



Att skapa ett skidaktivitetsområde

Behovet och intresset för att bygga säkra och attraktiva skidaktivitetsområden vid våra längdarenor ökar. Svenska skidförbundets vision är att alla skidarenor ska ha ett skidaktivitetsområde.

Ett skidaktivitetsområde är en arena för skidaktiviteter i närområdet – intill en skola, i ett bostadsområde eller som en del av en skidanläggning. **Här kan ni med enkla medel skapa ett område som inbjuder till rolig aktivitet och rörelse på snö. Här skapas också grunden för ett bestående skidintresse och utveckling av skidfärdigheter.** Skidområdet kommer garanterat att samla en mängd olika människor som vill utmana sina skidtekniker på ett lekfullt sätt.

Bygg ett Skidaktivitetsområde i närmiljön



Svenska Skidförbundet

Riksskidstadion, 791 19 Falun

Telefon: +46 (0)10-708 69 00

Webb: www.skidor.com

Huvudsponsor

VATTENFALL



Hur anlägger man ett skidaktivitetsområde?

Finansiering

Föreningar kan ansöka om ekonomiskt bidrag i form av Idrottsmedel från Svenska Skidförbundet för inköp av skidlekutrustning. Ansökan görs på sedvanligt sätt:

<https://www.skidor.com/Grenar/langdakning/Forklubbar/Idrottslyftetallmant/>

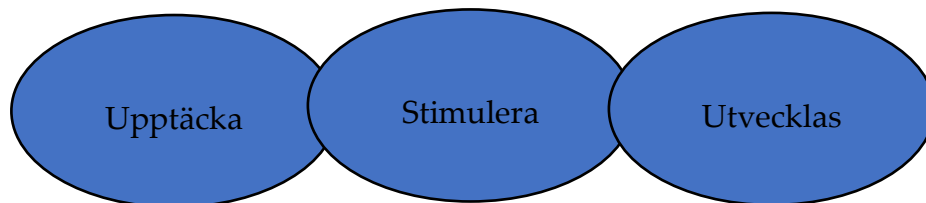
Bifoga även budget och skisser över området.

Undersök också möjligheterna till ekonomiskt bidrag hos ditt lokala SISU-kontor.

En bra skidmiljö erbjuder

Variation av övningar och upplevelser

- Olika svårighetsgrader där både nybörjare och mer vana åkare kan hitta sina egna utmaningar och spänningsnivåer.
- Utveckling – socialt genom gemenskap, psykiskt genom att det ger självförtroende och självkänsla, samt fysiskt genom motorik utveckling och allsidiga skidfärdigheter.
- Upplevelse av lust och glädje
- Stimulans för hela kroppen och alla sinnen



Nyfikenheten väcks hos åkaren, vilket är nyckeln till motivation och lärande!



Vad ska man tänka på?

- Vem gör vi skidaktivitetsområdet för?
- Var anlägger vi området och hur stor yta behövs?
- Tillgänglighet
- Belysning
- Planering?
- Snöpreparering
- Kan området utnyttjas på andra sätt och under andra årstider?
- Bra att ha en lite större yta för lekar på skidor i aktivitetsområdet. Planen kan vara ojämn men oftast en fördel om den är plan vilket gör det lättare för nybörjare.
- Självtidtagning a la skidbacke för att uppmuntra att åka "om och om igen" mot sig själv.

Placering av skidområdet

- Området bör vara det första man ser när man besöker skidstadion/arenan, och vara utformad så att det lockar till aktivitet.
- Bra att ha en lite större yta för lekar, kull, stafetter, bandy, fotboll, brännboll etc på skidor i aktivitetsområdet. Planen kan vara ojämn men oftast en fördel om den är plan vilket gör det lättare för nybörjare.
- Det ska vara lättillgängligt och ligga så att man ej behöver korsa befintliga spår, (viktigt för att undvika olyckor).
- Tänk även till om det går att anlägga den nära exempelvis klubbstuga, vallabod, grillplats, dagis, skola eller liknande så att föräldrar och ledare får lättare att hålla uppsikt över skidlekplatsen
- Fundera på hur stor yta som behövs och lägg skidaktivitetsområdet så att man även kan använda delar av området vid tävlingar. Det brukar dessutom vara ett uppskattat inslag för både de tävlande och publik. Se även möjligheten att anläggningen kan användas till sommaraktiviteter i form av MTB-bana eller hinderbana



