



## **VOITELUVINKKI / SAVONIA HIIHTO, MIKKELI 12.12.2017**

Hiihtotapa: Vapaa

Hiihtomatka: 36,3 km / 20,8 km

Olosuhteet (sääennuste yr.no 9.2. klo. 10:25):

Lämpötila -5 astetta

Säätila: Pilvinen

Lumityyppi: Karkea, vanha lumi

Ilmankosteus: >80%

## **KILPAHIIHTÄJÄT**

### ***LUISTOVOITELU***

#### ***Swix LF4X + Swix HF5BWX + Swix FC5X***

1. Puhdista pohja Swix Glide Cleaner puhdistusaineella. Sulata ja levitä pohjaan Swix LF4X fluorivoidetta, Siklaa kevyesti jo lämpimänä ja anna jäähtyä. Tee loppusiklaus ja avaa pohjakuvio keskikarkealla pronssiharjalla (T162B) tai teräsharjalla, viimeistele pohjakuvion harjaus jouhiharjalla (T157B tai T164B) ja kiillota sinisellä Swix Nylonharjalla (T160B)

2. Sulata ja levitä pohjaan Swix HF5BWX fluorivoidetta ja anna jäähtyä vähintään 10 minuuttia. Siklaa liika voide pois ja avaa pohjakuvio keskikarkealla pronssiharjalla (T162B) tai teräsharjalla, viimeistele pohjakuvion harjaus jouhiharjalla (T157B tai T164B) ja kiillota sinisellä Swix Nylonharjalla (T160B). HUOM! Käytä oikeaa sulatuslämpötilaa (150 astetta) ja harjaa huolellisesti!

3. Sirottele pohjaan tasainen kerros FC5X fluoripulveria ja kiinnitä se pohjaan voiteluraudalla, jonka lämpötila on 160 astetta. Pulverin sulatus tapahtuu yhdellä vedolla, joka kestää n. 4-6 sekuntia / suksen mitta. Anna jäähtyä väh. 10 min ja sen jälkeen harjaa pulveri ylös jäykällä nylonharjalla. Avaa pohjakuvio harjaamalla jouhiharjalla (T157B tai T164B) ja viimeistele sinisellä SWIX nylonharjalla (T0160B).

## **KUNTOHIIHTÄJÄT**

### ***LUISTOVOITELU***

#### ***Swix LF6X + Swix F4 Premium Cold Liquid***

1. Puhdista pohja Swix Glide Cleaner puhdistusaineella. Sulata ja levitä pohjaan Swix LF4X fluorivoidetta ja siklaa kevyesti voiteen ollessa vielä lämmin. Anna jäähtyä vähintään 10 minuuttia. Siklaa ja avaa pohjakuvio jouhiharjalla (T157B tai T164B) ja kiillota sinisellä Swix Nylonharjalla (T160B)

2. Levitä pohjaan ohut tasainen kerros F4 Premium Cold -nestettä ja anna kuivua. HUOM! Älä harjaa, sukki on kuivuttuaan (n.3-5 min) valmis!

## **ONNEA JA MENESTYSTÄ!**

[www.swixschool.com](http://www.swixschool.com)