



# Riktlinjer för vallning och utrustning

## Barn och Ungdom

Utrustning och vallning är en del av vår idrott. Det är en viktig men inte avgörande faktor för idrottande och tävlande!

Med rätt riktlinjer och gemensamma värdegrunder strävar vi efter att så många barn och ungdomar som möjligt får utvecklas inom idrotten utan att utrustningen blir avgörande. På samma sätt som vi rekommenderar en progression inom träning och tävling, gör vi även det inom material och vallning. Undvik därför att förstora arbetet kring vallning på barn- och ungdomsnivå. Vi vill inte att våra ungdomar ska tro att deras prestation ska bero på skillnader i material istället för deras idrottsliga förmågor.

### Vallning

Idag är det främst föräldrar som vallar skidor åt egna och klubbens barn. Kunskapsskillnaderna är stora & många känner sig osäkra hur vallning ska gå till. Detta leder till att det endast är vissa som har kunskapen som krävs för att valla. Sträva efter att hjälpas åt och samarbeta, både i förening och region, ha som målsättning att hjälpa varandra. Fundera över hur fler föräldrar ska kunna hjälpa till att dela på vallningen.

Genomför gärna vallkurser för nya föräldrar och ledare. Lägg kursen på grundnivå, vallningen ska inte avskräcka utan inspireras att hjälpa till med vallningen.

- *Försök att minska antalet vallor som köps in och används inom barn- och ungdomsklasserna.*
- *Satsa på vallor som påstrykes utan invärmning och vallor med stora temperaturspann.*
- *Minimera mängden fluor i vallorna, både av kostnadsskäl och hälsoskäl*

Står det föräldrar för sig själva och vallar så bjud in dem till eran gemenskap, även om det är en annan förening.

Förbundets målsättning är att ledare och föräldrar ska spendera mer tid med barnen under tävlingstillfällena än i en vallabod.

### ***Vi rekommenderar inte pulvervallning till barn och ungdomar!***

Detta eftersom pulver kräver tillräckligt hög åkhastighet för att ha effekt, samt att distansen för ungdomar är för kort.





## Material

Barn och ungdomar växer som mest under denna period, därför är det lätt att utrustning som köps in under hösten är för litet under nästa säsong. Begränsa därför den kostnad som läggs på utrustning. Många produkter som idag finns till försäljning är inte anpassade till barn och ungdomar, utan kräver att den som använder materialet har en viss kroppsvikt eller kan utveckla en viss kraft för att få ut maximalt av materialet. Kolfiber är ett sådant material som är väldigt styvt och kräver både teknik och styrka för att utnyttjas på korrekt sätt, samtidigt är materialet kostsamt. Materialet ska tåla både lek och tuff handhavande av ungdomarna.

Viktigare är att utrustningen är anpassad till kroppslängd och vikt. Från förbundet ser vi gärna att utrustning köps inom föreningen eller regionen av varandra. Använd befintliga kanaler som sociala medier för att köpa och sälja material.

### Rekommendationer i olika åldrar.

#### **Barn upp till 11 år.**

- Inget fluor vid vallning vid såväl tävling som träning.
- Fokusera på att barnen har lagom långa skidor och stavar. Utrustningen får inte hindra hopp och lek, varken till anpassning eller prislapp.
- Det finns initialt inget behov av olika klassiska- och skateutrustningar. Låt urväxt material bli skateskidor.

#### **Ungdomar 12-15 år**

- Använd ej fluor vid träning.
- Håll nere mängden fluor vid tävling.
- Använd lättanvända produkter som inte kräver så mycket arbete och bearbetning av skidan.
- Håll ner antalet skidor och stavar. Antalet tävlingsskidor bör ej överstiga 2 par.
- Träningsskidor ska tillåta lekfull och utmanande träning.

