

# DIN skalaen – Justering av bindinger



## Hva er DIN på skibindinger?

DIN er et tall som justeres til å bestemme hvor mye kraft som skal til for at bindingene skal løse ut ved et eventuelt fall.

Om du faller eller hekten skien på en rot, så vil man at skiene skal løse ut.

Om man kjører i 90km/t og får et lite, men kontrollert slag på skien, vil man IKKE at den skal løse ut.

Sørg derfor alltid for å ha en binding som er **justert for å passe din vekt og din kjørestil**.

Enkelt forklart kan man si at om du veier 90 kilo, bør du ha en DIN på 9. Veier du 60kg; en DIN på 6 osv.

**Vær oppmerksom på at dette kun er en guide som gir deg tips i riktig retning, og ikke en absolutt fasit. Det vil alltid være mange forskjellige ting som spiller inn når den enkelte skal spenne på seg skiene og sette utfor.**

## DIN skalaen

I skalaen tar man utgangspunkt i **vekt og sålelengde**. Sålelengden finner man som regel printet inn i plastikken på støvelens hæl; ellers kan man måle sålens lengde fra tå til hæl med målebånd

- Nybegynner: Følg skalaen
- Middels: Du kan justere ned 1 rad
- Ekspert: Du kan justere ned 2 rader
- Over 50 år: Juster 1 rad opp

| Vekt (kg) | Høyde (cm) | - Såle lengden på alpin skoen - |           |           |           |           |        |
|-----------|------------|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------|
|           |            | <251mm                          | 251-270mm | 271-290mm | 291-310mm | 311-330mm | >331mm |
| 10-13     |            | 0,75                            | 0,75      |           |           |           |        |
| 14-17     |            | 1                               | 1         | 0,75      |           |           |        |
| 18-21     |            | 1,50                            | 1,25      | 1         |           |           |        |
| 22-25     |            | 1,75                            | 1,50      | 1,50      | 1,25      |           |        |
| 26-30     |            | 2,25                            | 2         | 1,75      | 1,50      | 1,50      |        |
| 31-35     |            | 2,75                            | 2,50      | 2,25      | 2         | 1,75      | 1,75   |
| 36-41     |            | 3,50                            | 3         | 2,75      | 2,50      | 2,25      | 2      |
| 42-48     | <149       |                                 | 3,50      | 3         | 3         | 2,75      | 2,50   |
| 49-57     | 149-157    |                                 | 4,50      | 4         | 3,50      | 3,50      | 3      |
| 58-66     | 158-166    |                                 | 5,50      | 5         | 4,50      | 4         | 3,50   |
| 67-78     | 167-178    |                                 | 6,50      | 6         | 5,50      | 5         | 4,50   |
| 79-94     | 179-194    |                                 | 7,50      | 7         | 6,50      | 6         | 5,50   |
| >95       | >195       |                                 | 8,50      | 8,50      | 8         | 7         | 6,50   |
|           |            |                                 | 10        | 9,50      | 9         | 8,50      | 8,50   |
|           |            |                                 | 12        | 11,50     | 10,75     | 10,25     | 10     |

Kilde: [Fjellsport.no](http://Fjellsport.no)