

Suusad talveks sõidukorda

Õige pea on saabumas paljude eestlaste lemmikaas-taaeg – talv. Seega võib julgelt oma suusad välja otsida ja lund ootama jääda. Hästi hooldatud suusad kindlustavad mõnusa-ma suusasõidu ja ka varustuse pike-ma eluea. Seega tasuks enne hooaega oma suuskadele kriitilise pilguga otsa vaadata ja otsustada, kas hakata ise katsetama või kasutada spetsialisti abi. Teema on keeruline ja tekitab palju küsimusi – miks, millal, kuidas peaks oma suuski hooldama ja millist määret kasutama? Nõuan-deid selle kohta jagab **Anti Arak A&T Spordist**.

Hooldusvajadus sõltub suusast

Suuscade hooldamise vajadus sõltub eelkõige sellest, kui aktiivselt alaga tegeleda. Kui paar korda kuus vaikselt matkata, siis selleks sobivad ka kõige odavamad suusad, mida ei olegi vaja hooldada. Neil on ekstrudeeritud põhi, kuhu ei jää parafiin alla. Klassikasuuskadel on pidamis- alasse pressitud n-õ kalasabamuster, mis takistab suuskadel tagasi libisemast, seega ei ole ka pidamismääret tarvis kasutada.

Siiski võib vajadusel paranda-da ka odavate suuskade libisemist ja selleks on olemas kiirmäärded. Kiirmääre on vedelal kujul madala fluorisisaldusega geel, mis kantakse suusa tallale svammiga. Selle määrdede kohta võib öelda, et lihtsalt ja kiiresti alla, aga sama kiiresti kulub ta sealt ära.

Kui suusatada aktiivselt juba vähemalt paar korda nädalas, tuleks kasutada sintratud põhjaga suuski, mida peab kindlasti hooldama. „Sintratud” tähendab, et suusa põhjale on lihvitud muster ehk mikrosooned, kuhu jääb parafiin pidama. Erineva hinnaklassiga suuskadel on oma põhjamaterjal. Kallimatel on kasutatud rohkem grafiiti, mis teeb suusa libedamaks, võistlussuuskadel vastab põhjalihv kas külmale või soojale ilmale, tipptasemel suuskadel on oma mustrid kõikvõimalike lume- ja rajaolude jaoks.

Kui suusapõhi on saanud kahjustada või sellel on pika aja jook-

sul kasutatud kõrge fluorisisaldusega määrded, on kasulik teha lihvimismasinaga uus muster. Fluor kuivatab suusapõhja ja kuiv põhi ei libise enam nii hästi.

Klassika- ja uisusuusk on erinevad

Suuscade määrimise peamine eesmärk on tõsta suuskade libisemiskiirust ning kaitsta põhju kulumise ja kahjustuste eest, klassikasuuskade puhul saavutada ka pidamine.

Uisusuusad on jäigemad ja neile kantakse määre kogu talla ulatuses. Klassikasuuskadel kantakse libisemismääret ainult libisemisalale, suusa keskel on aga n-õ pidamisala (50–70 cm kannast), kuhu kantakse pidamismääre.

Klassikasuusad on pehmemad paindega ja seal on õige pikkusega pidamisala eriti tähtis, sest libisemise ajal ei tohi pidamismääre olla rajaga kokkupuutes. Äratõuke korral surutakse pidamisala vastu rada ja suusk ei libise tagasi. Kui suusk ei libise, on pidamisala liiga pikk, ja kui suusk ei pea, on pidamisala liiga lühike.

Õige paindega klassikasuusa leidmine ongi kõige keerulisem. Õiget painet ja pidamisala on võimalik lasta mõõta spetsialisti juures vastavate mõõteriistadega.

Kuidas, mida ja millal kasutada?

Hea libisemise annab suusale fluor. Saadaval on erineva fluorisisaldusega määrded: madalfluor, kõrgfluor, fluoripulber ning muidugi määre ilma fluorita. Iga päev trennides on mõistlik kasutada madalfluori või siis fluorita määret. Kui aga võist- lema minna, siis sõltuvalt ilmast võiks kasutada kõrgfluori või pulbrit. Erandina väga külma ilma puhul ei anna fluormääre fluorita määrdede ees suurt eelist.

Klassikalise stiili puhul kantakse suusa keskossa pidamismääre, et see ei libiseks tagasi. Ka pidamismäärded on palju: fluori sisaldavad, tõrva sisaldavad ja ilma fluorita. Lisaks jagunevad need n-õ tahketeks ja vedelateks ehk kliistriteks. Kliister- määre toimib, kui rada on jääne või



sulalumene, tahket kasutatakse tavalise külma ilma puhul.

Võistlussuuskade ettevalmistamisel kantakse suusale mitu eri kihti parafiini, et suusk libiseks kogu distantsi. Seda tehakse kuuma määrderauaga ning eemaldatakse pärast jahtumist. Seejärel harjatakse suusa põhi ja kantakse järgmine kiht määret. Esimese kihina ilma fluorita määre ja reeglina külmema ilma oma, mis niisutab ja puhastab põhja vanast määrdest. Seejärel madala fluoriga määre ning sellele kõrgfluor. Viimase kihina kantakse suusale pulber, mis viimistletakse samuti harja või fiiberpaberiga.

Kui suusad jäetakse pikemalt seisma, on kasulik kanda neile hooldeparafiin. Võib kasutada ka tavalist fluorita parafiini, mis oleks järgmisel korral juba esimeseks kihiks.

Põhivead, mis määrimisel tehakse

Legendaarsematel juhtudel on pidamismääret kantud kogu suusa põhjale ning parafiin on jäetud sikeldamata.

Tähtis on ka määrderaua õige kraad, sest liiga kõrge temperatuur

võib suusa põhja kahjustada. Normaalne temperatuur on 100–140 kraadi. Mida külmema ilma parafiin, seda kõrgem võib olla raua temperatuur. Reeglina on määrdepakendil kirjas, mis temperatuuri kasutada.

Vajaminev atribuutika

Selleks et ise suuski edukalt määrida, on tarvis endale soetada terve hulk asju: triikraud, puhur, suusapukk, sikk, sooneraud, määrdemask, kork, harjad ning muidugi suur kogus määrded. Kindlasti võiks määrimiseks olla eraldi ruum, sest tegevus tekitab tossu. Eriti tähtis on ventilatsioon fluorisisaldusega määrdete puhul, kuna fluor eraldab mürgist auru. Fluoripulbri puhul tuleb kindlasti kasutada määrdemaski.

Korralik suusamehekott sisaldab nelja paari suuski: kaks paari uisusuuski külmale ja soojale ilmale ning kaks paari klassikasuuski kliistrile ja tahkele määrdel. Kuna kogu hooldevarustust omada on üsna keeruline ja kulukas, on mõistlikum lasta suusad määrida kellelgi, kes omab spetsiaalset varustust ning ka teavet sobivate määrdete kohta.