

Svenska Skidförbundets

ALLA

KAN

VALLA

Vallakurs i din förening!



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET**
SWEDISH SKI ASSOCIATION



Om materialet

Detta material ger grundkunskap om skidutrustning och vallning av skidor. Det ska underlätta för föreningar att hålla vallkurser för alla i föreningen som vill lära sig grunderna för vallning och utrustning.

Genom grundläggande kunskap och ett bra förhållningssätt när det gäller utrustning och vallning kan föreningen skapa en trygg skidmiljö. Målsättningen är att fler ska känna sig bekväma med att valla egna eller andras skidor och därigenom få uppleva skidglädje ute i spåren – ALLA KAN VALLA!

Kursen omfattar totalt cirka tre utbildningstimmar (en utbildningstimme är 45 minuter). Den kan genomföras under ett längre tillfälle eller uppdelad på tre eller flera tillfällen.

FÖRSLAG PÅ UPPLÄGG:

Träff 1 SKIDUTRUSTNINGEN

Träff 2 GLIDVALLA

**Träff 3 FÄSTVALLA & VALLNINGSRUTINER
I FÖRENINGEN**

Digitala material med filmer och texter finns på Svenska Skidförbundets utbildningsplattform och hemsida skidor.com.

Till materialet finns en lärgruppsplan som föreningar kan använda som underlag för fortsatt utveckling i utrustning- och vallningsfrågor. Ta gärna kontakt med ert RF-SISU distrikt för samverkan!

Utrustningen

Bra och anpassad utrustning är A och O för att få uppleva glädje, lust och utveckling i skidåkningen. Bra utrustning är inte detsamma som ny utan det handlar i första hand om att utrustningen ska vara anpassad till åkarens längd, vikt och ambitionsnivå. I det här avsnittet kan du läsa om rekommenderad utrustning för de två huvudteknikerna inom längdskidåkning: klassiskt och skejt.



DUBBEL UTRUSTNING?

För barn fungerar det lika bra att åka skejt på vallningsbara klassiska skidor som de har vuxit ur – det behövs till en början alltså inte dubbla utrustningar för klassiskt och skejt för barn.

UTRUSTNING FÖR KLASSISK TEKNIK

Klassiska skidor

Klassiska skidor har ett spann (bärighet) för att få både fäste och glid mot snön. Sådana skidor har tre olika zoner: två glidzoner och en fästzon. Har du ett plant golv eller underlag så kan du prova ut spannet själv.

VAL AV SKIDOR

För yngre barn (upp till cirka 8 år) är skidornas längd det viktigaste för om de passar för åkaren. Skidor för barn bör betraktas som leksaker som de ska ha möjlighet att hantera själva. Skidorna bör vara lika långa som barnet är och efterhand vara längre när åkaren blir mer erfaren. När barnen blir äldre är det åkarens vikt, erfarenhet och ambitionsnivå som avgör vilken skida som passar bäst. Med ökad skidvana och teknikinläring kan åkaren ha hårdare spann på skidan.

DET FINNS TRE TYPER AV KLASSISKA SKIDOR:

Crown/fiskfjällskidor – Skidorna har ett räfflat mönster under fästzonen. Fördelen med denna typ av skidor är att de är tåligare och ger säkrare fäste för de yngsta åkarna och för motionärerna.

Skinskidor – Skinskidor har en kort "stighud" under fästzonen. Skinskidor liknar vallningsbara skidor och har som regel bättre glid än crownskidor. Åkkänslan blir därför oftast bättre.

Vallningsbar skida – Vallningsbara skidor vallar du utifrån väder och snöförhållanden. Här har du i regel både bättre glid och åkkänsla än för övriga skidtyper, men det bygger på att du har vallat rätt utifrån snöförhållandena. Vallningsbara skidor har ett brett användningsområde eftersom åkarna kan ta bort fästvallen för att exempelvis kunna skejta.

REKOMMENDERAD SKIDLÄNGD

Kroppslängd, cm	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
Klassisk	100	105	110	120	130	140	145	150	160	165	175	180	185	190	195	200	205	210	210	210	210
Skejt	100	105	110	115	120	130	135	140	150	155	160	165	170	175	180	190	195	195	195	195	195

Tabell över skidlängd för skate och klassiskt, baserat på kroppslängd i centimeter.



