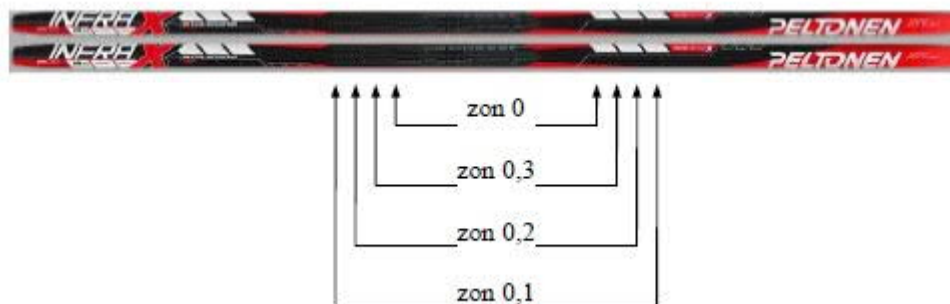


## Mäta ut spannet på skidan

När du köper begagnade skidor är det viktigt att mäta ut var de olika zonerna på spannet är på skidan, för ungdomar kan det även vara bra att testa skidorna inför säsongen om zonerna har ändrat sig - då de växer och ökar i vikt.

Det här behöver du för att mäta upp de olika zonerna.

- Väl rengjorda skidor med monterad bindning (skidan blir lite styvare med bindning).
- Ett jämt, plant och rent underlag.
- Ett bladmått, har du inte tillgång till detta så fungerar det hjälpligt med ett papper, (ett kopierings papper är ca 0,1 mm)
- En vattenfast penna.



Zon 1 - här vallar du kallvalla (burkvalla)

Zon 2 - här vallar du nollgradigt (burkvalla)

Zon 3 - klistre zonen

Zon 0 - här kan du lägga på det tjockaste lagret med fäste utan någon större risk att det ligger i när du

Så här gör du.

1. Sätt på pjäxorna och spänn fast skidorna, fixera blicken framåt och försök att fördela vikten jämnt på båda skidorna.
2. När du känner att du står bra, så tar en kompis fram bladmättet och börjar med 0,1 mm, dra bladmättet bak respektive framåt tills det tar stopp och där gör du en markering.
3. Ni gör likadant för att markera upp zon 0,2 och 0,3 men då används bladmättet 0,2 mm respektive 0,3 mm.
4. Sist så använder ni 0,1 mm igen då läggs all vikt på ena skidan och man drar mättet fram och tillbaka för att mäta ut 0 zonen.
5. Lägg all vikt på ena när du är uppe på tå - då ska 0,1 mättet sitta fast - gäller främst mer ovana åkare och ungdomar för att man ska orka trycka ner spannet och få fäste. Mer avancerade åkar gäller denna sista punkt inte för.

Nu har du mätt upp skidan som man gör i landslagen, har du något mått som du har fått i skidbutiken är det i regel bara zon 0,1.