

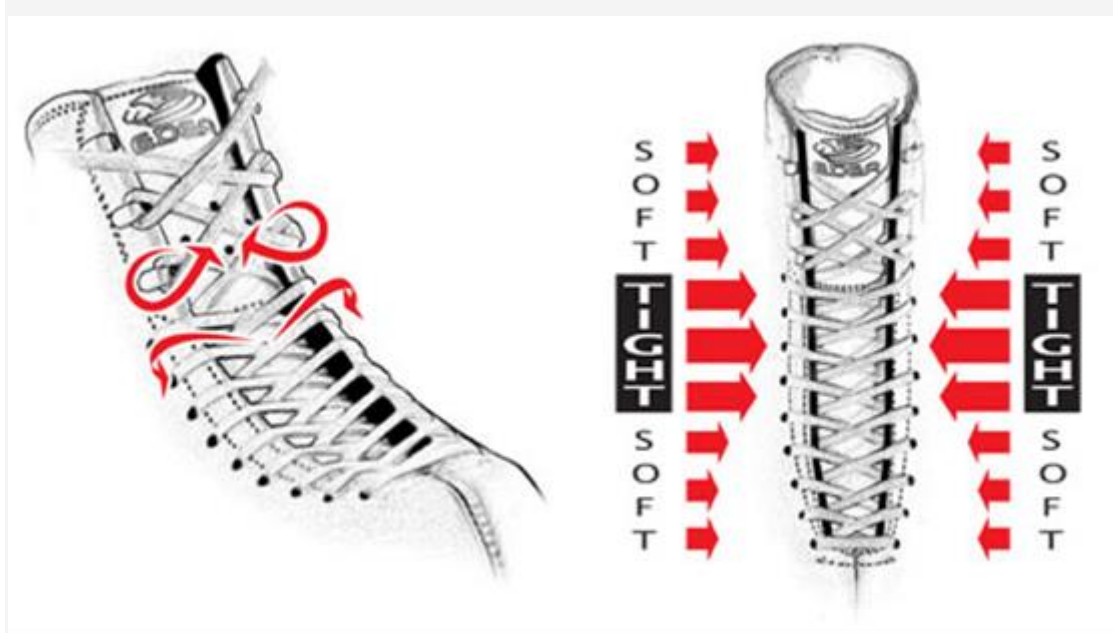
INFORMATION OM DIN SKRIDSKO.

Hur snörar jag min skridsko rätt?

En korrekt snörning av kängorna är grundläggande:

- För att hålla foten i sin naturliga ställning inuti kängan.
- För att låta kängan arbeta på ett korrekt sätt, utan veck eller att tungan förskjuts i sidled.

Snörningen ska både ge stabilitet och vara behaglig. Längst fram på skridskon ska snörningen vara lösare knuten för att blodcirkulationen ska bli tillräcklig och för att tårna ska kunna röra på sig. Mitt på ska snörningen vara hårdare för att säkra att hälen ligger an mot kängan och en lite lösare snörning överst säkrar en behaglig passform.



Hur man snörar

Med snörning från utsidan, vilket innebär att man för in snörändorna i hålet från utsidan till insidan av kängan, ger det följande fördelar:

- Snöret ger inte någon direkt press på foten vid insteget.
- Det snörar kängan homogent.
- Snöret blir självlåsande i varje loop.

I området med hakar föreslår vi att man snörar runt hakarna uppifrån toppen och nedåt, vilket resulterar i:

- En bättre funktion av haken.
- Snöret blir självlåsandande i varje loop.
- Med snöret i en "V"-form hjälper det fotleden att böja sig.

Våra fötter är inte symmetriska. Den inre delen av foten har större volym, medan den yttre delen har mindre volym. I alla kängor har tungan funktion att skydda foten vid insteget och hjälpa leden att böja sig. Vid felaktig snörning är det naturligt att tungan följer med fotens form, och glider utåt. För att förhindra att detta händer finns, på vissa modeller av skridskor, en ögla sydd i området där tungan ansluter till kängan. Det finns två sätt att använda öglan:

- Låt båda skosnören gå igenom looperna.
- Låt endast en snörända gå genom öglan och "snurra" sedan snöret för att låsa tungan.

Skötseln är A och O

Efter träningen ska skridskoskenan torkas av tills den är helt torr. Sätt på mjukisskydden tills du kommer hem. Om du låter de hårda skydden sitta på så rostar skenan. Plocka ur skridskorna ur väskan och ta av mjukisskydden så snart du kommer hem så att de luftas.

Om du är tävlingsåkare och förvarar dina skridskor i ishallen se till att de plockas ut ur väskan eller att väskan är öppen så att de luftas.

Tänk på att alltid ha skydden på när du går från omklädningsrummet till isen och tvärt om. Även gummimattorna är grusiga och kan lätt skada en skridskoskena. Spring eller hoppa inte med skridskorna på, skydden kan åka av och du förstör skenan.

Skridskorna ska vara välslipade

Om skäret (kanten på skenan) inte är skarp skjuter barnet ifrån med taggarna och lär sig fel åkteknik. **Skridskoslipning ska göras av utbildad slipare.** Vi i KKTV erbjuder skridskoslipning ungefär var 6:e vecka. Vi tar hit ett företag som slipar i ishallen. Slipningen kostar ca 150 kr per par och bekostas av åkaren själv (eller dess vårdnadshavare)

Om man tränar >5 pass per vecka bör man slipa varje gång vi erbjuder slipning plus ev. fler ggr däremellan.

Om man tränar 3–4 pass per vecka bör man slipa varje gång vi erbjuder slipning.

Om man åker fortsättningsgrupp bör man slipa 2 ggr/termin.

Om man åker skridskoskolan bör man slipa 1 gång/termin.

Nivån på åkare avgör också hur ofta man behöver slipa. En åkare som hoppar dubbelhopp och tränar tre pass per vecka behöver slipa oftare än en åkare som åker fortsättningsgrupp 4 ggr/v.

Med vänlig hälsning Slipansvarig i KKTV