ATT KONTROLLERA KLASSISKA SKIDORS SPANN

1. Lägg skidorna parallellt på en plan yta.
2. Vik ett A4-papper på mitten eller använd ett bladmått 0,20 mm samt en permanent tuschpenna.
3. Be åkaren att ställa sig med pjäxorna på skidorna – åkaren fördelar vikten mer jämnt med pjäxor på fötterna.
4. Be åkaren att stå så jämnt som möjligt med båda fötterna för att få lika stor vikt på vänster och höger skida, så kallad halvvikt. Ett tips är att be åkaren att titta rakt fram på en specifik punkt, annars är det risk att hen tittar nyfiket ned på sina skidor vilket kan skapa obalans.
5. För in det dubbelvikta papperet mellan den ena skidans fästzon och golvet. För papperet fram mot åkarens tår/pjäxans framkant tills det tar stopp. Gör detta några gånger och rita sedan ett streck på sidan av skidan med tuschpennan där papperet tar stopp. Upprepa för den andra skidan. Nu är den främre delen av fästzonen markerad, och den anger hur långt fram på skidan du kan lägga fästvallen.
6. För sedan det dubbelvikta papperet från bindningen och bakåt på skidan, och se till att papperet passerar åkarens häl. Rita sedan ett streck på skidan med tuschpennan strax bakom hälen. Du behöver aldrig valla bakom åkarens häl – det ger inte bättre fäste.
7. Nu är det dags att kontrollera att åkaren kan trycka ner skidans spann och få fäste mot snön. Lägg det dubbelvikta papperet eller bladmåttet under fästzonen. Uppmana åkaren att lägga tyngden på det benet där du har lagt papperet eller bladmåttet under skidan. Nu har hen helvikt på skidan och då ska papperet eller bladmåttet bara gå att dra i en liten del av fästzonen. Be sedan åkaren att gå upp på tå – då ska du inte kunna flytta papperet eller bladmåttet.



Tips!

Vid köp av begagnade skidor

Köper du ett begagnat skidpar med redan utritade streck så kan du ta bort dessa med lite T-röd. Då behöver du inte ta fel på strecken när du vallar.

Nu har skidåkaren bra förutsättningar för fäste och glid i spåret!

Stavar för klassiskt

Stavar för klassisk åkning är kortare än skejstavar. Ett generellt mått för klassiska stavar är att infästningen av handremmen bör vara i höjd med axeln. Ett mer exakt mått får du om du multiplicerar kroppslängden i centimeter med 0,83.

Grundregeln är att stavar hellre ska vara lite för korta än för långa. För långa stavar gör det svårare för åkaren att fullfölja armrörelsen och få till en avslappnad skidåkning. För små barn bör handremmen vara av enkel modell så att barnen själva lätt kan ta av och på stavarna.

Pjäxor för klassiskt

Pjäxor för barn och nybörjare ska vara varma, sköna och höga över vristen. De ska vara stabila i sidled men flexibla över foten. Klassiska pjäxor är mjukare än skejtpjäxor och tillåter att foten och tårna böjs.

Det finns bra kombimodeller som passar för både klassiskt och skejt. I takt med att åkaren blir mer erfaren eller att barnen blir äldre kan de använda separata pjäxor för klassiskt och skejt. Detta har också med ambitionsnivån att göra.



UTRUSTNING FÖR SKEJT

Skejtskidor

Skejtskidor har längre och hårdare spann än klassiska skidor. Spannet gör att skidåkaren får en "trampolineffekt" och skapar fart framåt. Skejtskidorna är också kortare än klassiska skidor (cirka 10 centimeter) och har en annan typ av bindning med en hårdare flexkudde vilket ger åkaren bättre kontroll vid skejtskären.

Stavar för skejt

För skejt bör stavarna nå ungefär upp till näsan eller öronen. Om du multiplicerar kroppslängden i centimeter med 0,89 får du en mer exakt stavlängd som passar för skejt. Grundregeln är att stavar hellre ska vara lite för korta än för långa. För långa stavar gör det svårare för åkaren att fullfölja armrörelsen och få till en avslappnad skidåkning. För små barn bör handremmen vara av enkel modell så att barnen själva lätt kan ta av och på stavarna.

