dyr for foreldra at borna ikkje har kunna delteke, samt at det å bli stor nok til å få rulleski har vore som ei gulerot for å halda fram.

Satsingsområdet for skigruppa, med tanke på rulleski vil vera for dei som er 12 år og oppover. Grunnen er at born ifrå 12 års alderen normalt sett har meir skirøynsle, og ein vil få meir ut at treninga med tanke på teknikk. I følgje Norges Skiforbund blir ikkje bruk av rulleski prioritert på fellesøktene for utøvarar under 14 år. Unntaket er områder med lite snø og begrensa skiforhold.

I dei siste åra har ein i Uskedalen sett ein gledeleg stor auke i interessa for å gå på ski, og det har vore svært populært for dei yngste utøvarane å få prøva seg på rulleski. For yngre utøvarar vil det å gå på rulleski gje ein veldig god ballanse trening, noko som er gull verd når ein står på ski.

Idrettslaget har ein del rulleski til utlån, og skigruppa jobbar for tida med å skaffa fleire par. UIL ser det som føresetnad at yngre utøvarar som låner ski oppheld seg i område med liten eller ingen

trafikk (gang og sykkelsti/skuleområde) samt at rulleskivettreglane blir etterlevd.

Sal av rulleski har eksploder dei siste åra, og vi ser at fleire av våre utøvarar også har fått seg ski.

Skigruppa forventar ikkje at at foreldra skal kjøpa rulleski til borna, og vil heller ikkje leggja opp til treningar som tvingar dette fram.

Om nokon foreldre ynskjer å kjøpa rulleski til borna, vil vi anbefala skøyteski med 2'er hjul (rullemotstand), som gjer den beste ballanse treninga og er den mest allsidige skia med tanke på dei ulike teknikkane ein nyttar (padling, enkeltdans, dobbeltdans og staking) .

Rulleski med bindingar, får du frå kr 1500 og oppover. Dei billigaste er meir enn gode nok for junior.

Før ein hiv seg på rulleski må ein lesa igjennom Rulleskivettregler frå Norges Skiforbund og Trygg trafikk:

1. Løperen skal være godt trent i å beherske rulleski, særlig bremsing og vending.
2. All opplæring og undervisning av nybegynnere skal foregå på avskjermede områder uten motorisert trafikk.
3. Rulleskiløpere er definert som gående i trafikken. Trening for yngre bør foregå på sykkelsti eller andre bilfrie, godt asfalterte steder.
4. Det er lov til å benytte veibanen til trening der forholdene tilsier det. Det er allment akseptert at i veibanen går rulleskiløpere på høyre side.
5. Dersom man må trene på vei med motorisert trafikk, bør dette være på oversiktige områder.
6. Vær tydelig og gjør deg forstått i trafikken. Ta hensyn til andre trafikanter, ikke glem at du er den myke.
7. Treningen bør helst foregå i godt dagslys eller på godt belyste områder uten motorisert trafikk om kvelden.
8. Refleks er obligatorisk dersom lysforholdene tilsier, men det anbefales på all trening langs veien. Bruk vest og reflekstape på enden av rulleski og staver samt foran og bak på hjelm.
9. Godkjent sykkelhjelm må brukes til enhver tid. Glem heller ikke briller. Rulleskipigger har ikke trinse og veien til øynene er kort.
10. Norge får stadig flere lukkede rulleskianlegg. Disse bør benyttes til trening der dette er praktisk mulig.