**Suksien huolto ja hiihtovarustuksesta**

|  |
| --- |
|  |

**Suksien voitelu ja perustarvikkeet**

 Hiihtäminen on ihanaa silloin, kun suksi luistaa ja potku pitää. Onnistunut voitelu tekee hiihtämisestä nautittavan kokemuksen. Kuntohiihtäjien voitelussa ollaan tekemisissä varsin helppojen asioiden kanssa. Voiteita on tarjolla valtava valikoima, mutta kuntohiihtäjä tulee toimeen vallan mainiosti vähemmälläkin voidemäärällä. Välineet kannattaa ainakin tarkastaa ennen lähtöä. Hiihtolenkkiä ei kannata pilata sillä, että on laiminlyönyt huoltotoimenpiteet!

**PERUSTARVIKKEET JA VÄLINEET**1.Voiteluteline tai -pukki on harrastehiihtäjällekin hyvä apuväline mutta ilmankin tulee toimeen.
2.Silitysrauta. Sen avulla suksen pohjaan levitetään luistovoiteet. Raudaksi kelpaa tavallinen silitysrauta, jossa on hyvä olla termostaatti lämpötilan säätelemiseksi.
3.Akryyli- ja metallisikli. Akryylisikliä käytetään suksea voideltaessa ja metallisikliä, kun suksen pohjasta poistetaan voidetta.
4.Voitelukorkki, jolla pitovoiteet tasoitetaan. Nykyisin käytössä on lähes yksinomaan synteettisiä korkkeja.
5.Voiteenpoistoainetta. Liisterien ja pehmeiden pitovoiteiden poistaminen on hankalaa pelkällä teräs-siklillä.
6.Nailonharja, jolla viimeistellään suksien luistopinnat.
7.Erilaisia luisto- ja pitovoiteita.

**VOITEET**
Voiteet jaetaan pito- ja luistovoiteisiin.
Pitovoiteita ovat purkeissa myytävät perinteinen vanhan lumen voide, tervapohjainen tai synteettinen uuden lumen voide, tuubeissa myytävä vesikelin liisteri, tuubeissa myytävä vanhan lumen pitopasta ja purkeissa myytävä fluoripitovoide.
Luistovoiteita ovat parafiinipohjaiset kylmävoideltavat voiteet, vahapohjaiset erittäin liukkaat voiteet, tuubista levitettävä luistopasta ja vahapohjainen voide, jossa on fluoria.
Voidepurkin väri kertoo suunnan millaiselle kelille se on tarkoitettu. Vihreä voide on kylmälle pumpuli lumelle, sininen ja violetti ovat leudon pakkaskelin voiteita, keltainen ja pinkki ovat nollakelin voiteita ja punainen vesikelin voide.

**VOITELUOHJEITA**
"Se on sukuvika, jos suksi ei luista", mutta kuinka saisi riittävästi pitoa suksiin? Voidetta valittaessa tulee ottaa huomioon keliolosuhteet. On selvitettävä ilman lämpötila ja lumen laatu; uusi, hienorakeinen lumi - vanha karkearakeinen lumi - märkä tai jäinen lumi, jokainen keli vaatii erilaisen voitelun. Perinteisesti purkkipitovoiteet kuuluvat pakkaskelille ja liisterit vesikelille. Joskus liisteriä käytetään myös pakkasella, esim. jos latupohja on jäinen, ja purkkipitovoiteita käytetään vesikelillä, jos ladulla on uutta lunta.

**UUSIEN SUKSIEN KÄSITTELY**Aluksi uudet sukset puhdistetaan liasta ja pölystä esim. voiteen poistoaineella. Uusien suksien voitelu aloitetaan pehmeähköllä pohjustus vahalla, koska se imeytyy parhaiten pohjan huokosiin. Sulata vahaa pohjiin ja siklaa ylimääräinen lämpöisenä pois. Käsittely tulisi toistaa vähintään kahdesta kolmeen kertaan. Mitä useamman kerran pohjustus tehdä ennen suksien käyttöönottoa, sitä paremmin ovat suksesi suojattu kulutukselta ja toimivat paremmin, kun aloitat hiihtämisen. Viimeistele pohjat harjaamalla nailonharjalla. Perinteisen suksen keskiosa (noin 50 - 70 cm kantalapusta eteenpäin), johon levitetään pitovoide, jätetään käsittelemättä. Pohjustuksen jälkeen suksien pohjien on oltava kiiltävänrasvaisen mustat. Jos pohjat pääsevät talven aikana harmaantumaan, kannattaa pohjustus tehdä uudelleen. Pohjustuskäsittelyn jälkeen suksi voidellaan kelin mukaisella luistovoiteella.

