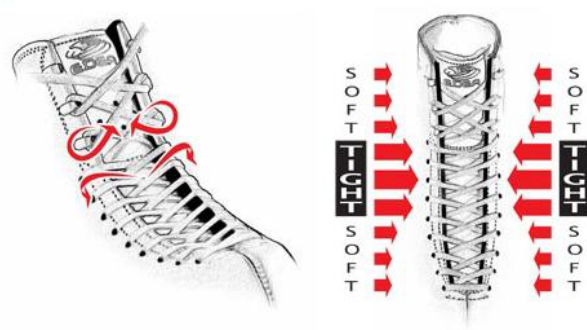


Skridskor & slipning

En praktisk guide till val av skridskor, skötsel och slipning – från skridskoskola till friåkning.



Knytning: stadigt kring vristen, med rätt stöd och passform.

01 / SKÖTSEL

Ta hand om skenorna

- Använd alltid hårda skenskydd när du går utanför isen.
- Torka skenor och skridskornas undersida noggrant med en handduk efter varje ispass.
- Förvara aldrig skridskor med hårda skydd på. Använd i stället mjuka tygskydd så att fukt inte stängs inne.
- Låt någon som är specialiserad på konståkningsskridskor sköta slipningen, inte en vanlig sportbutik.

SE FILMEN · [Skötselråd och praktiska tips på YouTube](#)

Varför ska skenorna torkas?

Efter ett ispass finns fukt kvar på skenorna. Om den inte torkas bort kan metallen rosta. Rost kan skada skären och försämra glidet. Torka därför alltid skenorna noggrant och låt skridskorna lufttorka.

Skridskor för olika nivåer

Modellerna är generella exempel, inte en individuell utprovning. Passform, åkarens teknik och tränarens råd avgör vad som passar bäst.

MÄRKE	EXEMPEL PÅ MODELLER
SKRIDSKOSKOLA	
Edea	Tempo, Brio, Motivo
Jackson	500, Excel, Artiste
Graf	Splendid, Splendid Gold, Prestige
Risport	Venus, Antares, Electra
Wifa	Hobby, Prima
Skena	Ingår vanligen, förmonterad
FRIÅKARE · ENKELHOPP	
Edea	Wave, Overture, Chorus
Jackson	Evo, Elle
Risport	RF3 Pro
Skena	John Wilson, MK Professional (exempel)
FRIÅKARE · DUBBELHOPP	
Edea	Overture, Chorus, Concerto, Ice Fly, Piano
Jackson	Elle, Free Skate, Debut
Graf	Richmond Special, Windsor
Risport	RF2 Pro, RF3 Pro, RF1 Elite, Royal Elite
Skena	John Wilson, Coronation Ace, MK Professional, Dynasty, Phantom

Om Edea: Edea rekommenderas generellt inte, bland annat på grund av passform för smala fötter och extra underhåll. Där rekommenderas byte till Edeas egna snören minst varannan månad.

Till skridskoskolan

Bra skridskor hjälper barnet att hitta balansen och utveckla rätt teknik. Det viktigaste är att de sitter ordentligt och ger stöd åt vristen.

Det här ska du titta efter

- Stabilt och högt skaft: helst snörning. Undvik mjuka fritidsskridskor och plastskal med ett eller två spännen.
- Rätt storlek: köp inte för stora skridskor för att barnet ska kunna växa i dem. Rekommenderat är högst cirka 1,5 cm extra utrymme.
- Rätt slipning: nya skridskor är ofta bara fabrikslipade och kan behöva slipas innan de används.
- Behåll taggarna: om skenan har taggar får de inte slipas bort.

Varför är stödet viktigt? Tränarna hjälper barnen att stå med skridskorna rakt mot isen. För stora, för löst knutna eller för mjuka skridskor gör det svårare att hålla vristen rak.

Köpa, låna eller begagnat?

Klubben erbjuder möjlighet att låna konståkningsskridskor vid de första fem prova-på-tillfällena. Begagnade skridskor rekommenderas särskilt på lägre nivåer. Leta bland annat i klubbens Facebookgrupp HKF – köp och sälj.

Konståkningsskridskor från exempelvis Edea, Jackson, Risport, Graf, Riedell och Wifa har kängor och skenor avsedda för sporten. Riktiga konståkningsskridskor underlättar, men är inte ett krav för att börja lära sig åka.

Butiker för konståkningsskridskor

➤ [Tinas konståkningsshop](#)

➤ [Teijas Skateshop](#)

➤ [K-skate](#)

Varför ska skridskorna inte vara för stora?

När foten glider runt i kängan får barnet sämre stöd och kontroll över skenan. Det blir svårare att hålla vristen rak, hitta balansen och lära sig rätt teknik. Välj därför en skridsko som sitter stadigt redan från början.

När och hur ska man slipa?

Hur ofta behöver skridskor slipas?

- 1-2 ispass per vecka: slipa minst två gånger per termin.
- Flera ispass i veckan och tävling: ungefär varannan månad.

Skåldjup - så påverkas känslan på isen

Slipningens skåldjup påverkar balansen mellan grepp och glid. Följande intervall är de som anges i rekommendationerna.

25-32 mm

Småbarn / allmänhetens åkning
Grunnt skär, mycket glid och mindre grepp.

18-22 mm

Skridskoskola
Balans mellan grepp och glid för nybörjare.

13-15 mm

Tävlingsåkare
Mer grepp vid hopp, landningar och djupare skär.

9-12 mm

Elitåkare
Mycket grepp och kontroll, men mer friktion.

Tips: Be en slipare med erfarenhet av konståkningsskenor om råd om rätt skåldjup för just din åkning.