

Stavlängder

Klassisk åkning: $0,84 \times$ kroppslängden ($0,84 \times 186\text{cm} = 156\text{cm}$) OBS! ett bra riktmärke kan vara att staven inte ska nå upp till axelns överkant när den är nedtryckt i snön.

Fristilsåkning: $0,90 \times$ kroppslängden ($0,90 \times 186\text{cm} = 167\text{cm}$) OBS! ett bra riktmärke kan vara att staven ska nå upp till hakan när den är nedtryckt i snön.

Skidgång $0,70 \times$ kroppslängden ($0,70 \times 186\text{cm} = 130\text{cm}$) OBS! ett bra riktmärke är att armen ska vara i en vinkel på 90 grader när man har stavspetsen mot underlaget.

Barn

Tänk på att barn lätt kan skada varandra med stavarna när de leker. För riktigt små barn är det bra om spetsarna är trubbiga.

Barn 0-4 år: kroppslängden -30 till 35 cm. OBS! hellre för kort än för lång.

Barn 5-8 år: kroppslängden – 25 till 30 cm. OBS! ett bra riktmärke kan vara att staven inte ska nå högre upp än till armhålan.

Undvik för långa eller alltför korta stavar eftersom det påverkar tekniken negativt. Köp dock lite för lång stav om du är osäker och korta staven om det sedan skulle behövas.

Tänk på detta när du tar lös handtagen.

Värm loss handtaget med varmt vatten eller försiktigt med en varmluftspistol. Har du korkhandtag bör du täcka korken med lite tjockare papper (skrivarpapper ej hushållspapper) som du tejpar fast med maskeringstejp. Detta för att undvika att korken lossnar från handtaget. Sedan kapar du staven till önskad längd och stryker på smältlim på rörets övre del och trycker tillbaka handtaget