

ER DU KLAR TIL SKIFERIEN?



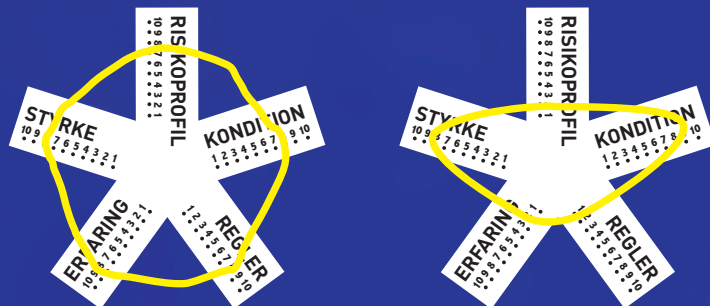
Er kroppen på toppen, og kender du de vigtigste regler for at få en udbytterig og skadesfri skiferie? Test dig selv sammen med familie og venner.

Gode råd er der nok af. Men hvornår ved man nok, og hvordan finder man ud af om ens fysiske form er god nok? Vi har udarbejdet en test som kan give jer en fornemmelse af om I er klar til skiferien. Betragt testen som en leg – et spil hvor I kan lære en masse om færdselsregler, fornuftig adfærd på pisterne og om jeres fysiske form.

Testen er bygget op om fem opgaver (de fem takker i stjernen på billedet). Hver test giver et resultat på en skala fra 1 til 10. Hver testperson har sin egen stjerne og skal markere sit resultat på prikkerne. Fra midten og ud tælles fra 0 til 10.

Når I hver især har udfyldt alle takkerne, trækkes en streg fra punkt til punkt. Resultatet vil være en mere eller mindre skæv cirkel, som vil illustrere steder hvor der plads til forbedring. Det ideelle billede vil være en cirkel helt ude i spidsen af takkerne. ▶

Tegn din profil ind på store stjerne.
Hvis I er flere kan I tegne ind med hver jeres farve.



Den ideelle stjerne

Eksempel på risikoprofil:

Denne person har god styrke og kondition, men har kun været 1 uge på skiferie, kender ikke færdselsreglerne og kan ikke kan passe tilstrækkeligt på sig selv på pisten.



TEST 1: ADFÆRD (RISIKOPROFIL)

Svar på følgende dilemmaer. Hvert dilemma bedømmes på en skala fra 0 til 10 point (fx 3 eller 7). Til sidst lægger du alle dine point sammen, dividerer med 10, og angiver dette tal i stjernens tak.

1. DU HAR KØRT 18 TIMER I BUS OG ER LIGE ANKOMMET TIL SKISPORTSTEDET. DER ER 4 TIMER TIL LIFTERNE LUKKER. HVAD VÆLGER DU?

- 4 timers fuld fart ned af bakken (0 point)
- Varmer godt op og løber et par timer på lette løjper (10 point)

2. SIDSTE ÅR FIK DU ØDELAGT DIN SKIFERIE AF ET SMERTENDEKNÆ. HVAD HAR DU GJORT I ÅR?

- Det går nok, det skal bare løbes væk (0 point)
- I år er jeg startet med ski-fortræning tre måneder før jeg skal afsted (10 point)

3. PÅ VINTERFERIEN BLIVER DU ALTID LIDT FORBRÆNDT I ANSIGTET. DU VED GODT AT DU SKAL BRUGE SOLBLOKKER, MEN HVOR TIT GØR DU DET?

- Aldrig (0 point)
- Altid (10 point)

4. ENDELIG PÅ TOPPEN AF PISTEN FOR FØRSTE GANG I ÅR. HVILKEN VEJ KØRER DU NED?

- Jeg tager den sorte; jeg var enormt god sidste år (0 point)
- Jeg tager den letteste grønne/blå (10 point)

5. I ÅR HAR DU LÅNT PETERS SKI. HVAD GØR DU?

- På med skiene og ud på pisten (0 point)
- Giver skiene et eftersyn, smører bindingen, indstiller for- og bagbindingen og laver en Norsk Bindingstest. Eller tager ski og støvler med ned til en skibutik og beder dem om at indstille dem til mig (10 point)

6. DU HAR VÆRET UDE PÅ AFTERSKI HELE NATTEN. DU VÅGNER TUNG I HOVEDET, OG FORAN DIG LIGGER EN NY SKIDAG. HVAD GØR DU?

- Det er kun de første par ture hvor man føler sig lidt dvask, så bare i gang (0 point)
- Sover rusen ud. Drikker rigeligt vand og varmer godt op. Det er ikke i dag jeg skal prøve noget nyt på skiene (10 point)

7. DET ER FØRSTE GANG - ENDELIG HAR DINE VENNER FÅET DIG OVERTALT TIL AT KOMME MED PÅ EN SKIFERIE. HVAD GØR DU?

- Mine venner siger det er kanon let, jeg følger bare efter (0 point)
- Jeg tager skiskole 3 til 5 dage og prøver så derfra (10 point)