**POHJAVOIDE**
Pitovoiteen pysyvyys ja toimivuus lisääntyy tuntuvasti, kun kelivoiteen alla käytetään pohjavoidetta. Pohjavoide levitetään pitoalueelle helpoimmin raudalla sulattamalla. Pohjavoiteen käyttöä suositellaan erityisesti pitkillä matkoilla ja erityisen kuluttavilla keleillä.

**VOITEIDEN POISTO**
Sukset on aika ajoin syytä puhdistaa pitovoiteista ja liasta. Vanhojen pitovoiteiden poisto kannattaa aloittaa voidekaapimella. Lopullinen puhdistus onnistuu parhaiten voiteenpoistoaineella. Ainetta laitetaan rättiin, jolla pohja pyyhitään. Voiteenpoistoainetta ei tule kaataa suoraan sukselle, koska se voi heikentää uuden voidekerroksen pysyvyyttä.

**PITOVOITELU**Perinteisen suksen pitoalueen joka on noin 50-70 cm kantalapun takareunasta eteenpäin, voi karhentaa hiekkapaperilla, jotta pitovoide tarttuisi paremmin. Hankaa ohut kerros kelin mukaista pitovoidetta karhennetulle alueelle. Jokainen voide kerros tasoitetaan hyvin korkilla. Toista käsittely vähintään 2 - 3 kertaa. Kun hiihdetään pidempiä matkoja voidaan laskea, että yksi kerros 5 - 10 hiihtokilometriä kohden. Jos valittu voide lipsuu, voitelua on helppo korjata. Päälle voidaan levittää ohut kerros seuraavaa pehmeämpää voidetta tai voitelualuetta jatketaan kauemmaksi kärkeä kohti. Karkeiden jääkelien ja vesikelien pitovoiteena käytetään liistereitä. Nollakelillä voidaan käyttää liisteriä yksinään tai yhdessä purkkivoiteen kanssa. Liisterin päälle voidaan laittaa yksi purkkivoidekerros, luiston parantamiseksi ja jäätymisen estämiseksi. Liisteriä tarvittaessa on liisterituubia hyvä lämmittää hiustenkuivaajalla tai kuumavesihanan alla. Lämmin liisteri levittyy helpommin. Tuubista puristetaan varovasti voidepisaroita pitoalueelle noin 5cm:n välein. Liisteri levitetään joko korkilla tai peukalolla tasaiseksi pinnaksi. Olas ja suksen reunat puhdistetaan liisteristä voiteenpoistoaineella, varovasti, ettei kosketa liisteripintoihin. Suksien tulee antaa jäähtyä kunnolla ennen hiihtämistä.

**LUISTOVOITELU**Luistelusuksessa luistovoide levitetään koko sukselle. Perinteisessä suksessa jätetään suksen pitoalue luisto voitelematta. Sulata kelin mukaista luistovoidetta suksen pohjaan, joko voitelu- tai silitysraudan avulla. Älä käytä liian kuumaa rautaa voitelussa (luistovoide ei saa kärytä), ja muista ettei rauta jää hetkeksikään paikalleen (pohja voi kuumeta liikaa). Siklillä saat helposti liian luistovoiteen pois. Voit myös hangata luistovoidetta kuivaan, puhtaaseen suksen pohjaan. Voide tarttuu parhaiten lämpimään sukseen. Harjaa suksi hyvin muoviharjalla ja kiillota lopuksi kankaalla talouspaperilla tai sukkahousuilla. Tarkempia voitelu ohjeita löytyy eri suksivoiteiden valmistajien sivuilta.

