



241014

RIKTLINJER FÖR VALLNING OCH UTRUSTNING – BARN & UNGDOM

Detta dokument riktar sig till föreningar, ledare och föräldrar inom barn- och ungdoms skidåkningen i Sverige. Här ger vi Svenska Skidförbundets syn på hantering av vallning och utrustning för denna målgrupp.

Längdskidåkning är en fantastisk idrott, där du som utövare får chansen att träna hela kroppen på ett allsidigt sätt och samtidigt kunna njuta av naturen.

Utrustning och vallning är en del av längdskidåkningen, en del där vi alla behöver hjälpas åt för att introducera och stötta nya föräldrar, ledare och aktiva. Genom information, riktlinjer och samarbete skapar vi den möjligheten. Vi vill uppmana alla som på något sätt är involverade i längdskidåkning för barn och unga att tänka till på vad som verkligen är viktigt för att så många som möjligt ska få uppleva skidglädje och få chansen att utvecklas.

På samma sätt som vi rekommenderar en progression inom träning och tävling, gör vi det även inom utrustning och vallning.

Vårt landslags kompetenta vallningsteam jobbar efter deviserna:

”Förenkla” – erfarenheten säger oss att ett enkelt arbetssätt med färre produkter oftast ger ett bättre resultat och är lättare att utvärdera.

”Alla för en – en för alla” – genom ett öppet och inbjudande förhållningssätt, där alla får ta del av varandras erfarenheter i större utsträckning, lär vi oss mer.

Det vill vi ska vara en ”Blå Gul väg” som kan gälla i så väl föreningar som i distrikt runt om i Sverige.



Tips på samarbete inom utrustning och vallning

Här kommer några tips på hur vi tillsammans kan hjälpas åt för att så många föräldrar som möjligt ska känna sig trygga med vilken utrustning och vallning deras barn och ungdomar behöver för att börja åka skidor och sedan fortsätta utvecklas.

- Arrangera bytesdagar i er förening varje år.
- Är det möjligt kan föreningen erbjuda låneskidor, i första hand för att möjliggöra för fler barn att testa på både skejt och klassiskt. Går att söka idrottsmedel för inköp av låneskidor.
- Genomför årligen vallakurser för föräldrar. Det är viktigt att lägga kursen på grundnivå, så att nya föräldrar känner sig inspirerade och trygga i vallasituationen. Använd gärna utbildningsmaterialet *Alla kan valla*, [Alla kan valla | Svenska Skidförbundet \(skidor.com\)](#) Eller ta stöd av de korta filmer som finns, [Vallning och utrustning | Svenska Skidförbundet \(skidor.com\)](#)
- Låt våra barn och ungdomar ta ett eget ansvar för sin utrustning. Att successivt lära känna sin utrustning, veta hur den fungerar och lära sig grunderna i vallningen ger både trygghet och självförtroende.
- SSF uppmanar alla arrangörer av barn – och ungdomstävlingar att inför en tävling gå ut med enkla valltips.
- Vid tävling – sträva efter att hjälpas åt och samarbeta, inom klubben mellan klubbar och i distrikt. Tänk på vilka signaler vuxnas beteenden ger till våra barn. Extremt mycket jobb och stundvis hets/stress kring vallningen kan leda till att våra barn och ungdomar upplever en ökad press, samtidigt som det kan signalera att vallningen är viktigare än deras egen insats. När vi vuxna hjälper varandra visar vi vilket klimat som alla mår bra av och det smittar vidare till våra barn och ungdomar.
- Välj gärna ut några lämpliga tävlingar som klubben rekommenderar nya barn och ungdomar att delta i.
- Gå ut med information om hur en tävling fungerar. Exempelvis:
 - Hur anmäler man sig?
 - Var på tävlingsområdet finns föreningen? Markera gärna med vimpel eller flagga.
 - Vilken tid träffas ni på tävlingen?
 - Utse gärna en tävlingsvärd från föreningen och informera hur man får kontakt med hen.
 - Finns tid och möjlighet, samla gärna barn från klubben i samma ålder och åk banan tillsammans



Utrustning

En förutsättning för att längdskidåkning ska vara roligt och inspirerande är rätt utrustning utifrån den aktives nivå och ambition. Rätt utrustning är inte detsamma som ny, utan handlar om att vara anpassad till längd, vikt och färdighetsnivå.

Ta hjälp av någon i föreningen, eller ställ frågor i en sportbutik där de är vana vid att sälja längdskidor, när det är dags att köpa utrustning

Tänk på att slutresultatet av hur skidan kommer att gå beror till ca 70% på skidan, ca 20% på struktur/belag och ca 10% på vallning. Detta innebär att det är viktigare att hitta en skida som är anpassad för individen än att lägga pengar på många och dyra vallor.