8. DET ER TREDJE DAG PÅ SKI, DU ER MIDT PÅ BAKKEN OG ER BLEVET TRÆT I BENENE, DE ER HELT "SYRET" TIL. HVAD GØR DU?

- Peger skiene lige ned ad bjerget og kommer hurtigt ned til liftkøen. Så kan jeg hvile mig der (0 point)
- Stopper ude i pistens kant på et sted hvor jeg er sikker på at dem der kommer oppefra, kan se mig. Her kan jeg hvile lårene (10 point)

9. SKISPORTSCENTRET HAR LAVET EN FUN-PARK. HVORDAN FORHOLDER DU DIG TIL DET?

- Råber "PAS PÅ" til dem der kører i parken, og så er det bare dernedad (0 point)
- De har også ansat en instruktør med speciale i funski; hvis jeg skal derind, bliver det med ham som styrmand (10 point)

10. SNOWBOARD FOR FØRSTE GANG - DET ER SVÆRT, OG DU FALDER HELE TIDEN. HVAD VAR DET NU MED DE HÅNDLED?

- Du skal ikke have håndledsbeskyttere på; det flytter bare skaderne op i skulderen (0 point)
- Du har taget mine BR skateboard-beskyttere på (5 point)
- Du har købt nogle gode håndledsbeskyttere i en skisports-butik (10 point)

RESULTAT:

TEST 2: KONDITION

Konditionen er vigtig når man står på ski. Du kan måle dit kondital på www.steptest.dk (du får 0 point for lavt kondital, 5 for middel og 10 for et meget højt). Men kondition og hvor langt man kan løbe hænger også fint sammen, så hvis du ikke vil lave steptesten,

får du 0 point hvis du ikke orker at løbe efter bussen, 5 point hvis du kan løbe 5 km, og 10 point hvis du kan løbe 10 eller flere km.

RESULTAT:

TEST 3: REGLER

Fuldfør sætningerne om det internationale skiforbunds alpine færdselsregler. Læs de rigtige svar nederst på siden. Du får ét point for hvert rigtigt svar. 1 rigtigt giver 1 point, 10 og 11 rigtige giver 10 point.

1. EN SKILØBER SKAL HAVE RESPEKT FOR OG IKKE UDSÆTTE ANDRE FOR

- A. snesprøjt
- B. fare
- C. tilråb

2. EN SKILØBER SKAL HAVE KONTROL OVER SIN HASTIGHED OG VÆRE I STAND TIL AT

- A. løbe baglæns
- B. løbe med 65 km/t
- C. bremse

3. DEN LANGSOMME SKILØBER HAR FORTRINSRET TIL VEJEN FREM FOR DEN

- A. kvindelige skiløber
- B. engelske skiløber
- C. hurtige skiløber

4. OVERHALING SKAL SKE

- A. højre om den skiløber man vil overhale
- B. langt uden om den skiløber man vil overhale
- C. til venstre om den skiløber man vil overhale

5. NÅR MAN STARTER, SKAL MAN SIKRE SIG AT DER IKKE ER ANDRE

- A. hunde i den bane man vil løbe
- B. pistebetjente i den bane man vil løbe
- C. skiløbere i den bane man vil løbe

6. STANDSNING SKAL SÅ VIDT MULIGT SKE

- A. midt på pisten
- B. inde i en skov
- C. i pistens kant

7. HVIS DET ER NØDVENDIGT AT GÅ OP AD PISTEN, SKAL DETTE SKE

- A. med skiene på
- B. uden jakke
- C. i pistens kant

8. HVIS MAN SKAL KRYDSE EN PISTE,

- A. skal man holde tilbage for andre skiløbere
- B. skal man holde højre arm løftet
- C. skal man tage skiene af

9. TO SKILØBERE DER SKAL KRYDSE HINANDEN, HAR

- A. ingen vigepligt
- B. dobbelt vigepligt
- C. højre vigepligt

10. PÅBUD PÅ PISTEN, F.EKS. SKILTE, SKAL

- A. overholdes om søndagen
- B. passeres højre om
- C. overholdes

11. EN SKILØBER HAR PLIGT TIL AT HJÆLPE EN SKADET SKILØBER

- A. også selvom man ikke selv var skyld i uheldet
- B. undtagen hvis man fryser
- C. hvis man har lyst

Svar på test 3: 1B, 2C, 3C, 4B, 5C, 6C, 7C, 8A, 9C, 10C, 11A

RESULTAT:

TEST 4: ERFARING

Nybegyndere og mindre gode skiløbere har en øget risiko for skader, men god forberedelse på de andre af stjernens takker kan til dels kompensere. Vælg den pointscore der siger mest om dine evner og erfaringer på ski. Læg dine point sammen, og divider med 5.

