

Að velja rétta skautastærð.

Að velja rétta skauta er oft hausverkur fyrir okkur foreldra, að velja rétta stærð og rétta tegund skautum er ekki alveg eins auðvelt og að kaupa strigaskó á barnið.

Hvers vegna er svona mikilvægt að velja rétta stærð af skautum?

Það að vera lengi að æfa í skautum sem passa ekki vel á fótinn getur valið allskonar fótavandámálum sem geta orðið langvarandi og erfitt að losna við, auk þess sem það getur dregið verulega úr framistöðu iðkenda.

Hér eru nokkrir punktar sem gott er að hafa í huga við valið.

Stærð:

Skautar eiga helst að passa akkúrat á iðkandan, þeir mega ekki vera alltof stórir. Skautaframleiðendur segja að reynsla þeirra sé að foreldrar vilji oftast kaupa skautana aðeins of stóra til að þurfa ekki að kaupa nýja of fljót aftur (skiljanlega). En þeir benda á að ef skautarnir eru of stórir þá hægir það um of á framförum iðkenda þar sem þeir hafa ekki eins góða stjórn á skautunum. Eins sé meiri hætt á að skautarnir skemmist fyrir og auk þessa hætt á að valda vandámálum með fætur og fótleggi barnanna.

Talið er að fætur á börnum vaxi í nokkrum stökkum eftir fyrsta árið.

1 - 3 ára. Fætur stækka að meðaltali um 1,5 mm á mánuði.

3 - 6 ára. Meðalfótur vex um 1 mm á mánuði.

7 -10 ára. Meðal fótur vex minna en 1 mm á mánuði.

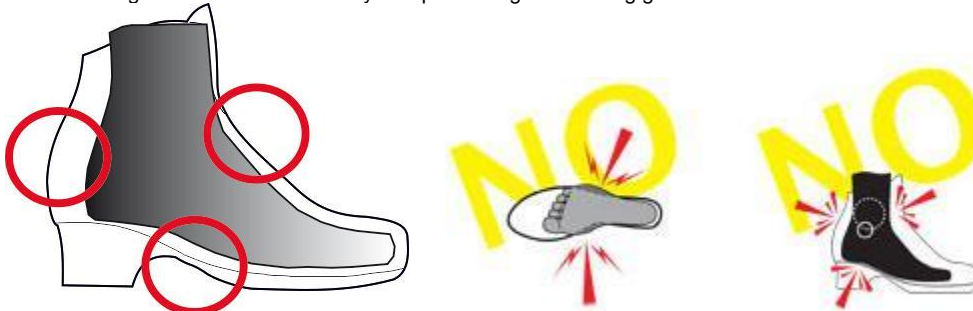
Reynsla framleiðenda sýnir að mesta stækkun á sér stað yfir sumarið og því sé alveg nóg að kaupa skaut um 5-10mm of stóra, séu þeir keyptir í upphafi tímabilisins að hausti.

Gott getur verið að kaupa skautanna að sumri til þegar sumarþúðir standa yfir þannig að iðkandi hafi náð að venjast þeim og skauta þá til áður en keppnistímabilið hefst á fullu. Ekki er gott að fara keppa í alveg nýjum skautum.

Til að sjá hvort skautarnir eru að passa eða ekki er gott að taka innleggið úr og stíga á það, innleggið á helst að passa akkúrat á fótinn en við viljum jú oftast hafa þennan 0,5-1 cm upp á að hlaupa yfir veturinn. Til vinstri er skauti sem er of stór en til hægri er innleggið akkúrat í rétt stærð.



Ef skautari er í of stórum skautum, leyfir það fætinum að færast upp og niður í skautanum og mynda hælshæði og nudd sár á álagstöðum. Ef þetta heldur áfram í of langan tíma þá geta farið að skapast langtímavandamál með fæturnar. Þegar fótur er í of stórum skauta situr fóturinn heldur ekki rétt í skónum þannig að hann þrengir af á röngum stöðum og er of víður á öðrum stöðum. Það gerir iðekandanum erfitt fyrir í spinnum og stökkum og getur haft áhrif á framistöðu hans.



Stundum reynir maður að velja skautastærð eftir skóstærð iðkandans, það er oftast ekki hægt því skór þurfa að hafa meiri sveigjanleika í sér en skautar og þeir eru því oft lengri en skautar. Skautastærðir eru gefnar upp í mm lengd og passa því ekki alltaf við skóstærðir sem svo aftur er oft mismunandi eftir framleiðendum.

Hér má þó finna töflu sem hægt er að styðjast við að einhverju leiti til að átta sig á stærðinni.

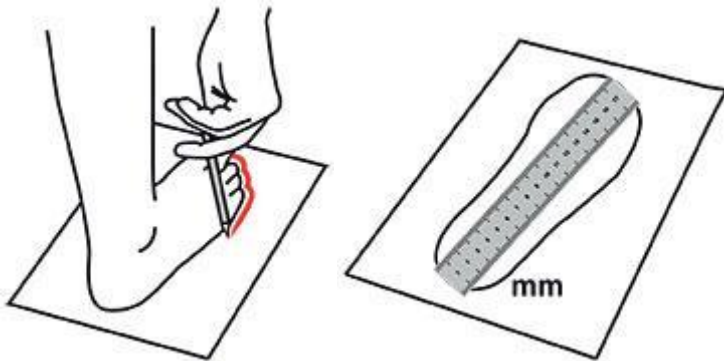


SIZE MATCHING CHART

25/06/02

CM	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265	270	275	280	285	290	295	300	305	310
FRA	27	28	29	30	31		32	33	34		35	36	37		38	39	40		41	42		43	44	45	46	47
ENG				12	12.5	13	13.5	1	1.5	2	2.5	3-3.5	4	4.5	5	5.5	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5-10	10.5	11.5	12
AMM				13	13.5	1	1.52	2	2.5	3	3.5	4-4.5	5	5.5	6	6.5-7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5-11	11.5	12.5	13
AML				13.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5-5	5.5	6	6.5	7-7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11-11.5	12	13	13.5

Til að mæla stærð á fæti er gott að teikna fótinn á blað og mæla síðan frá hæl og beint frá á tærnar, ekki fram á stóru tákna, sjá mynd.



Þegar þú mættar skautanna þá er gott að setja tærnar fast í vegg og hafa tærnar alveg fram í tá á skautanum og þá er hægt að sjá hversu mikið pláss er aftan við hælinn á skatunum, oft er miðað við að þumallinn komst á milli hæls og skauta. Athugið að hjá unglinum og fullorðinum sem hafa þegar tekið út vöxt að mestu ætti aldrei að vera meira en 5 mm bil en hjá börnum sem eru að stækka ennþá er í lagi að hafa allt að 10 mm bil.