**SUKSIEN SÄILYTYS JA KULJETUS**

Huolellisuus suksien kuljettamisessa ja säilyttämisessä kannattaa. Kuljetettaessa suksia niiden tulisi olla pohjat vastakkain niputettuna, välissä voi olla paperia. Sukset kiinnitetään yhteen sitä tarkoitusta varten suunnitelluilla kiinnikkeillä. Naarmuuntuneet sukset voidaan kunnostaa hiomalla. Hionta palvelua voi kysyä suurista urheiluliikkeistä tai laskettelukeskuksista. Hiihto kauden loputtua tulee sukset puhdistaa vanhoista voiteista ja vahata, säilytä sukset kuormituksesta vapaana.

**Hiihtovarusteet**

**VAATETUS**
Sään mukainen pukeutuminen lisää harjoitusmukavuutta. Hiihtovauhti ja ilman lämpötila vaikuttaa vaatetuksen määrään. Mitä kylmempi ilma ja mitä hitaammin etenee, niin sitä enemmän pitää olla vaatekerroksia alusvaatteen ja päällimmäisen kerroksen välissä. Alusasuna paras on hien ja kosteuden läpilaskeva vaate. Nämä erityisesti hiihtäjille tarkoitetut vaatteet pitävät näin ihon kuivana ja sitä kautta elimistön lämpöisenä. Seuraavan kerroksen vaatetus riippuu siitä, millaiset olosuhteet kulloinkin ovat. Päällimmäisenä on oltava joko hiihtohaalari tai tuulta huonosti läpäisevä tuuliasu. Tärkeää on kuitenkin että päällysasu hengittää. Päähineenä paras on pipo, jonka sisäpuoli on vuoritettu. Hiihtokäsineenä on hyvä käyttää kevyesti topattuja tai nahkaisia hiihtokäsineitä, jotka istuvat hyvin käteen.

**MONOT JA SITEET**
Monojen tärkein vaatimus on oikea koko. Liian suuret kengät vaikeuttavat hiihtämistä. Pienet monot hankaavat ja hiertävät. Oikea monon koko on 1½ numeroa jalkaterää suurempi. Harrastusta aloittavalle hiihtäjälle soveltuu parhaiten combi-mono, joka käy molempiin hiihtotapoihin. Siteitä valittaessa malleja ja merkkivaihtoehtoja löytyy monia perinteiseen ja luisteluhiihtoon. Jos ostat käytettyjä hiihtovälineitä tarkista, että sidesysteemi ja mono sopivat yhteen.

**SUKSET**
Kuntohiihtäjä pärjää hienosti yhdellä suksiparilla. Combi-suksilla aloitteleva hiihtäjä pystyy harjoittelemaan molempia hiihtotyylejä. Suksien hankinnassa neuvoja kannattaa kysyä urheiluliikkeistä. Taitojen karttuessa voidaan hankkia perinteisen sukset, jotka on hyvä olla 20cm pidemmät kuin käyttäjänsä. Luistelusukset on 10-15cm hiihtäjää pidemmät. Halu hiihtää joko perinteistä tai luisteluhiihtoa sanelee myös suksivalintaa. Suksien osalta hinta/laatusuhde toimii varsin selkeästi.

**SAUVAT**
Suksien ja monojen lisäksi tarvitaan sauvat. Sauvan pituuden ratkaisevat hiihtotapa ja olosuhteet. Sopivan sauvan mitta alkaa solisluun korkeudelta ja siitä ylöspäin. Luisteluhiihdossa sauva on pidempi kuin perinteisessä hiihdossa.

**KIERRÄTYS**
Varsin usein lasten hiihtovälineet jäävät hyväkuntoisina liian pieniksi. Käytetyt välineet voi hyvin pistää kiertoon. Jos omassa tuttavapiirissä ei ole sopivia käyttäjiä, voi tuoda varusteet Kamakirppikselle, joka on hiihtokoulun ilmoittautumisen yhteydessä.

**SUKSIEN JA SAUVOJEN MITAT**

Perinteiset sukset: Oma pituus + 15 - 25 cm
Luistelusukset: Oma pituus + 10 - 15 cm

Perinteiset sauvat: 0.83 - 0.86 x oma pituus
Luistelusauvat: 0.88 - 0.91 x oma pituus