1. HVOR MANGE GANGE HAR DU VÆRET PÅ SKIFERIE?

- 0 gange (0 point)
- 1-2 gange (2 point)
- 3-5 sæsoner (7 point)
- Mere end 5 gange (10 point)

2. HVOR DYGTIG ER DU TIL AT STÅ PÅ SKI?

- Begynder (0 point)
- Nogenlunde god (3 point)
- Temmelig god (6 point)
- Ekspert (10 point)

3. HVOR GAMMEL ER DU?

- 12-16 år (1 point)
- 16-30 år (5 point)
- + 30 år (10 point)

4. HVILKE SVINGTEKNIKKER BEHERSKER DU? (ALPINSKI)

- Kun plov (1 point)
- Parallelsving (5 point)
- Carvingsving (10 point)

4.A. HVILKE SVINGTEKNIKKER BEHERSKER DU? (SNOWBOARD)

- Skrider på kanten (1 point)
- Sammenhængende sving (5 point)
- Kortsving (10 point)

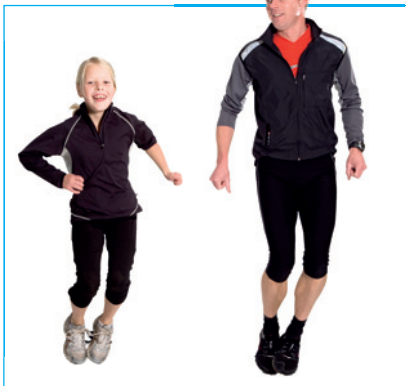
5. HVILKE PISTETYPES BEHERSKER DU?

- Børnebakker og blå pister (1 point)
- Røde pister (5 point)
- Sorte pister (10 point)

RESULTAT:

TEST 5: STYRKE

Hep på hinanden, eller konkurrer mod hinanden! Regn pointene sammen, og divider med 5.



HOP OVER EN STREG PÅ GULVET - SÅ MANGE GANGE DU KAN PÅ 30 SEK.

Voksne:

- 90 gange (10 point)
- 80 gange (9 point)
- 70 gange (8 point)
- 60 gange (7 point)
- 50 gange (6 point)
- 40 gange (5 point)
- 30 gange (4 point)
- 20 gange (3 point)
- 10 gange (2 point)
- 1 gang (1 point)
- 0 gange (0 point)

Børn:

- 45 gange (10 point)
- 40 gange (9 point)
- 35 gange (8 point)
- 30 gange (7 point)
- 25 gange (6 point)
- 20 gange (5 point)
- 15 gange (4 point)
- 10 gange (3 point)
- 5 gange (2 point)
- 1 gang (1 point)
- 0 gange (0 point)



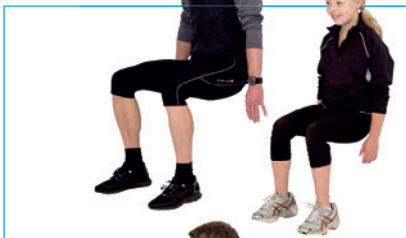
ARMBØJNING

"Tøse-armbøjning" på alle fire for kvinder og børn, "military" (på tåspidserne) for mænd.

Både børn og voksne:

- 30 gange (10 point)
- 27 gange (9 point)
- 24 gange (8 point)
- 21 gange (7 point)
- 18 gange (6 point)

- 15 gange (5 point)
- 12 gange (4 point)
- 9 gange (3 point)
- 6 gange (2 point)
- 3 gange (1 point)
- 1 gang (0 point)



"SYRETEST" FOR LÅRENE

Sid op af væggen, og tæl hvor mange sekunder du kan sidde. Der skal være en ret vinkel ved knæ og hofter.

Både børn og voksne:

- 90 sek. (10 point)
- 80 sek. (9 point)
- 70 sek. (8 point)
- 60 sek. (7 point)
- 50 sek. (6 point)

- 40 sek. (5 point)
- 30 sek. (4 point)
- 20 sek. (3 point)
- 10 sek. (2 point)
- 5 sek. (1 point)
- 1 sek. (0 point)



STYRKETEST FOR LÅRENE

Stolen skal være i højde med knæene. Hvor mange gange kan du komme ned og røre stolen (ikke sidde) og op igen på 30 sekunder?

Både børn og voksne:

- 30 gange (10 point)
- 27 gange (9 point)
- 24 gange (8 point)
- 21 gange (7 point)
- 18 gange (6 point)

- 15 gange (5 point)
- 12 gange (4 point)
- 9 gange (3 point)
- 6 gange (2 point)
- 3 gange (1 point)
- 1 gang (0 point)



BALANCE

Stå på ét ben med let bøjet knæ så længe du kan, max 2 min.

Både børn og voksne:

- 90 sek. (10 point)
- 80 sek. (9 point)
- 70 sek. (8 point)
- 60 sek. (7 point)
- 50 sek. (6 point)

- 40 sek. (5 point)
- 30 sek. (4 point)
- 20 sek. (3 point)
- 10 sek. (2 point)
- 5 sek. (1 point)
- 1 sek. (0 point)

RESULTAT: _____