



230517

Friskrivning 1: Texten i dokumentet är en **rekommendation** och kan inte betraktas som en regel eller en anmodan. Varje skidklubb ansvarar för att utveckla sina egna rengöringsmetoder.

Friskrivning 2: Dokumentet är en översättning av FIS framtagna rekommendationer. Det kan inte uteslutas att differenser förekommer jämfört med originaltexten då vissa formuleringar anpassats för nationella förhållanden (<https://assets.fis-ski.com/image/upload/fis-prod/assets/CleaningMethodsGuidelines.pdf>).

RENGÖRINGSMETODER

Riktlinjer och förslag

Verktyg:

När du rengör dina verktyg är det viktigaste att få bort alla dammpartiklar. Rengör därför noggrant dina verktyg med tryckluft eller genom dammsugning.

Angående borstar kan du använda olika metoder för att rengöra dem, som att blötlägga borstarna i glidvallarengöring och sedan blåsa dem rena med lufttryck och dammsuga dem när de är torra.

Mjukare borstar av rotoull, rotofleece (används för pulver och vätskor) verkar vara svårare för att rengöra, rengöring av dem har visat sig inte vara möjligt eller säkert – det bästa är att byta ut denna typ av verktyg.

Sicklar rengörs med glidvallarengöring.

Rengör även ditt vallabord och skidprofil.

Rengör ditt strykjärn genom att "smälta ut" fluorfri (FF) mjuk valla på den heta ytan och torka av den med ett rent papper.

Skidor:

Stenslipning som en metod för att rengöra belaget från fluor har visat sig inte vara helt tillförlitlig. Efter stenslipning rekommenderas därför att varmsickla belaget flera gånger med fluorfri valla.



Rengör först dina skidor minst 2 gånger med flytande glidvallarengöring. Borsta, (med metallborste) mellan påläggningarna och låt torka.

Rengör därefter dina skidor minst 2 gånger genom att varmsickla dem.

Var uppmärksam på att du måste använda fluorfri valla/glidvallarengöring och rena verktyg (borstar). Leta efter basparaffin/paraffin som du känner dig bekväm med (en blandning med mjuka och hårdare paraffiner verkar ge bäst effekt) och framför allt, **kontrollera att all valla är fluorfri**.

Fortsätt att valla dina skidor med fluorfri valla när du ska träna, se till att alla du åker på alla dina skidpar som rengjorts.

Följ proceduren ovan under försäsongen och när du känner att du har rengöringen under kontroll så kan du börja valla dina skidor mer fluorfri tävlingsvalla. Var dock hela tiden mycket noggrann så endast fluorfri valla används (kontakta din vallaleverantör för att få vägledning om vilka produkter som är tillåtna).

Skidfodral:

Rengör ditt/dina skidfodral noggrant genom att använda tryckluft och/eller genom dammsugning.

Vallaboxar/lådor där valla förvaras:

Rengör noggrant alla vallaboxar och lådor där valla förvaras genom att dammsuga dem, blåsa dem rent med tryckluft och torka med vallaväck.

Kläder som används vid vallning:

Tvätta dina kläder och förkläden du använder för vallning innan du börjar använda fluorfria produkter.

Ej tvättade kläder utgör mycket sannolik en risk för kontaminering av skidor och verktyg.

Vallor:

Se till att vallorna du från och med nu använder är certifierade som fluorfria, ta kontakt med ditt vallaleverantör och säkerställ att rätt produkter används.

Manipulera inte "officiella" vallaprodukter med egna tillsatser om du inte är helt säker på innehållet i dessa.

Erfarenheterna från arbetet med att ta fram dessa rekommendationer är att många produkter, särskilt rengöring- och flytande produkter innehåller förbjudna fluortillsatser.



Att göra sin utrustning redo för kommande tävlingsäsong kräver ett genomtänkt tillvägagångssätt och bra förståelse för de olika rengöringsstegen.

Ett bra tillvägagångssätt är att börja rengöra "större" delar (som vallabod, vallaställ, vallabord et c) först och gå sedan vidare mot "mindre" delar (verktyg, skidor et c). Om man inte gör det blir risken större att kontaminering uppstår längs vägen, vilket innebär att du måste göra om proceduren och delmomenten flera gånger för att ha full kontroll.