



Snökunskap



Hej!

Alla på snö-dagen är till för alla fjärdeklassare på din skola, där ska vi tillsammans testa att glida på snö och skapa snöglädje. Roligt i snö kan du ha på många olika sätt. Under en Alla på snö-dag är det vanligast att vi testar att åka i spår eller i en backe. Har du ingen egen utrustning så som pjäxor, skidor, stavar och hjälm får du låna på plats.

Inom Svenska Skidförbundets föreningar finns det många olika idrotter: alpint, längd, skicross, snowboard, backhoppning, freeski, puckel, telemark och speedski. Alla på snö-dagen är till för att du ska få testa att glida, hoppa, åka, jibba, rulla runt i och på snö. Blir du intresserad av att vara mer aktiv hittar du information om hur du kan gå vidare på www.skidor.com/specialwebbar/allapasno

Vissa av er kan säkert åka redan och för andra blir det här första gången. Att lära sig att åka skidor och snowboard är lätt och roligt när du får stöd och hjälp, och känslan när du klarar din första sväng är härlig!

Vi ses i snön!



Rätt kläder för snöglädje!

Huvud

Hjälm eller mössa, behåller värmen och sparar energi.

Hals

Tänk på att du ska kunna reglera värmen i halsen genom att öppna och stänga.

Kropp

- Innerskikt, håll kroppen torr (ull, syntet eller annat mjukt material).
- Mellanskikt, håll kroppen varm med en tröja i fleece eller ull.
- Ytterskikt, skydd mot snö, vind och regn.

Händer

Fodrade tumvantar.

Fötter

Torra och rena strumpor innehåller luft som håller värmen (syntet eller ull).

Tips!

En extra "mysjacka" när du sitter stilla och äter matsäck.



Hej!

Ett litet ord som gör stor skillnad

Ett "Hej!" symboliserar vänskap och gemenskap, det är det första steget för en tryggare och roligare stämning.

EN BRA ALLA PÅ SNÖ-KOMPIS:

- Säger Hej och Hej då.
- Ser till att alla får roligt.
- Ger beröm och hjälper till.
- Sprider positiv energi!
- Lyssnar på andra deltagare.
- Pratar med alla och är snäll mot alla.
- Är en bra förebild för andra.

EN BRA MILJÖ-KOMPIS:

- Tänker på Allemansrätten.
- Plockar upp skräp tillsammans.
- Tar med sig skräpet hem och källsorterar.
- Läger burkar i pantkärnen eller pantar dem.
- Lämnar platsen som du vill se den nästa gång.

Säker snöglädje

1. Lyssna noggrant på dina ledare så att du vet vad du ska göra på din Alla på snö-dag.
2. Ta det lugnt och håll avståndet i backen och i spåret så du inte skadar dig själv eller någon kompis.
3. Behöver du stanna, stanna där du är synlig för andra, vid sidan av backen eller spåret.
4. Skidor eller snowboard ska vara på fötterna när du är i backen eller i spåret. Skor förstör underlaget och lösa skidor eller snowboards som får fart kan skada andra.
5. Fråga alltid en vuxen om du eller någon kompis behöver hjälp.

Alpint

Det här är alpin skidåkning

Den alpina skidsporten kan utövas på många roliga sätt – friåkning, skogsbanor och lek på skidor tillsammans med vänner och familj eller kanske utmana dig själv och testa åka mellan röda och blå käppar.

Om käppar faller i smaken så finns det olika varianter och så kallade grenar att testa på – slalom, storslalom, super-g, störtlopp eller parallellslalom där alla bjuder på olika avstånd och hastigheter. Och vill man tävla så görs detta i två åk, där snabbaste totaltiden vinner.

Vad du än väljer så är den alpina skidåkningen full av fart, fläkt, skratt och gemenskap – både som ung och gammal.

VISSTE DU ATT...

... världseliten åker fortare än man får köra bil i Sverige när de tävlar i störtlopp? Under världscupstävlingar i störtlopp har hastigheter på 160 km/h uppmätts.

Vill du veta mer?

skidor.com/idrotter/alpint/barn--ungdom

DÄRFÖR ÅKER JAG ALPIN SKIDÅKNING:

”

Jag gillar alpin skidåkning för den fartkänslan man får uppleva, att känna perfekt tajming likt en dans mellan portarna och att få utöva sporten tillsammans med ett kompisgäng både i backen, liften och värmestugan.”

