

# Hiihtovarusteiden valinta



## Pienten lasten hiihtovarusteet

Hiihtoharrastuksen ollakseen mukavaa ja mielekästä täytyy pientenkin lasten hiihtovälineiden ja pukeutumisen olla asianmukaista. Kunnolliset sukset ja siteet, oikeankokoiset ja lämpimät ja kuivana pysyvät hiihtokengät, sopiva ja säänmukainen vaatetus sekä käsien ja pään suojaaminen ovat niitä perusasioita, joista miellyttävä hiihtokokemus muodostuu. Lapsen kasvu- ja kehitysvaiheet vaikuttavat hiihtovälineille asettaviin vaatimuksiin. Valitessa hiihtovarusteita lapselle kannattaa olla tarkkana, sillä hyvät ja oikean kokoiset välineet takaavat sen, että hiihdon opettelu sujuu sulavasti ja lapsi nauttii harrastuksesta.

Kun siis lähdet kauppaan ostamaan lapsellesi hiihtovälineitä, muista huomioida nämä kolme tärkeää pointtia: **suksen pituus ja pohjamateriaali, side ja mono, sekä sauvan pituus.**

### Lasten sukset – huomioi pituus ja pohjamateriaali

Lasten suksien pituus tulisi olla suunnilleen sama kuin hiihtäjän mitta. Eli noin 2-3 -vuotiaalle metrin pituinen sukki on sopiva. Jos lapsen sukset ovat paljon lasta pidemmät, voi hiihtäminen tuntua kömpelöltä – kasvunvaraa ei siis kannata liikoja varata. Liian pitkiä ja liian luistavia suksia on vaikea hallita, eikä tärkeintä ole luisto, vaan se että sukset tuntuvat tukevilta.

Suksia valitessa kannattaa myös tutustua pohjamateriaaliin. Lasten suksissa on usein pitopohja, jolloin suksia ei tarvitse erikseen voidella vaan niissä on luontaisesti parempi pito. Mutta heti kun lapsen tasapaino/ hiihtotaito on siinä kehitysvaiheessa, että suksella tai suksilla liukuakin alkaa tulla mukaan, on syytä hankkia kunnolliset. Tällöin lapsi on noin 3-5 vuoden iässä. Lapsen kasvaessa myös suksen pituus kasvaa; noin 5-vuotiaalle 115 cm:n pituiselle hiihtäjälle 120-130 cm:n pituiset sukset ovat sopivat. Lapsen kasvaessa ja hiihtotaidon kehittyessä alkaa lapsen paino ja suksen sopiva jalkavuus nousta entistä tärkeämpään osaan, jotta sukset myös luistaisivat ja päästäisiin nauttimaan myös vauhdin hurmasta.

### Suksien pituus

hiihtäjän pituus	100	115	140	150	160	165	170	175	180	185	190
perinteiset sukset	100	120	160	170	180	185	190	195	200	200	205
luisteluskukset	100	130	150	160	175	180	185	190	190	195	200

### Side ja mono

Suksissa on kahta erilaista sidejärjestelmää, joten kannattaa aina varmistaa siteiden ja monojen yhteensopivuus. Lasten suksissa tulisi myös olla sellainen side, jonka lapsi saa itse helposti avattua esimerkiksi lumihankeen kaatuessa.

### Sauvan pituus

Perinteistä tyyliä hiihtävällä lapsella hyvä sauvanpituus on sellainen, että sauvat ulottuvat lasta suunnilleen kainalon alle. Mikäli lapsi osaa jo luisteluhihtoa, voivat sauvat ulottua

leuan alle. Myöskään sauvoissa ei kannata jättää kasvunvaraa, sillä kädet väsyvät helposti liian pitkissä sauvoissa. Hyvin pysyvä käsilenkki on tarpeeksi tiukalla peukalohangassa ja käsilenkissä on tarrakiinnitys.

Oikea sauvan pituus on koko äärimmäisen tärkeää

perinteinen	n. 0,85 x hiihtäjän pituus
luistelu	n. 0,90 x hiihtäjän pituus
retkihihto	n. 0,82 x hiihtäjän pituus

Video: <http://sykesport.fi/hiihto/hiihtovalineiden-hankinta-nain-valitset-oikein-lasten-sukset-monot-sauvat/>

