

Leren skiën

Als je voor het eerst op ski's een berg af roetsjt, kan dat best eng zijn. Je hebt hulp nodig van ervaren skiërs. Je kunt het best meedoen in een skiklasje.



In evenwicht blijven op één ski is moeilijker dan je denkt.

Basistechniek

Je voeten lijken wel tien keer zo groot als je voor het eerst op ski's staat. En ze glijden over de grond! Je moet eerst op een vlak stuk aan de ski's wennen. Probeer een rondje op de plaats te maken door de ski's te bewegen. Verplaats je gewicht van de ene voet op de andere. Steek een ski in de lucht en balanceer op de andere. Probeer lekker ontspannen te staan. Dit is moeilijker dan je denkt. Een paar keer vallen kan helpen.

Leuk om te weten

De snelste man op ski's is de Italiaan Simone Origone. In april 2006 skiede hij in het Franse skioord Les Arcs naar een wereldrecord: hij ging 251,4 km per uur. Een dag later werd de Noorse Sanna Tidstrand in hetzelfde skioord de snelste vrouw op ski's: zij haalde 242,59 km per uur.

Met de sneeuwplieg kun je bochtjes maken en vaart minderen.



Bochtjes leren

Remmen en bochtjes maken doe je met de 'sneeuwplieg'. Die kun je het best op een flauwe helling leren. Doe het als je kunt zonder skistokken. Hou je ski's evenwijdig aan elkaar en laat je omlaag glijden. Als je een beetje vaart hebt, duw je met je hielen de uiteinden van je ski's uit elkaar. De punten wijzen dan naar elkaar toe. Je zet zo druk op je ski's, waardoor je afremt. Als je harder op de ene kant dan op de andere drukt, maak je een bochtje.

Echte doorzetter

Op 23 april 2007 stond de Amerikaanse Barbara Hillary op de Noordpool. Dat is een van de meest barre plekken op aarde. Ze was er naartoe geskied en kreeg te maken met honger, bevriezing en ijsberen. Ze was niet de eerste die naar de Noordpool was geskied, maar toch was het bijzonder: ze was 75 jaar oud en de eerste zwarte vrouw op de Noordpool. Ook had ze kanker overleefd. Bovendien had ze nog nooit geskied voor ze aan dit avontuur begon!



Leren snowboarden

Jonge mensen zijn gek op snowboarden, vooral omdat je er vaker bij valt dan bij skiën. Je kunt op een snowboard ook meer sprongen en tricks doen. Maar dan moet je wel eerst de basistechnieken leren.



Leuk om te weten

De Amerikaan Darren Powell is sneller dan wie ook op een snowboard. De meeste boarders gaan 60 km per uur. Darren haalde maar liefst 201,9 km per uur, op 2 mei 1999 in het Franse skioord Les Arcs.

Snowboarders staan op hun board haaks op de helling.

Hoe sta je op het board?

Neem een aanloop in de sneeuw en laat je uitglijden. De voet die je voorop zet, zet je ook voorop op je snowboard. Maak die het eerste vast. Verdeel je gewicht over je twee voeten. Hou je schouders en je lichaam evenwijdig aan het board en kijk over je schouder naar voren. Verplaats je gewicht naar voren om een bochtje te maken. Leun daarbij op je tenen of je hielen om te sturen.



Maak altijd eerst je voorste voet op het snowboard vast.



Je valt vaak als je leert snowboarden.

Leren vallen

Elk jaar raken veel skiërs en snowboarders lelijk gewond bij een val. Ze blesseren meestal hun knieën, enkels of polsen. Probeer altijd naar voren te vallen, zodat je op je knieën in de sneeuw belandt, en bal je vuisten. Zo bescherm je je polsen. Probeer lekker ontspannen op je board te staan, met licht gebogen knieën en gespreide armen.

Echte doorzetters

In maart 2011 was Nathan Scott, 24 jaar oud, aan het snowboarden in de Canadese Rocky Mountains. Hij wilde nog één keer omlaag voor hij terugging, maar hij verdwaalde. Hij had geen kaart of kompas, en ook geen eten en drinken. Hij had hulp nodig! Zijn vrienden gaven hem na een tijdje op als vermist. Na 24 uur werd hij gered door een helikopter die hem in veiligheid bracht. Hij had nog geen schrammetje.

Denk aan je veiligheid

Het is best riskant om in volle vaart een berg af te zoeven. Doe nooit meer dan je aankunt als je leert skiën.



Leren skiën gaat het best in een skiklasje met een skileraar.

De basis

In een skiklasje leer je op de **kinderhelling** bochtjes maken en remmen. De lessen worden steeds een stapje moeilijker. Je leert dan ook steeds beter skiën. Ga niet stoer doen door stappen over te slaan.

Echte doorzetters

In maart 2011 raakten twee Engelse skiërs de weg kwijt in slecht weer. Ze zwierven op 2000 meter hoogte boven een Italiaans skioord. Charlotte Taylor en Matthew Kitchener waren in een gevaarlijk ravijn



terechtgekomen. Ze waren verblind door de sneeuwstorm en **gedesoriënteerd**. De avond viel, het werd koud en ze hadden geen eten. Ze belden toen mensen in Engeland op, en die belden het Italiaanse reddingsteam. Het team vond ze na zes uur zoeken en bracht ze in het donker in veiligheid.

Gevaren op de berg

Hieronder staan de grootste gevaren bij het skiën.

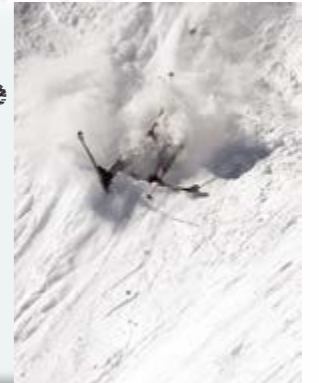
1 **Andere mensen**
Een botsing kan heel slecht aflopen. Houd rekening met anderen.

3 **Gevaarlijke gebieden**
Blijf uit de buurt van bomen, hekken en rotsranden. Soms zijn bomen afgeschermd en staan er hekken voor rotsranden.



4 **Een ski verliezen**
Dit kan gebeuren als je blijft haken of als je ski's niet goed aan je schoenen zijn vastgemaakt. Te strakke bindingen zijn ook niet goed, want dan gaan je ski's niet los als je valt. Dan kun je je knie verdraaien. Die skiblessure komt veel voor.

2 **De controle verliezen**
Dat gebeurt al snel, vooral als je bochtjes leert maken.



5 **Lawines en whiteouts**
Bij een lawine stort er sneeuw de helling af. Een lawine kan je meesleuren en je bedelven. In skioorden is er op de pistes meestal geen gevaar voor lawines, maar buiten de pistes wel. (In het Engels en Frans heet een lawine een 'avalanche'.) Een whiteout ontstaat bij gedempt zonlicht door sneeuw, nevel of wolken. Alles lijkt dan oneindig wit, er is geen horizon en je raakt gedesoriënteerd. Dan verdwaal je al snel.