Snöpreparering

- Området bör ej innehålla stenar och stubbar som kan komma fram när slitaget på snön blir för stort. Finns det tillgång till ett gräsbevuxet kuperat parti från början går det åt betydligt mindre snö. Ju mer man kan markbereda på sommaren desto lättare blir det att få igång skidaktivitetsområdet på vintern. Att schakta hopp och kullar under barmarkssäsongen gör också att det behövs minimalt med snö till vintern.
- Snön i ett skidaktivitetsområde slits mycket, det kan lätt bli hårt och isigt. Tänk på att inte försvåra för den prepareringsutrustning som finns tillgänglig.
- När det är dags att spruta snö på hösten tänk på att spruta på ett ställe som går att fixa till utan att det hindrar övrig sprutning av området. Prioritera gärna att göra snö först i skidaktivitetsområdet sedan i övriga spår. Då får barnen tidigt ett ställe att börja testa skidåkning på.
- Om det finns tillgång till pistmaskin eller lastmaskin börja med att spruta en stor hög som man sedan utgår ifrån. Har man bara tillgång till en snöskoter eller liknande, spruta flera lagom stora högar intill varandra.

När snön är på plats finns det flera alternativ

- Ställ ut ett par snöskyfflar och några krattor eller liknande så fixar barnen det mesta själva.
- Bearbeta snön med pistmaskinen så man får till en skicrossbana att utgå ifrån. Den bör vara kort och knixig men tillräckligt bred för att åka fristil samt utrymme för att passera varandra. Behåll gärna en så stor snöhög som möjligt i någon del av banan med svag lutning åt alla håll som ger utrymme för en liten hoppbacke och kanske en kort slalombana. Det behöver inte vara så stor nivåskillnad för att kunna använda den till utmaningar i olika nivåer.
- Sätt även ut käppar, koner, bågar på utvalda ställen (små korta slalombanor, bågar i olika höjder, pinnar som går att göra som en höjdhopparställning att köra under, gräva smågropar till orgeltramp). Hamnar de inte rätt så fixar barnen detta själva, se bara till att det är material som är av plast eller liknande material.



- Använd figurer, solar och tunnlar. Detta är mycket uppskattat hos de yngre barnen och lockar till att tänja på gränserna ex. våga åka utför (igenom tunneln), snurra runt solen, high five med figuren osv.
- För äldre ungdomar är det den tekniska utmaningen som lockar och motiverar och där är materialet av mindre betydelse; granruskor, hopprep, däck, vp-rör som bågar.

Vågor

Terrängvågor är runda vågor i snön med mjuka övergångar att åka över. Kan formos redan på hösten. Använd jord, bark, spån, halmbalar med mera. Avståndet mellan vågorna bör vara 5–10 meter. Höjden kan variera mellan 25 cm–1 meter. Vågorna kan gärna vara breda, så att fler får plats samtidigt.

Om det skapas kullar för att få nedförsbackar är det viktigt att själva uppförsbacken har en svag lutning så att även små barn kan ta sig uppför utan att behöva hjälp för att inte glida bakåt och ramla.

En utmaning är att göra terrängvågor, doserade kurvor som en pistmaskin klarar av att köra.



Hopp

Hopp går enkelt att bygga som färdiga hoppdamper i ohyvlat virke eller med snö, i en sluttning med lagom lutning. Hoppet bör vara cirka 60 cm brett, 2–3 meter långt och ha en höjd på cirka 20 cm i framkant.



Orgeltramp

Orgeltramp är terrängvågor som ligger vid sidan om varandra. När den ena vågraden har toppar/kullar så har den andra svackor/dalar. Orgeltrampen kan läggas på plan mark eller i svag sluttning. Avstånden mellan vågtopparna bör vara 4 m. Höjden mellan våg och dal bör vara 40 cm. Låt snön frysa till ordentligt innan kanterna skärs till och putsas. Ett bra förarbete gör att orgeltrampet håller längre och förberedelser kan också göras innan snön faller.


