



Version: 7 december 2018

SVENSKA SKIDFÖRBUNDETS REKOMMENDATIONER KRING VALLNING

Att valla sina skidor är en stor del av skidsporten och något som de flesta av dem som utövar eller följer sporten har ett intresse av.

De senaste åren har vallningsfrågan kommit ännu mer i fokus, mycket på grund av att de produkter som man sedan början av 90-talet glidvallar med innehåller ämnet fluor. Fluor påverkar arbetsmiljön för dem som använder produkterna, samt påverkar miljön under lång tid om de kommer ut i naturen. Vissa fluortyper som idag finns i skidvallor är så pass miljöfarliga att de kommer förbjudas att tillverka och sälja sådana vallor under 2020.

SSF har tillsammans med Vasaloppet gjort en översyn av hur vi ska hantera vallningsfrågan. Detta har resulterat i ett antal rekommendationer kring vallning, som vi gärna ser att skid-Sverige följer. Uppdateringar görs löpande vid behov.

Vi är övertygade om att vi tillsammans kan göra en insats för miljön, folkhälsan och skidsporten genom att använda dessa rekommendationer:

- Det viktigaste vad gäller vallning är att den skida som används har rätt egenskaper. En skida som inte är rätt lämpad för individen som ska åka på den kommer aldrig glida eller fästa bra, oavsett hur avancerad vallning man gör. Vår rekommendation är därför att alla skidåkare prioriterar att i första hand hitta skidor som passar den typ av skidåkning man vill utöva.
- Vallning för barn och ungdom bör vara så billig och enkel som möjligt. Barn tävlar inte på samma distanser eller i samma hastigheter som vuxna. Vi rekommenderar att vallning för barn och ungdom (0–16 år) följer [Svenska Skidförbundets rekommendationer](#) som tagits fram i samarbete med längdlandslaget's vallteam.
- En stor del av glidvallan sicklas av och borstas bort när skidan vallas. Dessa vallarester ska tas om hand och källsorteras som brännbart avfall på en miljöstation. Vi har tagit fram en banderoll som arrangörer och anläggningar kan använda för att skylta upp sina avfallsplatser så att avfallet sorteras rätt och därmed underlättar sopsorteringen för arrangören/anläggningen. Banderollen kan laddas ner [här](#).



- Vallarester som ligger på golvet eller marken dras lätt omkring, vilket gör att fluor och andra ämnen kan hamna i naturen. Vi rekommenderar därför att golv eller mark där vallning utförs täcks med markduk som är klass 1- eller klass 2-certifierad. Sådana finns att inhandla hos alla välsorterade byggvaruhandlare. Duken ska hanteras som brännbart avfall på samma sätt som i föregående punkt.
- Vallor avger farliga gaser när de smälts på skidan. Därför rekommenderar vi att vallautrymmen är välventilerade och att skyddsmask med filtertyp SR 515 ABE1 i kombination med partikelfilter SR 510 P3 eller motsvarande används av den som vallar. Dessutom bör valljärn och varmluftspistoler användas så lite som möjligt då värmen från sådana förångar farliga gaser.
- Den som vallar rekommenderas att ha anpassad klädsel där huden täcks och händer skyddas. Förkläde är att föredra.

För att hjälpa till i planeringen av en vallbod har vi även tagit fram en [skiss](#) på hur vi ser att en vallbod kan inredas.