



181210

## RIKTLINJER FÖR VALLNING OCH UTRUSTNING – BARN & UNGDOM

Detta dokument riktar sig till föreningar och föräldrar till barn och ungdomar som tävlar i längdskidåkning. Här ger vi Svenska Skidförbundets syn på hantering av vallning 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.

En del av vår idrott är utrustning och vallning, men det är samtidigt något som många upplever som en stress, särskilt i samband med våra ungdomstävlingar. Det vill vi få bort med hjälp av information, riktlinjer, samarbeten och ett stort personligt ansvar. Det gäller att vi tänker till på vad som verkligen är viktigt för att så många som möjligt ska kunna uppleva hur härligt längdskidåkning är.

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.

Hoppas att detta är 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.
- Genomför årligen vallkurser för föräldrar. Det är viktigt att lägga kursen på grundnivå, så att nya föräldrar känner sig inspirerade och trygga i vallasituationen.
- 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.
- När det är dags för 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?
  - Har klubben en vimpel? Visa bild på den.
  - Var på tävlingsområdet står klubben?
  - Vilken tid träffas ni på tävlingen?
  - Utse gärna en tävlingsvärd från föreningen. Informera sen om vem och hur man får kontakt med henne/honom. Lämna gärna mobilnummer till personen.



## Utrustning

En förutsättning för att längdskidåkning ska vara roligt och inspirerande är rätt utrustning för den nivå som personen är på. 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.

## 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 näst intill omöjliga att åka skejt på.  
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.



## Vallning

Vi avråder helt från användning av pulvervallor i all barn- och ungdomsverksamhet. Pulvervallor med fluor har en hög kostnad per vallad skida och innebär stora risker att skada skidans belag vid invärmning.

Se våra övergripande rekommendationer om vallning

<https://www.skidor.com/Grenar/langdakning/tavling/Reglerochriktlinjer/>

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

- Vi rekommenderar vallor som inte innehåller fluor, både vad det gäller glidvallor och fästvallor. Det finns idag flytande glidvallor utan fluor som är enkla att lägga på, avger minimalt med restprodukter och kräver väldigt liten utrustning.
- Vid klassiskt – tänk fäste, fäste, 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 uppførsbacken? Lär dem successivt att själva känna vad som känns bra.



### *Ungdomar 13–16 år*

- Vi rekommenderar i första hand att använda vallor med enbart syntetiskt innehåll.  
Om produkter med fluor används, rekommenderar vi produkter med så lågt fluorinnehåll som möjligt och i första hand flytande vätska.
- 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 ICA/Folksam Cup*

När det kommer till distriktet gäller samma riktlinjer som för föreningarna. Distrikten rekommenderas att ha gemensam vallning på ICA cup och Folksam cup.

- Bestäm tidigt vilka som ska vara med och valla.
- Gå ut med information tidigt om vad som gäller.
- Be föräldrarna att märka ut spannet på ungdomarnas skidor, så det tydligt syns hur långt fästvallan ska läggas.

*En för alla – alla för en!*