

# Skridskoguide

## Att välja skridskor

Att välja rätt skridskor är inte det lättaste då marknaden erbjuder en rad olika typer av skridskor i olika märken och prisklasser. Följer man nedan råd bör man dock finna en skridsko som passar.

Landvetter Konståkningsklubb rekommenderar konståkningsskridskor för de som tränar konståkning. Dessa är rejäla och har en styv sko som ger bra stöd för vristen för att minimera skador samt ge förutsättningar för att kunna utvecklas i sin åkning. Åkaren skall kunna stå på sina skridskor så att en 90 graders vinkel mellan skenan och isen uppstår. "Vanliga" skridskor köpta i sportaffär rekommenderas inte då dessa skridskor är för mjuka i skaften och har en dålig skena vilket direkt försämrar åkarens möjligheter på isen. Att åka i för stora skridskor eller för löst knutna skridskor är inte heller bra.

## Storlek

Mät fotens längd. Se sedan i storleksguiden vilken storlek som ni skall sikta in er på.

För att minimera risken för skador eller att du får ont i foten bör skridskon vara max 1 cm längre än foten (innermått). En för stor skridsko medför att foten inte fixeras i skridskon på korrekt ställe och det finns större risk att frakturer uppstår (speciellt för åkare som tränar på hopp). Skridskorna är uppbyggda i sulan vilket betyder att hålfoten måste hamna där den är tänkt att vara. Om skridskorna är för stora kan smärta under hålfoten uppstå.

## Att knyta skridskon rätt

Att knyta sin skridsko rätt är oerhört viktigt för en fotriktig belastning och för att inte fördärva skon. Knytningen skall vara som hårdast över lästen, mitt på skon. Är du osäker på hur du gör? Fråga någon av de större tjejkarna eller en tränare som kan visa hur.

## Rekommenderade skridskor (skon)

Edea Brio (nybörjare, den allra enklaste skon från Edea)

Edea Motivo (nybörjare, skon är stabilare än Brio)

Edea Overture (konståkning, fortsättningsgrupp)

Edea Chourus (avancerade åkare, tävlingsgrupp)

Edea Concerto (avancerad åkare, tävlingsgrupp på högre nivå)

Edea Ice Fly (elitnivå)

Edea Piano (elitnivå)

Risport Venus och Antares (nybörjare)

Risport Electra (fortsättningsåkare/tävlingsåkare)

Risport Elite (Tävlingsåkare/elitnivå))

Jackson Excell (nybörjare)

Graf Richmond (fortsättningsåkare)

Graf Edmonton (avancerade åkare)

Wifa hobby (nybörjare)

Wifa prima (konståkning, fortsättningsgrupp)

Wifa Champion (avancerade åkare)

## Rätt skena

Skena skall enbart bytas i samråd med tränare. Rätt skena för rätt konståkningsnivå är det som rekommenderas. Att ha en alltför avancerad skena om man är på annan nivå än vad skenan är menad för är ingenting som rekommenderas då åkaren enbart kommer att få svårare att åka.

## Skötselråd

- Torka av skridskorna direkt efter träningen.
- Förvara skridskorna med mjuka skydd när de inte används.
- Använd alltid hårda skydd vid användning utanför isen. (Spring inte utomhus med skridskor och hårda skydd, små sten kan skada skenan)
- Speciell skridskotejp (vit och/eller svart) kan användas för att skydda skridskon från skrapmärken och på så sätt behålla mer värde i skridskon.

## Andrahandsvärde

Riktiga konståkningsskridskor av ovan märken har ett bra andrahandsvärde. Sköter man sina skridskor och håller dem fina och fräscha kan man sälja sina skridskor när man köper större och mer avancerade. Använd gärna vår Köp och Sälj Landvetter Konståkningsklubb på Facebook eller på någon av våra köp och sälj dagar.

Att köpa begagnade skridskor är absolut ett alternativ! Speciellt när man har ett växande barn på lite lägre nivåer. Ett par riktiga konståkningsskridskor kan hålla i många år och kan användas av flera åkare. Det man ska tänka på är följande:

- Köp rätt storlek
- Köp rätt sko (sko och skena skall vara avsedd för just den nivå som du åker på)
- Kontrollera skridskon. Ser den sliten ut?
- Kontroller att skon inte är knäckt (inåtgående veck vid vristen).
- Kontrollera slipmånen på skenan. Finns slipmån kvar är det bara att köpa
- Fråga gärna var och när skridskon är köpt och var den har slipats tidigare. En konståkningsskridsko kan inte slipas i vanlig sportaffär utan måste slipas hos speciella konståkningsslipare

## Undrar du något?

Ta kontakt med din tränare. De har stenkoll på ditt barns nivå och kan rekommendera rätt skridsko och skena.