MARIA PIETILÄ HOLMNER





Längdskidor

Det här är längdskidåkning

Längdskidåkning går att utföra hela livet – från ung till gammal. Det är en fantastisk möjlighet att träna hela kroppen på ett skonsamt sätt – en härlig kombination av kondition, styrka, balans och koordination.

Samtidigt får du frisk luft och möjlighet till härliga naturupplevelser – en fysisk ansträngning med mental avslappning. Det kan gå riktigt fort och du kan trixa i hopp eller njuta av lugnet och stillheten – valet är ditt.

Om du vill åka skejt eller klassiskt väljer du själv. I tävlingssammanhang finns flera olika tävlingsformer – individuell start, sprint, stafett, masstart, jaktstart och skicross.

VISSTE DU ATT...

...skidor har det åkts i alla tider. Den allra äldsta skidan är mer än 5000 år gammal och finns på Skidmuseet i Umeå och kallas Kalvträskskidan.

Vill du veta mer?

skidor.com/idrotter/langdakning/barn--ungdom

DÄRFÖR ÅKER JAG LÅNGDSKIDOR:

”

Jag åker längdskidor för det är så himla kul! Det är härligt att vara utomhus och det är roligt att utmana sig själv i uthållighet, teknik och styrka – det finns hela tiden någonting att tänka på.”

EBBA ANDERSSON, PITEÅ ELIT SK



Snowboard

Det här är snowboard

Snowboard är samlingsnamnet för alla olika grenar där man åker på en bräda på snö istället för två skidor, oavsett om det gäller freestylegrenarna såsom hopp och rails eller racing.

De största och mest kända grenarna inom snowboard, där vi också har svenska åkare i världstoppen, är freestylegrenarna slopestyle och big air.

I slopestyle åker man genom en hel park med olika rails (stålrör) och stora hopp som man ska göra så coola, svåra och varierade trick som möjligt i, som domarna sedan sätter poäng på. Det går alltså aldrig på tid utan det är enbart poängbedömning. I big air tävlar man i ett enda stort hopp i stället för att åka genom en hel backe. Här gäller det att plocka fram sina bästa och svåraste trick och sätta landningen så bra som möjligt så att man ändå får det att se enkelt ut.

Vill du veta mer?

skidor.com/idrotter/snowboard

DÄRFÖR ÅKER JAG SNOWBOARD:

”

Jag åker inte bara snowboard för att lyckas bra på tävlingar utan även för gemenskap inom snowboardvärlden, där alla peppar varandra att bli bättre. Det viktigaste med snowboardåkning är att ha kul!”

LEJA ENGHOLM, HAK FREERIDE I HÖRNÖSAND



Inom snowboard är det inte bara tävling som gäller, utan friåkning är också en stor del. Man gör helt enkelt det man tycker är roligast på snowboard och alla har kul tillsammans i backen oavsett om man satsar på att vinna OS-guld, fokuserar på friåkning eller filmning.

VISSTE DU ATT...

...världsstjärnorna i slopestyle och big air gör upp till fyra volter och snurrar upp till fem och ett halvt varv i luften i de största hoppen.





Skicross

Det här är skicross

– Skiers ready, attention, GO!
Det är startkommandot i skicross, sen faller luckan på startgrinden och racet är igång.

4 st som tävlar längs en bana som består av olika features* såsom hopp, rullar, velodromkurvor och fränlutssvängar. Alla dessa features är till för att skapa utmaningar, där små skillnader i hur du klarar svårigheterna skapar omkörningsmöjligheterna.

Skicross är inte bara tävling, utan även ett härligt sätt att åka utförsåkning för att få den där härliga "berg- och dalbanekänslan" i magen.

VISSTE DU ATT...

...skicross är en jämställd sport, där det finns ett gemensamt landslag. Damer och herrar tävlar i exakt samma banor och prispengar fördelas lika.

Vill du veta mer?
skidor.com/idrotter/skicross



DÄRFÖR ÅKER JAG SKICROSS:



Att man får vara kreativ med sin skidåkning, utnyttja ens styrkor i skidåkningen för att bemästra en bana på bästa sätt. Sen så klart spänningen och pulsen man får att tävla axel mot axel med tre stycken andra."

ERIK MOBÄRG, EDSÅSDALENS SLK



*features. Skicross kommer från USA och många uttryck gör sig bättre på engelska. Man kan säga att features betyder ungefär moment eller utmaning.