Ritning Orgeltramp



 Regel 45x95x400 högkant

 Regel 45x95x400 liggande

 Regel 45x95x600 liggande i botten

 Plywood eller masonit täckt med heltäckningsmatta



Svänga/Slalom

Svängar kan man göra runt koner, under bågar gjorda av böjbara plaströr, käppar, kvistar med mera. Prova att utmana kompisen i en parallellslalombana!

Det viktiga är inte hur man svänger, utan **att** det svänger. En väl inövad kurvteknik medför en säkerhet hos åkaren.



ÖVNINGAR I SKIDAKTIVITETSOMRÅDE

- Orgeltramp. Bygg upp en hög med snö på ena spåret och gör tvärt-om vid nästa tramp.
- Berg- och dalbana. Bygg upp terrängvågor/gupp/velodromer/hopp/stora hopp/puckelpist/backhoppningshopp mm.
- Åk nerför en backe och lyft ett ben i taget. Åk med hög frekvens, d.v.s. dra benet högt upp. Lägg ev. ut käppar eller konor i spåret för att uppmana till att lyfta på benet.
- Åk nerför under hinder, t.ex. korsade stavar/bågar, eller böj dig ner och plocka upp saker, t.ex. ärtpåsar. Gör samma sak på en skida.
- Köttbulleåkning. Åk nerför nästan helt sittande på skidorna.
- Köttbulle och spaghetti. Kryp ihop och sträck upp medan du åker nerför.
- Åk med rockring. Medan du åker trär du rockringen över huvudet och ner till skidorna och därefter upp igen.
- Tuppen. Åk nerför och balansera på ett ben i taget.
- Sväng igenom portar/bågar på så många olika sätt som möjligt.
- Sätt dig ner på knä, med händerna på skidorna längre fram.
- Åk runt slalomkäppar.
- Åk i åttor runt käppar eller stavar.
- Gör små hopp medan du åker utför.
- Ploga baklänges utför.
- Sväng på en skida.



- Gör telemarkssvängar utför.
- Balansakt - stå på en skida med rakt ben, medan du böjer dig framåt så det andra benet och kroppen befinner sig horisontellt.
- Åk med raka ben/böjda ben/en skida/baklänges ...
- Växla mellan att åka med skidorna brett isär samt så litet mellanrum som möjligt.

I backe - två och två:

- Åk med en käpp framför er som båda håller i.
- Åk hand i hand, med en skida i marken och en i luften eller med endast varsin skida på.
- Bygg upp breda hopp så ni kan hoppa två och två.
- Åk bakom varandra i en backe. Den ena håller runt magen om den andra.
- En blundar (ev. med scarf över ögonen), medan den andre är ledsagare och håller i, alternativt åker bakom och ropar, och visar hur han/hon ska åka.
- Den ena personen sitter ner på skidorna, medan den andre håller i dennes axlar med en skida på var sida om den sittande personen.

I grupp:

- Åk tre och tre som en slänggunga, hand i hand. Dra växelvis fram mittenkompisen och sidokompisarna.
- Åk tre och tre utför. Håll varandra i händerna. Mittenkompisen hoppar.
- Åk flera ihop nerför en backe. Sitt ner på baken eller på knäna och håll varandra runt midjan.

Utmaningar:

Hur långt klarar du att glida?

Hur långt klarar du att glida på en skida?

Hur högt kan du hoppa?

Hur långt kan du hoppa?

Hur många småhopp klarar du på vägen ner?

Hur många svängar kan du göra på en skida?

Hur fort kan du köra på en skida?

Hur brett/smalt kan du köra med skidorna?



Tips!

Ha alltid spadar, snöskyfflar och en rejäl kratta tillgängliga vid skidleken. Olycksrisken blir större om pulkaåkning och skidåkning tillåts i samma backe. Pulkor och madrasser polerar dessutom snöytan, vilket gör underlaget isigt.

Länkar

Häftet "Bygg din egen skidlekplats"

<https://www.sisuidrottsbocker.se/produkt/bygg-din-egen-skidlekplats/>

Tips på lämplig utrustning

www.avantialpin.com

<https://www.sportprodukter.net/index.php?route=product/list/latest>

<http://www.rantzows.com/Webbshop.aspx>

Kontakta gärna Skidförbundets anläggningskonsulent vid frågor:

Jonas Braam

jonas.braam@skidor.com

Tel: 0733 – 22 32 22