

Регулировка усилий горнолыжных креплений

А вот если «лыжи часто отваливаются» во время катания, придётся регулировать крепления самому: вряд ли ради этого имеет смысл уходить со склонов и спускаться в прокат. Тем более, что это просто: нужно взять отвёртку и слегка сдвинуть метки на шкалах креплений (на всех четырёх: две — на пятках и две на передних головках). Самый важный фактор в определении «своего» усилия выстёгивания — ваш вес и уровень катания. Для предварительной настройки можно использовать простую формулу — **ваш вес/10** — поправка на уровень мастерства. Если вы совсем начинающий, стоит вычесть из полученного значения 1.5, а если у вас небольшой рост, то и 2. Уверенно катающиеся лыжники вычитают 1, эксперты оставляют значение без изменений, ну а профессионалы не спрашивают.



Для ориентира ещё до выхода на склон можно воспользоваться следующей таблицей расчёта по стандарту ISO 11088 зависимости усилия срабатывания крепления (DIN) от роста, веса, длины подошвы и уровня катания.

Выберите соответствующую вашему росту и весу строку. Если эти параметры находятся на разных строчках, выберите верхнюю. А затем выберите соответствующую длине подошвы ботинка колонку.

Вес, кг	Рост, см	< 250 мм	251-270 мм	271-290 мм
10-13		0.75	0.75	
14-17		1	1	0.75
18-21		1.5	1.25	1
22-25		1.75	1.5	1.5
26-30		2.25	2	1.75
31-35		2.75	2.5	2.25
36-41		3.5	3	2.75
42-48	< 148		3.5	3
49-57	149-157		4.5	4
58-66	158-166		5.5	5
67-78	167-178		6.5	6
79-94	179-194		7.5	7
> 95	> 195			8.5
				10
				11.5

Находящаяся в таблице на пересечении строки и колонки цифра соответствует рекомендованному усилию срабатывания для лыжников, которые катаются аккуратно, на небольших скоростях, на пологих и средних по крутизне склонах.

- Если вы катаетесь на различных скоростях и по различным склонам, включая и сложные, опуститесь на строку ниже.
- А если ваш стиль агрессивный, и вы катаетесь на высокой скорости, в основном на средних и крутых склонах — ещё на строчку ниже.
- Ну а если ваш возраст уже «за 50», после этого поднимитесь на одну строчку.
- Если на соответствующем пересечении пусто, выберите ближайшее значение, находящееся в выбранной строке правее.

Установите эту цифру на шкалах. Понятно, что это тоже лучше сделать до выхода на склон.

Если крепления срабатывают при обычном катании, увеличьте усилие на 1/2 деления. Не помогло? Тогда ещё на пол деления. Но в любом случае, не переусердствуйте: ноги дороже. Ну а закручивать усилие на 10 и выше имеет смысл только если вы отдаёте себе отчёт о возможных последствиях.