Puckel

Det här är puckelpist

Puckelpist är sporten som på ett roligt och utmanande sätt kombinerar skidåkning och akrobatik. I ett och samma åk. På hög nivå är den mycket avancerad men kan också utföras i en lätt backe där den är lätt för alla att utöva.

I puckelpist åker man i en backe full av pucklar. På tävling ska ett eller två hopp utföras på vägen ner och åket bedöms av domare som ger poäng för åkning, hopp och fart.

Pucklarna i backen kommer av att många åkare svänger på samma ställen eller så bygger man pucklarna med en pistmaskin.

VISSTE DU ATT...

...Sverige har en regerande olympisk mästare i puckelpist, Walter Wallberg.

Vill du veta mer?
skidor.com/idrotter/puckel

DÄRFÖR ÅKER JAG PUCKEL:



Jag gillar verkligen allt med puckel; utmaningen, det svåra, hoppen, känslan när man lyckas och alla kompisar i sporten. Dessutom tycker jag om att det är så mycket akrobatik i barmarksträningen."

ELIS LUNDHOLM,
VÄRMDÖ FREESTYLE MT





Telemark

Det här är telemark

Telemark är skidåkning i utförsbacke med lös häl. Sedan urminnes tider har det varit ett sätt att ta sig nedför fjällsidor och backar, långt innan slalombindningen uppfanns. Telemarksåkare fångar ofta mångas blickar i backen med sin mjuka och sköna åkstil.

Telemark racing är en fartfylld tävlingsgren som kombinerar storslalom, hopp och skicrossliknande kurvor. Nuförtiden används vanliga alpinskiidor och till dem ett par pjäxor som går att böja över tårna. Det gör det möjligt att svänga i den karaktäristiska utfallspositionen.

VISSTE DU ATT...

...i grenarna sprint och classic tävlar man själv mot klockan och i grenen parallell åker man mot en motståndare och det är först i mål som gäller.

Vill du veta mer?

skidor.com/idrotter/telemark



DÄRFÖR ÅKER JAG TELEMAR:



Kombinationen av de olika momenten i telemark racing gör att det aldrig känns enformigt! Det finns alltid något att träna på."

OLLE COLLBERG, ÖSTERSUNDS TELEMAR CLUB



Backhoppning

Det här är backhoppning

Att träna backhoppning handlar om att lära sig flyga genom luften med skidor på fötterna istället för vingar.

Backhoppning kräver bra motorik, kroppsuppfattning i luften och en gnutta mod. För att kunna flyga långt måste man hoppa högt på hoppkanten och följa med fram över skidorna i en bra flygposition. I landningen ska den ena foten vara framför den andra. Vid tävling är det lika viktigt att hoppa långt som att hoppa snyggt. Det är lätt att börja med backhoppning då föreningarna låter dig låna utrustning samt att det finns väldigt små backar för de första hoppen.

VISSTE DU ATT...

...världsrekordet i backhoppning är hela 253,5 meter!

Vill du veta mer?

skidor.com/idrotter/backhoppning

DÄRFÖR HOPPAR JAG BACKHOPPNING:



Jag hoppar för att det går fort och är kul att flyga. Det är extra roligt att tävla med deltagare från andra länder."

MATTIS LINDSTRÖM, SOLLENTUNA BHK



Börja åka

– upptäck snögläjde

Kul att du vill upptäcka och utforska hur det är att glida på snö! Här är lite tips och råd för att hjälpa dig en bit på vägen.

Hitta din snögläjde

Det finns massor av olika sätt att glida på snö. Svenska Skidförbundet har flera olika idrotter och här i Snökunskapsboken kan du läsa om några av dessa och vad våra vänner gillar bäst med sin idrott.

Hitta en förening/klubb

Det snabbaste sättet att komma igång med skid-/snowboardåkning är att kontakta någon av alla de över 1 200 klubbar/föreningar som finns runt om i Sverige. Där är alla välkomna som vill få nya vänner, med vinteridrott som gemensamt intresse. De hjälper dig att utvecklas – oavsett vilken nivå du befinner dig på.

Det finns något för alla åldrar, oavsett om du är motionär eller elit, nybörjare och aldrig stått på skidor, eller om du har många års erfarenhet av våra idrotter. Ofta har de prova-på-tillfällen där du kan testa hur det är att vara medlem i en klubb.

Gillar du
att åka på snö?

Hitta en förening nära
dig på rf.se.