Skidlängd

Längden på skidorna beror i grunden på två saker, din längd och din vikt. Barn och juniorer bör ha klassiska skidor som är ca 5 - 20 cm längre än kroppslängden. Vid val av skida är anpassning av vikten och spannet av större vikt än längden på skidan. Skejtskidor är ca 10 cm kortare än klassiska skidor. Tabellen nedan är en vägledning för 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
Skate	100	105	110	115	120	130	135	140	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	195	195	195

Stavlängd

Ett generellt mått är att infästningen på handremmen bör vara i höjd med axeln på klassiska stavar och i höjd med hakan på skejstavar. Vid tävling finns en regel som begränsar stavlängden. Vid tävlingar i klassisk teknik får stavlängden vara maximalt 83 % av åkarens kroppslängd (med pjäxor). Alltså kroppslängd x 0,83. Stavlängden vid skejt får vara maximalt 100 % av kroppslängden. Stavlängden mäts från spetsen till infästningen av handremmen.



Barn upp till 12 år

- Fokusera på att barnen har lagom långa skidor och stavar som tillåter lekfull träning.
Utrustningen får aldrig hindra lek och hopp som stimulerar barnens teknikutveckling.
- Låt barnen testa både klassiskt och skejt.
- Till en början finns inget behov av att ha utrustning för både klassiskt och skejt. Kom bara ihåg att vallningsfria skidor – "fiskfjäll" eller skin, är mer utmanande att skejta med.
Vallningsbara klassiska skidor utan fästvalla går alldeles utmärkt att använda när barnen vill skejta, är de dessutom lite korta blir det ännu enklare.
Ett första steg mot utrustning i båda stilarna är att ha stavar som är anpassade för både klassiskt och skejt.
- Lägg hellre några extra kronor på rätt utrustning än på dyra vallor.

Ungdomar 13–16 år

- Begränsa antalet skidor och stavar.
För ungdomar som har ambitionen att tävla regelbundet är det en fördel både i tävlingsituationen och den tekniska utvecklingen att ha utrustning för både klassiskt och skejt.
- Det är viktigare att ha ett par träningskidor som tillåter lekfull träning och stimulerar teknisk utveckling, än att ha flera par tävlingsskidor.
- Skinskidor är bra ur ett tillgänglighetsperspektiv i syfte att förenkla, för såväl ungdomar som ledare. Tävlingsaktiva ungdomar rekommenderas att träna på liknande utrustning som vid tävling, utifrån teknikutveckling och lärdom om skidans egenskaper.



Vallning

Från och med säsongen 2023/2024 beslutade det internationella skidförbundet (FIS) att all tävlingsverksamhet ska vara fluorfri. Detta innebär att inga fluorvallor ska användas vid tävling, oavsett ålder och nivå.

Se vår övergripande information kring fluorfri vallning,
[Fluorfri verksamhet | Svenska Skidförbundet \(skidor.com\)](https://www.skidor.com)

Många av de dyra vallprodukterna som finns på marknaden kräver längre tävlingsdistanser för att ge effekt än vad våra barn och ungdomar normalt åker. När det handlar om klassisk stil är det helt avgörande att barn och ungdomar har bra fäste för att kunna åka tekniskt riktigt och tycka att skidåkningen är rolig. Det är betydligt viktigare än att glidet är bra.

Tips till klubben!

Köp gemensamt in ett rillningsverktyg till klubben. Dessa håller länge och har ofta större inverkan på glidet än dyra vallor, samtidigt som det vid rillning är relativt liten risk att göra fel.

Barn upp till 12 år

- Det finns idag flytande glidvallor som är enkla att lägga på, avger minimalt med restprodukter och kräver väldigt liten utrustning.
- Vid klassiskt är det viktigt att fokusera på att barnen får bra fäste. Utan tillräckligt fäste kan barnen inte åka skidor på ett bra sätt och får då en negativ upplevelse av skidåkningen, oavsett om det gäller träning eller tävling.
- Ställ frågor till barnen – Kändes skidorna bra? Kan du trycka fast skidorna i uppförsbacken? Lär dem successivt att själva känna vad som känns bra.



Ungdomar 13–16 år

- Det finns idag flytande glidvallor som är enkla att lägga på, avger minimalt med restprodukter och kräver väldigt liten utrustning.
- Tänk på att fästet är otroligt viktigt även när det handlar om ungdomar. I första hand för att ungdomarna ska kunna bibehålla en god teknik, även när de börjar bli trötta.
- För en dialog med ungdomarna när det handlar om att ta beslut kring vallning, gör dem delaktig i besluten.

Riktlinjer för Ungdomscuper

När det kommer till distriktet gäller samma riktlinjer som för föreningarna. Under distriktscuperna använder vi oss av "Gemensam vallning" och samtliga distrikt uppmanas att ha ett "vallateam" för samtliga ungdomar från distriktet.

- Bestäm tidigt vilka som ska vara med och valla.
- Gå ut med information i god tid om vad som gäller.
- Be föräldrarna att märka ut spannet på ungdomarnas skidor, så det tydligt syns hur långt fästvallen ska läggas.
- Mer information om upplägget med "Gemensam vallning" läggs upp på www.skidor.com under respektive cup.

En för alla – alla för en!