

Lasten hiihtoväline vinkkejä:

Paljon tulee kyselyä lapsille sopivista hiihtovälineistä joten tähän kasattuna joitain mietteitä.

Sukset: Hyvä mitta on noin 10cm yli hiihtäjän pituuden. Usein lasten sukset on 10cm välein joten mielummin hieman lyhyempi kuin yhtään liian pitkä suksi kannattaa valita. Liian pitkä suksi on kömpelö lapsella joka vielä harjoittelee sukset hallintaa. Jos lapsi on kiinnostunut luisteluhiihdon oppimisesta kannattaa mielummin valita luistelun suksi tai ainakin suksi jossa ei ole pitokarhennusta tms. pohjassa. Pitopohjat auttavat ihan pieniä pääsemään mäkiä ylös, mutta usein myös ovat vähän liian pitäviä sille että suksella olisi mahdollista oppia liukumaan mikä on kuitenkin hiihtämisessä tärkeää. Liuku keventää hiihtämistä eikä hiihtäminen ole niin raskasta. Hiihtotaitojen oppimisessa on tärkeää että suksi liukuu eikä töki. Tasapaino kehittyy yleensä tosi nopeasti vaikka pitoa ei suksissa olisikaan.

Sauvat: Aloittelevalle pikku hiihtäjälle hyvä sauvan mitta on noin olkapään korkeuteen yltävä sauva. Luisteluhiihtoa jo harjoittelevalle sauvan pituus on hyvä kun ylittää n. hiihtäjän leukaan. Tarkemmin mittaa voi laskea hiihtäjän pituus * 0,9 Esim. 125cm*0,9=112,5cm. Pienemmille hiihtäjille jotka ei vielä luistele voi pituutta laskea pituus*0,85. Jos kaupasta ei löydy justiin sopivaa voi mittaa pyöristää hieman ylös/alaspäin. Selvästi liian lyhyillä sauvoilla hiihtäminen on vaikeaa eikä niistä ole juurikaan apua hiihtämisessä. Myös liian pitkät sauvat on kömpelöt käyttää. Sauvan päitä on hihnamallisia ja hanska mallisia. Molemmat käyvät, mutta kannattaa hihna sauvoissa tarkistaa että hihnaa on kiristetty sopivalle kireydelle jotta sauva pysyy napakasti kädessä, eikä sauvaa tarvitse puristaa kädessä koko matkaa.

Monot: Monoissa ja siteissä on kahta mallia SNS- ja NNN, molemmat käyvät yhtä hyvin hiihtämiseen, mutta samalla yhdistelmällä olevat monot ja siteet sopivat yhteen, ristiin niitä ei voi käyttää. Siteissä ja monoissa on merkintä kumpaa yhdistelmää ne ovat. Monoissa on hyvä huomioida että ne on riittävän napakasti kiinni ja nauhoitettu ylös asti, eikä jalka pääse liikkumaan liikaa monon sisällä. Liian isoja monoja ei kannata käyttää. Monon pohjallinen on hyvä olla 10-17mm pidempi kuin hiihtäjän jalkaterä. Jos lapsi on jo kiinnostunut luisteluhiihdosta, kannattaa suosia monoja joissa on vähän tukea nilkassa eikä mono hirveästi antaisi pesiksi sivusuunnassa. Lapsille on myös luistelu(skate)/combi monoja joissa on erityinen tuki nilkalle, näitä kannattaa suosia kun luisteluhiihto alkaa löytyä.

Voitelu: Suksien voitelu on nykyään yllättävänkin helppoa. Ja voitelu on hiihtoharrastuksen mielekkyyden kannalta tärkeä asia, varsinkin kun opetellaan hiihtämään. Jos suksi ei luista, niin voi innostus hiihtoon päättyä jo siihen. Voitelun voi karkeasti jakaa 3 lokeroon helppouden mukaan. 1. Pikavoiteet 2. Nestemäiset voiteet 3. Sulatettavat luistovoiteet.

Pikavoitelu: Helpoin tapa on pikavoiteet. Pikavoiteita on lähes kaikilla voide valmistajilla. Niissä on aina selkeät ohjeet käyttöön. Yleensä purkkia pitää ravistaa ja sitten pikavoide levitetään purkissa olevalla sienellä suksen pohjaan. Sen jälkeen annetaan olla muutama minuutti ja suksi on jo valmis hiihdettäväksi. Joillakin merkeillä voidaan suositella suksen kevyttä harjausta nylonharjalla ennen lenkille lähtöä. Pikavoitelun kesto ei ole kovin pitkä, mutta karkeasti 10 km sen vaikutus ainakin kestää.

Nestemäiset voiteet: Viime aikoina markkinoille on tullut nestemäisiä voiteita. Nämä ovat esimerkiksi suihkeita, jotka suihkutetaan suksen pohjaan ja annetaan olla n.15 minuuttia, jonka jälkeen pohja harjataan nylon harjalla. Nestemäisten voiteiden kestävyyttä kehuaan jopa sulatettavien voiteiden veroisiksi. Hinnaltaan ne ovat vielä hieman normaaleja voiteita arvokkaampia, mutta erittäin helppoja käyttää.

Sulatettavat voiteet: Perinteistä voitelua on voide palan sulattaminen voiteluraudalla suksen pohjaan, jonka jälkeen ylimääräinen voide siklataan pois pohjasta muovi siklillä. Sen jälkeen pohja harjataan huolellisesti. Perusvälineinä tähän voiteluun riittävät aluksi voitelurauta, sikli, messinkiharja ja nylonharja. Voiteina voi

käyttää kelinmukaisia fluorittomia parafiinejä ja voitelun voi tehdä vaikka hiihtomajan voitelutilassa. Tarkista kuitenkin että sukset eivät ole muovipohjaiset joita ei voi voidella kuumalla raudalla.

Voiteluun on tarjolla myös syvällisempää opastusta. Vinkkejä, neuvoja tai vaikka kädestä pitäen opastusta voi kysyä Veli-Hannu Pesämaalta p:044365646 e:velihannu.pesamaa@gmail.com