[Klicka här](#)



Energi som skapar snögläjde

Måltidsupplägg och innehåll

Hela kroppen fungerar bättre om du äter regelbundet – frukost, lunch, middag och något bra mellanmål däremellan. Ät i god tid innan fysisk aktivitet och även direkt efter. Planera måltiderna utifrån aktiviteter och se till att maten innehåller kolhydrater, proteiner, fett, vitaminer och mineraler.

Exempel på bra måltider

Frukost

Gröt, fil eller yoghurt med frukt och müsli, smörgås med pålägg.

Mellanmål

Smörgås med ost, frukt/bär och mjölk.

Snökunskap

Visst du att det måste vara noll grader eller kallare från ca 3 000 meters höjd och uppåt, för att nederbörden ska bli snö och inte regn? Annars hinner snöflingorna smälta innan de når marken.

Hur ser snöflingor ut?

Snökristaller kan ha många former – stjärnor, prismor, nålar eller skivor. De flesta snöflingor har sex uddar på stjärnan. När det är mycket kallt bildas snöflingorna ofta nålliknande, medan de vid temperaturer nära noll får större, utgrenade former.

Var snöar det?

Den mesta snön som faller i Sverige faller i fjällkedjan. Strax söder om Dalarna går en magisk gräns och där finns nästan alltid ett snötäcke vintertid. Landets södra delar, däremot, har oftast barmark hela året. Golfbanor i Skåne kan till exempel ha öppet hela vintersäsongen.

Varför är snön vit?

Snön är gjord av iskristaller, och på nära håll är de enskilda kristallerna klara som glas. En stor hög med snökristaller, ett snötäcke till exempel, ser vitt ut av samma skäl som en hög av krossat glas ser vitt ut. Det infallande ljuset reflekteras av snökristallens isiga yta, på samma sätt som ljuset reflekteras på en glasyta. När du har en hel hög med reflekterande ytor, som du har i en snöhög eller på ett snötäcke, så kommer det infallande ljuset studsas runt innan det så småningom sprider sig ut från högen. Eftersom alla färger sprids ungefär lika bra upplevs snötäcket vitt.

Var reporter på din Alla på snö-dag!

Under Alla på snö-dagen kommer du uppleva mycket!
Skriv en artikel om dina upplevelser under dagen.

- ✓ VILKEN ANLÄGGNING VAR DU PÅ?
- ✓ VAD VAR ROLIGAST?
- ✓ VAD LÄRDE DU DIG?

Visa artikeln för din lärare innan du skickar den, e-posta sedan din artikel och bilder till allapasno@skidor.com.

Lycka till!

Skicka in din text och bild så har just ditt bidrag chans att synas på Alla på snös hemsida.



Tips!

På vår youtubekanal "Alla på snö" hittar du inspiration och tips!

Information till lärare och pedagoger

Om din skola ska åka alpint på er Alla på snö-dag behöver du ta kontakt med skidut-hyrningen i förväg så att bindningarna hinner ställas in efter barnens skostorlek och vikt. När ni sedan kommer till anläggningen är mycket redan förberett. Hör med ledarna på plats hur ni så snabbt som möjligt hämtar er utrustning. Hjälms och pjäxor ska sättas på direkt men skidorna håller vi i handen tills ledarna säger till.

Så här ser en Alla på snö-dag ut:

SAMLING Barnen samlas i en ring, "gnug-gis" stå arm mot arm, då hamnar ingen bakom eller framför, så alla ser och hör! Här går vi igenom alla praktiska detaljer som presentation av ledare, upplägg och planering inför Alla på snö-dagen. Kontrollera deltagarlistor, regler, samlingsplatser, toaletter. Ta reda på vad du ska göra om någon gör sig illa!

UPPVÄRMNING Uppvärmningen har ett viktigt syfte för att få igång gruppen, minska anspänningen, höja stämningen, förbereda

kroppen för aktiviteter och för att förebygga skador.

HUVUDMOMENT Under huvudmomentet utvecklas nya färdigheter, oavsett gren, som till exempel att röra sig runt, glida på snö, stanna, svänga och hoppa.

AVSLUTNING Syftet med avslutningen är att samla hela gruppen och summera hela dagen.

Vad kan du hjälpa till med?