ATT VÄLJA SKEJTSKIDA

1. Lägg skidorna parallellt på en plan yta.
2. Mät spannet på samma sätt som på klassiska skidor och kontrollera att du kan röra papperet eller bladmättet under foten. Skejtskidor ska ha längre och hårdare spann än klassiska skidor.
3. När åkaren går upp på tå ska papperet inte nypa fast under tån utan kunna röras fritt. Då är skidan tillräckligt hård för skejtåkning.



TRÄFF 2

Glidvalla

Lägga glidvalla

HÅRT PARAFFIN:

1. Börja med att borsta skidans glidzon med mässingsborste eller fin stålborste för att enkelt rengöra den inför ny vallning.
2. Smält paraffinet på glidzonen genom att hålla paraffinet mot vallajärnet och låta paraffinet droppa på skidan.
3. Ta vallajärnet och värm ut paraffinet så det täcker skidans glidzon/zoner. Tänk på att alltid ha vallajärnet i rörelse så att du inte bränner skidans belag. Hårdare paraffin (för kalla snöförhållanden) kräver högre temperatur än mjukare paraffin (för milda snöförhållanden). Rätt temperatur finns angivet på vallaförpackningen.
4. Upprepa på nästa skida.
5. Efter att paraffinet har stelnat och kallnat rengör du mittspåret med hjälp av mittspårssickeln. Därefter sicklar (skrapar) du resten av glidzonerna med en plastsickel (cirka 5 millimeter tjock).
6. Borsta därefter glidzonerna med mässingsborste eller fin stål- och nylonborste.
7. Upprepa steg 1–6 när du har ett nytt skidpar. Om skidorna är paraffinerade och använda tidigare räcker det med en gång.

FLYTANDE PARAFFIN

1. Börja med att borsta skidans glidzoner med mässingsborste eller fin stålborste för att enkelt rengöra den inför ny vallning.
2. Stryk på valla på skidan och vänta därefter 10–15 minuter.
3. Borsta sedan skidans glidzoner med enbart nylonborste.

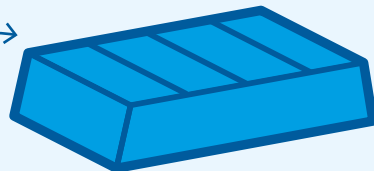
PRYLAR SOM GÖR GLIDVALLANDET LÄTTARE

Här ger vi förslag på bra utrustning som gör glidvallningen lättare. Utrustningen håller många år om du ser till att ta hand om den.

Paraffin

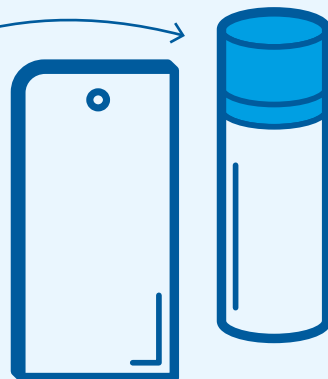
Paraffin smälter du på skidan med ett strykjärn och skrapar sedan bort med sickel och därefter borste.

Flytande paraffin stryker du på direkt och borstar enbart.



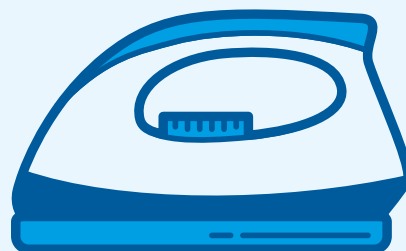
Sickel

Används för att skapa bort paraffin. Du kan enkelt vässa plastsickelns kanter genom att slipa sickeln mot ett slippapper.



Vallajärn

Används för att smälta paraffin.



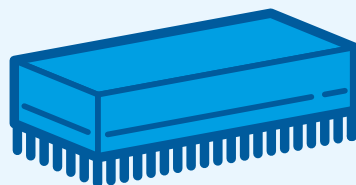
Mittspårssickel

Används för att rensa styrspåret i skidan från paraffin.



Borste

Används efter att man sicklat, först mässing eller stål sedan nylon.



FLYTANDE PRODUKT ELLER FAST PARAFFIN?

Fördelen med ett flytande paraffin:

- Lättare att lägga på skidorna.

Fördelar med hårt paraffin:

- Har en längre hållfasthet på skidan.
- Skyddar belaget bättre vid sommarförvaring.

Att vårda skidorna

När glidzonen börjar bli matt och "vit" är det dags att rengöra skidorna och lägga glidvalla för att de ska ha en lång livslängd. Efter avslutad säsong bör du först rengöra fästzonen och kontrollera att det inte finns fästvalla på sidorna eller uppe på skidorna. Kontrollera även att bindningen fungerar. Rengör glidzonen och smält eller stryk på ett avslutande lager paraffin på skidorna utan att skrapa eller borsta bort glidvallen. Då ligger paraffinet som ett skyddande och vårdande lager under sommarförvaringen.

Rengöring av glidzoner

När det gäller rengöring av glidzonerna kan du utgå från olika metoder beroende på hur smutsig ytan är:

EFTER EN VANLIG TUR NÄR YTAN INTE ÄR SÅ SMUTSIG

1. Borsta med en mässing-, stål eller nylonborste.
2. Torka med ett rent papper.
3. Applicera aktuell glidvalla inför kommande skidtur.

NÄR YTAN UPPLEVS SMUTSIG ELLER INTE RENGJORTS PÅ ETT TAG

1. Lägg på ett lager glidvallaborttagare.
2. Torka av med rent papper och låt torka.
3. Borsta med mässings-, stål- och/eller nylonborste.
4. Torka med ett rent papper.
5. Applicera aktuell glidvalla inför kommande skidtur.

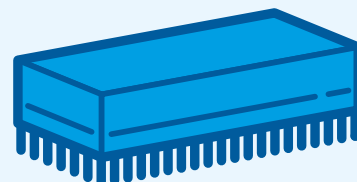
NÄR YTAN UPPLEVS VÄLDIGT SMUTSIG

1. Lägg på ett lager glidvallaborttagare.
2. Borsta med tagel- eller stålhandborste.
3. Torka av med rent papper och låt torka.
4. Borsta med mässings-, stål- och/eller nylonborste.
5. Torka med ett papper.
6. Applicera grundparaffin – låt kallna – sickla och borsta.
7. Applicera aktuell glidvalla inför kommande skidtur.

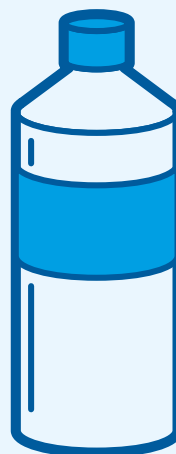
Kom ihåg

...att vallningsfria klassiska skidor fortfarande måste glidvallas över glidzonerna.

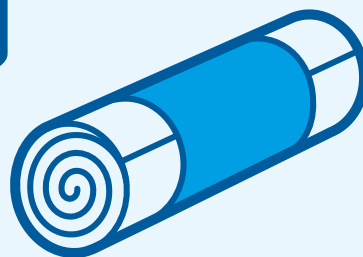
Borste



Glidvallaborttagare



Pappersrulle



Fästvalla

Lägga fästvalla

- 1. Grundvalla:** Syftet med att först lägga en fästgrund är att den aktuella vallan ska hålla längre och fästa bättre. Börja med att kontrollera att skidans fästzon är ruggad (slippapprad). Lagg ett lager burk- eller klistervalla. Har du inte speciell grundvalla så använd en grön eller blå valla. För att få bästa effekt ska du värma vallan innan du stryker ut den med hjälp av vallaklossen eller tummen. Värm med hjälp av vallajärn, hårfön eller värmepistol. Låt vallan stelna/kallna innan du lägger nästa lager valla.
- 2. Burkvalla:** Lagg 3–5 lager burkvalla. Välj valla efter temperaturen utomhus. Stryk ut varje lager med vallaklossen innan du lägger nästa lager. Det ska bli en jämn yta som nöts bort lager för lager. Lagg två hela långa lager och korta sedan längden på fästvallan för varje lager du lägger. Du kan lägga flest lager med valla vid framdelen av foten och tån där spannkurvan är som högst. Valla aldrig längre bak än till hälen.
- 3. Klistre:** Klistervalla skapar ett tjockare lager än burkvalla, och därför bör du lägga klistret kortare framtill i fästzonen (1–2 centimeter kortare). Lagg ett lager klistre över grunden. Det enklaste är att "dutta ut" streck på varje sida om styrspåret på skidan – i ett julgransmönster (se bild). Värm med varmluftspistol eller vallajärn och stryk sedan ut klistret med tummen till ett jämnt lager. Tänk även här på att du kan ha lite tjockare med klistre mitt under spannkurvan för att förbättra fästet – det påverkar inte glidet så mycket. Du kan använda en vallakloss, men då blir det lätt ojämnt och det är svårt att använda klossen till burkvalla efteråt. När du har lagt klistret är det bra att ställa skidan kallt så rinner inte klistret ner på glidzonen

Kom ihåg!

Du behöver inte lägga ny grundvalla och fästvalla vid varje skidtilfälle. Om det är samma väder och temperatur räcker det med att bättra på fästvallan med något extra lager eller ta en kallare eller varmare produkt som passar dagens skidföre.

PRYLAR SOM GÖR FÄSTVALLANDET LÄTTARE

Här ger vi förslag på utrustning som gör fästvallningen lättare. Utrustningen håller många år om du ser till att ta hand om den.

Slippapper

Används för att rugga upp fästzonen.

Burkvalla

Används oftast vid minusgrader.

Vallakloss

Används till att stryka ut burkvallan.

Klistre

Används oftast vid 0°C eller plusgrader samt vid isiga spår.

Vallatejp

Enklare allround fästvalla.

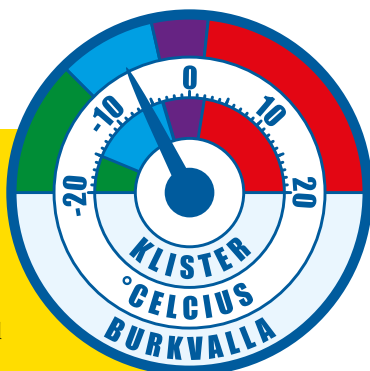
Lagg klistre i fästzonen

Att välja rätt fästvalla

Skidvallor är "färgkodade" efter temperatur, snötyp och väder. Nedan ser du ungefärliga temperaturer för olika färger på klister och burkvallar.

Lämpligt valla-startkit:

- Grön burk
- Blå burk
- Lila burk
- Klister universal



Ta alltid med en vallaburk och en vallakloss på skidturen. Då kan du förbättra fästet vid bakhalt. Om fästet "fryser" (snö fastnar mot fästvallen) kan du försöka skrapa bort snön med handen eller med hjälp av en sickel. Stryk sedan på en kallare burkvalla över vallen utan att stryka ut med vallaklossen efteråt.

Ledstjärnor

Landslagets vallateam arbetar efter de här deviserna, och de bör också vara ledstjärnor för föreningar.

★ **FÖRENKLA.** Ett enkelt arbetssätt med färre produkter ger oftast ett bättre resultat och är lättare att utvärdera.

★ **ALLA FÖR EN – EN FÖR ALLA.** Ha ett öppet och inbjudande förhållningssätt där alla får ta del av varandras erfarenheter. Då lär sig alla mer, förutsättningarna blir jämlika och alla kan ha roligt tillsammans.

TRE TIPS FÖR VALLNING

- Använd enbart fästvalla på fästzonen och enbart glidvalla på glidzonen. Valla aldrig fästvalla längre än till hälen.
- Lär dig bara ett vallamärke till att börja med, annars är det lätt att du går vilse i valladjungeln.
- Skidvallor är "färgkodade" efter temperatur, snötyp och väder.

PRYLAR SOM GÖR RENGÖRINGEN LÄTTARE

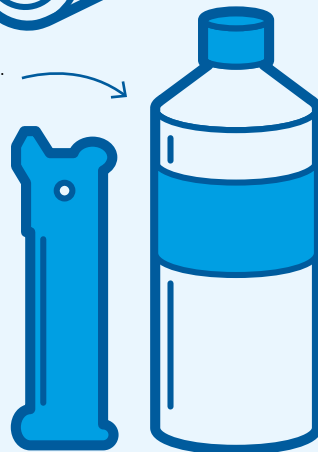
Papper/tygtrasa

Används vid borttagning av valla.



Vallaväck

Används till att ta bort valla.



Fästvallasickel

Används till att ta bort fästvalla och klister.

Rengöra fästzonen

1. Börja med att värma lätt över skidans fästzon med exempelvis en varmluftspistol eller hårfön – då är det lättare att få bort fästvallen.
2. Använd en skrapa och skrapa bort så mycket som möjligt av vallen.
3. Spreja eller droppa vallaväck på fästzonen så att vallen börjar lösas upp.
4. Lägg sedan ett papper eller en tygtrasa ovanpå.
5. Placera fästvallasickeln längst fram i fästzonen på papperet/trasan och skrapa ovanpå. Då fastnar vallen i papperet/tygbiten och det blir mindre kladd.
6. När du har skrapat bort det mesta av fästvallen kan du "dutta" lite extra vallaväck på fästzonen och torka bort det sista av vallen med en gammal tygbit eller lite hushållspapper.
7. Tänk på att även torka kanterna och ovansidan på skidorna. Vid behov kan du fylla i strecken på skidan som du har gjort för att markera fästzonerna.

Utrustning och vallning i föreningen

Genom att samarbeta och ha ett öppet förhållningssätt kring utrustning och vallning lär sig alla i föreningen mer, fler kommer med i gemenskapen och alla kan ha roligt tillsammans! Uppmuntra varandra att ta hjälp av någon erfaren vallare. Det finns inget rätt eller fel inom vallning!

Vad din förening kan göra

I FÖRENINGEN

Uppmuntra alla att hjälpa varandra och samarbeta inom klubben samt mellan klubbar och distrikt. Tänk på vilka signaler vuxnas beteenden ger till barn och aktiva. Extremt mycket arbete och stundtals stress kring vallning kan leda till att åkarna upplever en ökad press. Det kan också signalera att vallning är viktigare än åkgädjen och insatsen. När alla hjälper varandra skapar det ett klimat som alla mår bra av, och detta påverkar åkarna positivt. Föreningen kan gärna arrangera bytesdagar eller administrera en köp- och säljsida på webbplatsen.

Låneutrustning i föreningen ger fler möjlighet att prova längdåkning.

Håll vallakurser. Genomför årligen grundläggande vallakurser för föräldrar och andra intresserade.

Låt barn och ungdomar ta eget ansvar för sin utrustning. Att successivt lära känna sin utrustning, veta hur den fungerar och lära sig grunderna i vallning ger både trygghet och självförtroende.

TRÄNING

Skapa rutiner kring vallning i samband med föreningens organiserade träning.

Erbjud fysisk hjälp med vallning eller kommunicera valltips innan träningen.

Var förberedd. Tränarna kan förslagsvis ta med fästvalla ut på spåret ifall någon har bakhalt.

TÄVLING

Föreningen bör samarbeta och hålla ihop kring vallning på tävling.

Välj gärna ut några tävlingar som föreningen rekommenderar till nya barn och ungdomar och där föreningen erbjuder hjälp och stöd.

Informera nya åkare om hur en tävling fungerar. Exempelvis hur anmälan går till och var på tävlingsområdet föreningen finns. Markera gärna med vimpel eller flagga.

Utse en tävlingsvärd från föreningen och tala om hur åkarna får kontakt med hen.

UTVECKLA FÖRENINGEN VIDARE MED LÄRGRUPPEN

Fortsätt att prata om utrustning och vallning och hur medlemmarna gemensamt kan utveckla föreningen. Arbeta gärna i en lärgrupp och använd den lärgruppsplan med diskussionsunderlag som finns till *Alla kan valla*. Kontakta gärna närmsta RF-SISU konsulent med frågor eller funderingar.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET®
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Riksskidstadion, SE-791 19 Falun, Sweden

TELEFON +46 (0)10-708 69 00

FAX +46 (0)10-708 69 01

E-POST info@skidor.com

www.skidor.com