Checklista

- ✓ Läs igenom information och utbildningsmaterial som du får skickat till dig.
- ✓ Titta igenom informationsfilmer som finns på vår Youtube-kanal.
- ✓ Kontakta ledare på plats och ta reda på vad du kan hjälpa till med.
- ✓ Hjälps barnen att ta på pjäxor/snowboardboots och även hjälms (om det är alpin skidåkning).
- ✓ Hjälps till så att barnen får rätt utrustning (skidor/snowboard och stavar).
- ✓ Hjälps till så att lunchen går smidigt och om det exempelvis ska tändas en eld.
- ✓ Stäm av med ledarna var samlingsplatser finns så att du är tillgänglig för barnen om något händer.

Följ oss!

Besök vår webbplats för att läsa mer om Alla på snö-dagarna runt om i Sverige! Spana in alla deltagares bilder på Instagram med taggarna #allapåsnö och #älskasnö.

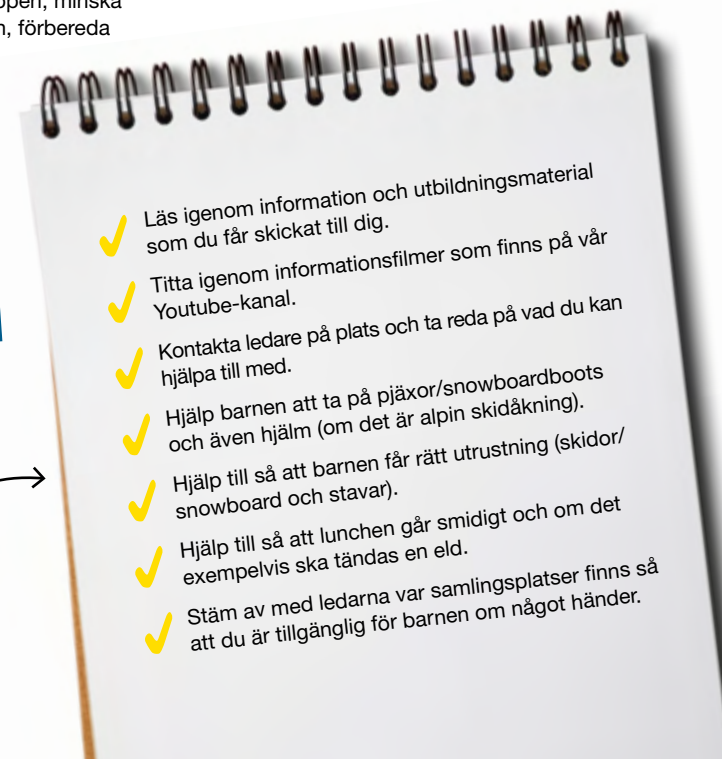
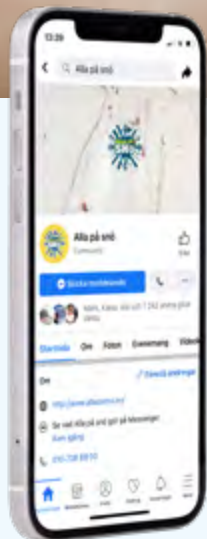
Och missa inte vår youtubekanal.

Vi ses i backen och på internet!

www.allapasno.nu
[#allapåsnö](https://www.instagram.com/allapasno)
[#skidförbundet](https://www.instagram.com/allapasno)

 Alla på snö

 Alla på snö



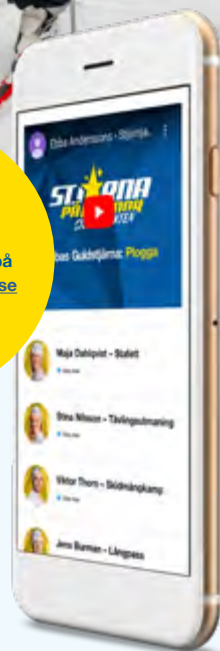


Stjärnjakten

Häng med i Svenska Skidförbundets Stjärnjakt. Tillsammans ska deltagarna samla stjärnor genom att klara olika stjärnaktiviteter i tre nivåer – guld, silver och brons. Målsättningen med Stjärnjakten är i första hand att skapa en rolig aktivitet som ökar gemenskapen i gruppen genom att barnen har ett gemensamt mål att kämpa mot. Ett gemensamt mål där alla kan vara med, oavsett tidigare skiderfarenhet eller ambitionsnivå.

Läs mer och anmäl er på
www.stjarnapaskidor.se

Läs mer om Stjärnjakten och anmäl er på
www.stjarnapaskidor.se



Tack till våra partners:

