

Praktijkboek Opleiding Skileraar

versie 1.6



Inhoudsopgave

Inleiding	03
1. De taken van een ski- en/of snowboardleraar	04
1.1. Verwachtingen van de werkgever en student naar de leraar	05
1.2. Verwachtingen van de leraar naar de student	05
2. Bewegingsleer	06
2.1. Basisbewegingen	07
2.2. Methodiek	08
3. Lessenplan voor beginnende skiërs	10
3.1. Kennismaking	10
3.2. Opwarmen	11
3.3. Gewenning aan het materiaal	12
3.4. Schuss	13
3.5. Pflug	14
3.6. Kurven	15
3.7. Met de lift	16
3.8. Schrägfahren	17
3.9. Kanten en Rutschen	18
3.10. Carven Grundstufe	19
3.11. Parallel skiën (lange bochten)	20
3.12. Stokinzet	21
3.13. Parallel skiën (korte bochten)	22
4. Foutenanalyse voor de basisscholing	23
5. Niveau bepaling	25
5.1. Indeling en herindeling groepen	26
5.2. Niveau schema	27
6. Skimaterialen	28
6.1. De ski	28
6.2. De skischoen	28
6.3. De skibinding	28
6.4. Skistokken	29
6.5. Kleding	29
7. Veiligheid & E.H.B.O.	30
7.1. Op de piste	31
7.2. Gebruik van de liften	33
7.3. Uitrusting van de ski- en/of snowboardleraar	34
7.4. Oorzaken & gevaarlijke punten	35
7.5. Tips voor lesgeven bij verschillend weer	36
7.6. Gesloten piste / buiten de piste	37
7.7. Helmplicht	37
7.8. E.H.B.O. Methodes	38
8. F.I.S. (piste) regels	40
8.1. Boarder Rules!	41
8.2. Pistenordnungsentwurf	42
9. Begrippen	44
9.1. Slotwoord	46

Inleiding

Beste student,

Voor je ligt het praktijkboek opleiding skileraar. Dit boek is jouw naslagwerk tijdens de opleiding én erna. Het doel van de opleiding is om je voor te bereiden op het lesgeven aan beginnende en licht gevorderde skiërs. Dit handboek helpt jou daarbij.

Lees het boek aandachtig door voordat je met de opleiding begint en maak aantekeningen, zodat je dit ook later als naslagwerk kan gebruiken!

Tijdens de opleiding en in je handboek zal je begrippen tegenkomen waarmee je nog niet eerder mee te maken hebt gehad. Om het leerproces te vergemakkelijken hebben we enkele begrippen op een rijtje gezet, deze begrippenlijst vind je achterin.

Veel succes!

Groeten,

Team Lever Reizen



1 De taken van een ski- en/of snowboardleraar

Bij het lesgeven zijn er verschillende taken die door de leraar in de praktijk vervuld moeten worden. Tevens zijn er verwachtingen van werkgever naar leraar, van student naar leraar en van leraar naar student.

De volgende taken moeten door een ski- en/of snowboardleraar in praktijk vervuld worden:

Technisch beleid

- Lesplan maken.
- Indelen van groepen.
- Overleg met collega's.
- Studenten begeleiden.

De les

- Les voorbereiden.
- Opvang van nieuwe studenten.
- Introductie.
- Uitvoeren en evalueren.

Veiligheid

- De juiste keuze van terrein, oefeningen en liften.
- EHBO bij blessure.
- Uitleg en controle van het materiaal.
- Uitleg en gebruik van de FIS regels.
- Uitleg gebruik liften.

1.1 Verwachtingen van de werkgever en student naar de leraar

- Vriendelijk ontvangen en begroeten van studenten.
- Zich persoonlijk voorstellen.
- De namen van de studenten onthouden.
- Altijd behulpzaam zijn en begrip tonen.
- Met veel geduld lesgeven.
- Ruim van te voren aanwezig zijn voor de les (minimaal 10 minuten).
- Goede lesvoorbereiding.
- 200% inzet.
- Positieve deelname in de groep.
- Met verantwoording lesgeven. Pas je les aan aan het niveau van de student, niet de student aan jouw les!
- Les geven met inachtneming van de FIS regels (zie pagina 44).
- Goede communicatie tussen collega's (over studenten e.d.).
- Het continu verbeteren van eigen ski- en/of snowboardvaardigheden en lesgeefvaardigheden.
- Duidelijk en 'net' taalgebruik.
- De relatie tussen de leraar en student dient zakelijk te blijven.
- Alle studenten zo goed mogelijk aan bod laten komen.
- De studenten op een verantwoorde wijze met elkaar en hun materiaal leren om te gaan in de ski/snowboard sport.
- De studenten bewust maken van verschillende ski- en/of snowboard situaties (met betrekking tot veiligheid) en hun eigen invloed op deze situaties.
- Bij studenten een persoonlijk normen- en waardenpatroon met betrekking tot de ski- en/of snowboardsport ontwikkelen.
- De studenten inzicht geven in ski- en/of snowboardsituaties.
- Geen alcohol en/of drugsgebruik tijdens het lesgeven of in de pauze.
- Inachtneming van de (piste)regels.
- Inachtneming van de veiligheidsvoorschriften.
- Bij ziekte, pech of andere verhindering dit op tijd melden.
- Respect voor de gedragsregels van de groep.

1.2 Verwachtingen van de leraar naar de student (communiceer dit duidelijk!)

- Op tijd aanwezig bij de les.
- Bij ziekte, pech of andere verhindering dit op tijd melden.
- Inachtneming van de (piste)regels.
- Inachtneming van de veiligheidsvoorschriften.
- Respect naar medestudenten.
- Aandacht, interesse in de les.

2 Bewegingsleer

Belangrijk bij alle sporten is de bewegingsleer. Bij bewegingsleer leer je hoe verschillende bewegingen in elkaar zitten en hoe ze werken. Als je bekend bent met de bewegingsleer van skiën kun je bij de studenten zien waar ze fouten maken. Ook kun je uitleggen hoe je bepaalde bewegingen moet maken om het doel te bereiken.

Bij skiën zijn verschillende krachten aan het werk. De kracht waar je het meest van voelt en het meest mee bezig bent is je spierkracht. Zonder deze kracht is het natuurlijk onmogelijk om te skiën. Daarnaast is er nog de remkracht tussen ski en sneeuw. Deze is soms klein of juist groot, afhankelijk van de condities en de bocht. Als laatste zijn er de externe krachten zoals zwaartekracht, weerstandskrachten, snelheid en gewicht.

Met en tegen deze krachten moet je werken om je bochten te kunnen maken. Je kunt niet zonder snelheid je bocht maken, want dan trekt de zwaartekracht je om. De snelheid is afhankelijk van gewicht, sneeuw en wind. Wanneer je de balans weet te vinden tussen deze krachten kun je met je ski draaien en sturen. Door je lichaam op bepaalde manieren te bewegen en in de juiste houding te zetten maak je het voor jezelf makkelijker en mogelijk om met deze krachten te werken.

Bij driftbochten (roetsjende bocht) heb je meer sneeuwweerstand en remweerstand omdat je met een groter oppervlakte van je ski contact hebt met de sneeuw. Door met deze krachten te werken kun je makkelijker draaien, maar wanneer je met deze krachten werkt is het onmogelijk te carven omdat je niet voldoende snelheid hebt.

Uiteindelijk streeft men ernaar om zoveel mogelijk met deze krachten te werken en zo min mogelijk tegen de andere krachten. Hoe technischer je skiet hoe beter je met alle krachten kunt werken.

Bij carve bochten heb je alleen de sneeuwweerstand en remweerstand van je staalkant. Relatief een heel kleine frictiepunt. Dit geeft je de mogelijkheid om op grote snelheid te sturen. Alleen met deze snelheid kun je door de juiste houding aan te nemen, gebruiken maken van deze krachten én de zwaartekracht en voorwaartse kracht overwinnen.

Je gebruikt je lichaamszwaartepunt om de radius in de bocht te verkleinen waardoor de staalkant zich in de sneeuw zet en jij grip houdt.

Wanneer de juiste houding niet aangenomen wordt verliest men deze grip en is de bocht niet meer gecarved.

Bij carven kun je ook gebruik maken van het hoog en laag ontlasten. Door dit explosief te doen op snelheid verkrijgt je een zeer snelle kantenwissel. Die is ook nodig om de snelheid te behouden en zo de krachten werkend te houden.

2.1 Basisbewegingen

Welke methodiek je ook gebruikt bij het skiën de basishouding blijft altijd hetzelfde. Deze is als volgt:

- Enkel, knie en heupen zijn licht gebogen zodat er voldoende bewegingsvrijheid is.
- Armen staan iets naar buiten en licht naar voren.
- De lichaamsspanning is te allen tijde aanwezig.

Ontlasten

Het ontlasten van de druk op je ski kun je bereiken door actief omhoog of actief omlaag te bewegen met je lichaam. Hoe explosiever de beweging, des te sneller het effect.

Deze beweging komt voornamelijk vanuit de benen..

Bijvoorbeeld: Wanneer je springt met je ski's hebben je ski's in de lucht totaal geen druk. Daardoor kan je ski zonder weerstand de draai maken.

Bij ontlasting door je benen in te trekken gebruik je de druk die ontstaat juist voor je ontlasting. Hierdoor is je ontlasting sneller maar kost het daarna meer kracht om de druk weer op te bouwen.

Belasten

Na het ontlasten van je ski's moet je weer druk opbouwen door te belasten. Bij beide ontlastingingen gebruik je de tegenovergestelde beweging om weer te belasten. Bij een hoge ontlasting moet je weer rustig omlaag gaan om druk op te bouwen (belasten) en aansluitend weer te kunnen ontlasten. Na een lage ontlasting moet je weer langzaam omhoog komen en de druk opbouwen (belasten).

2.2 Methodiek

Een methodiek is een doordachte manier om een bepaald doel te bereiken. Het zijn stapjes die langzaam toewerken naar een einddoel.

Een beweging leer je door te horen, zien en doen!

Algemene regels voor het aanleren van de skibewegingen zijn:

- Van gemakkelijk naar moeilijk.
- Van enkelvoudige bewegingen naar complexere bewegingen.
- Van bekende bewegingen naar onbekende bewegingen.
- Nieuwe bewegingen onder gemakkelijker omstandigheden (piste keuze e.d.) aanleren.
- Nieuwe bewegingen aan bekende bewegingen vastplakken.
- Van grove bewegingen naar fijne bewegingen.
- Van lage snelheid naar hogere snelheid.
- Beide bochten aanleren.
- De zwakkere kant vaker oefenen.
- In eenvoudige taal de theorie uitleggen.
- Duidelijk de bewegingen voorskiën/boarden.
- Gevarieerd lesgeven.
- Aarzelende deelnemers aanmoedigen.
- Aanleren in kleine stappen.
- Regelmatig herhalen.
- Oefenen maakt pro's.

Ondersteuning van het leerproces:

- Goed materiaal.
- Het juiste terrein.
- Compleet lesaanbod.
- De aansprekende piste.
- Gedoseerd tempo.
- Het juiste skispoor kiezen.
- De juiste liften kiezen.
- De juiste hulpmiddelen gebruiken.
- Het ritmisch 'aan elkaar rijgen' van bewegingen.

De snelheid (tijdsduur) waarin de oefeningen gedaan worden is sterk afhankelijk van:

- Lichamelijke conditie van de student.
- Lichaamsbouw student.
- Balans gevoel van de student
- Inzet en motivatie van de student.
- Leeftijd van de student.
- Angst bij de student.

Stel jezelf de volgende basisvragen voor elke les.

1. Uitgangspunt

- Welke fysieke en psychische verwachtingen hebben de studenten?
- Welke sneeuw en weersomstandigheden tref je aan?

2. Doelstelling

- Wat kan en wil je met je lesgroep bereiken?
- Is de doelstelling aan elke wens en niveau van iedere lesgroep toe te passen?

3. Keuze in oefeningen

- Welke oefeningen zijn geschikt om het doel, in de daarvoor bestemde tijd en onder de heersende omstandigheden te bereiken?
- Welke oefeningen zijn geschikt en juist niet geschikt in de voor de dan geldende sneeuw en weersomstandigheden.

4. Piste keuze

- Is de moeilijkheidsgraad van de piste in overeenstemming met de vaardigheden van de lesgroep?

5. Hulpmiddelen

- Welke hulpmiddelen heb ik nodig om de oefeningen te maken? Denk hierbij aan stokken etc.

Belangrijk!

Studenten met minder coördinatievermogen hebben langer de tijd nodig om de oefeningen onder de knie te krijgen en het leerproces gaat in kleinere stappen. De oefeningsduur moet dan ook aan deze studenten aangepast worden, totdat ook zij met enige mate zelfverzekerd op ski's staan!

Positief benaderen!

Belangrijk is dat de studenten het leuk vinden. Wanneer iets leuk is, leer je veel makkelijker! Ook al kan de student het na vijf keer uitleggen er nog steeds niets van, blijf hem/haar stimuleren en complimenten geven voor wat wel goed gaat!

Leg ook het probleem bij jezelf neer. Hoe komt het dat de student het niet snapt na vijf keer uitleggen?

Kan je het ook op een andere manier uitleggen?

Leg niet alleen uit aan de student wat hij/zij fout doet! Dat is niet stimulerend en werkt negatief op het leerproces! Vertel altijd wat goed ging en welke dingen hij/zij kan verbeteren.

Let op! Je hoeft niet altijd de student te verbeteren! Soms kan je alleen de punten vertellen die goed gaan om de student te blijven motiveren

3 **Lessenplan voor beginnende skiërs**

3.1 **Kennismaking**

Doel: Het verschaffen van een positieve atmosfeer, voorstellen, controle van de uitrusting en informeren.

Terrein: Verzamelplaats.

Belangrijk: Controle van de uitrusting, veiligheid en opwarmen.

Controleren van de uitrusting:

- Ski; lengte, breedte, taillering.
- Binding; goed afgesteld (als in niet te los/strak)?
- Schoenen; niet te groot, klein, stijf, soepel. Zijn ze goed dicht?
Broek moet over de skischoen heen vallen.
- Kleding; handschoenen/wanten, bescherming tegen zon en kou & helm.

Veiligheid:

- Het is de plicht van elke skileraar om elke student op de pistegedragscode te wijzen! (FIS regels).
- Het dragen van de ski's.
- Groep altijd aan de zijkant van de piste opstellen. Altijd op of voor een heuvel, nooit erachter. Onder elkaar aansluiten. Zodanig dat de studenten veilig voor henzelf en anderen zijn. Onderlinge afstand tijdens het skiën minimaal 1,5 bocht in verband met vallen.
- Zorg voor structuur! Houd de groep bij elkaar



3.2 Opwarmen

Bij elke sport is het belangrijk om te beginnen met opwarmen. Daarom is het ook belangrijk om aan het begin van elke ski- en/of snowboardles eerst 5-10 minuten op te warmen! Dit kan zowel zonder als met materiaal.

Oefeningen zonder materiaal *(bij beginners en gevorderden)*

- Lopen, springen, huppelen.
- Zwaaien en ronddraaien van de armen en benen.
- Roteren vanuit de romp.
- Oefeningen met medestudent.
- Rekken, strekken en het losser maken van de spieren en gewrichten.
- Spel en estafette vormen.

Oefeningen met materiaal *(alleen bij gevorderden)*

- Heup, knie en enkels activeren d.m.v. buigen en strekken.
- Ski afwisselend optillen.
- Kleine sprongen.
- Het maken van de skihoudingen op de plaats.
- Het glijden/lopen met de ski's (naar kunnen!).
- Spel en estafette vormen op de ski's (naar kunnen!).



3.3 Gewenning aan het materiaal

Doel:

- Gewenning aan het materiaal en de sneeuw.
- Beperkte bewegingen met materiaal; Lopen, glijden en beklimmen van zacht glooiend terrein.

Terrein:

- Vlak terrein bij lopen, glijden en draaien.
- Licht glooiend terrein bij glijden en horizontaal klimmen met de ski's.

Oefeningen:

- Controleren en uitleggen van het materiaal.
- Ski's en stokken op de juiste manier dragen.
- Het aan- en uittrekken van de ski.
- Evenwichtsoefeningen uit stand.
- Met één ski aan lopen/glijden.
- Om de as draaien d.m.v. kleine stapjes (met één ski en/of twee ski's).
- Lopen in een recht spoor.
- Lopen met richtingveranderingen.
- Glijden op licht glooiend terrein.
- Afzetten met beide stokken.
- Opstaan met de ski's aan.
- Het klimmen/klunen met de ski's (tegen de berg op lopen); horizontaal en vissengraat.
- Het uitleggen en oefenen van de juiste skihouding (mittelage).



Belangrijk!!!

Elke student moet net zo lang kunnen oefenen totdat zij allen de bewegingen beheersen en zich er goed, gemakkelijk en zelfverzekerd bij voelen! Eerder kan/mag men niet verder gaan met de volgende oefeningsvorm en/of ander terrein!!

3.4 Schuss

Doel:

- Het verbeteren van het evenwicht en gewenning aan de glijdende bewegingen van de ski's.

Houding:

- De ski's staan parallel en op heupbreedte.
- Enkel, knie en heupen zijn licht gebogen zodat er voldoende bewegingsvrijheid is.
- Gewicht is gelijk verdeeld over beide benen.
- Stokken kunnen voor de balans helpen, maar het kan ook afleiden!

Terrein:

- Zeer lichtglooiend (evt. met tegenhang).

Oefeningen:

- Uitleg van de juiste lichaamshouding in stand en op vlak terrein (mittellage).
- Glijden in schuss.
- Evenwichtsoefeningen laag-hoog, voor-achter en links-rechts.
- Kniebuigingen (laag-hoog & voor-achter).
- Voeten aanraken (laag-hoog & voor-achter).
- Kleine sprongen (laag-hoog & voor-achter).
- Afwisselend de achterkant of hele ski optillen (links-rechts).
- Afwisselend links/rechts de schoenen aanraken.
- Afwisselend links/rechts uit het spoor stappen.
- In kleine stappen glijdend om de as heen draaien (links-rechts).
- Schuss skiën afwijkend van de vallijn.

Tips:

- Enkel en knie gewrichten gedurende het glijden buigen en strekken.
- Twee verschillende oefeningen met elkaar combineren.

Pas op! Het terrein is al snel veel te steil en hierdoor pakt men veel te veel snelheid. Dit kan leiden tot angst en/of ongelukken!



Links - rechts aantikken.

3.5 Pflug

Doel:

- Snelheidscontrole d.m.v. de 'winkelstelling'.
- Remmen en direct tot stilstand komen.

Houding:

- Enkel, knie en heupen zijn licht gebogen zodat er voldoende bewegingsvrijheid is.
- Armen staan iets naar buiten en licht naar voren.

Bewegingsbeschrijving

Uit de schuss worden de ski's door gelijkzijdig en gelijkmatig draaien in de pflug houding gebracht (door glijden/schuiven op beide binnenkanten van de ski).

Terrein:

- Zeer licht tot licht glooiend (evt. met tegenhang).

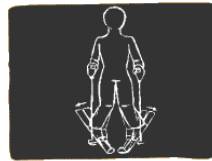
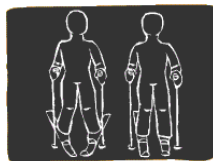
Oefeningen:

- Verschillende grote 'pflugs' vanuit de stand (glijden, springen, drukken).
- Op de helling in schuss beginnen dan in pflug glijden.
- Kleine pflug – Grotere pflug.
- Rem/stop pflug (stoppunt met markering aangeven).
- Volledige helling in pflug.
- In pflug skiën waarbij het spoor afwijkt van de vallijn.
- Stoplichtspel bij kinderen....kan ook bij volwassenen.

Belangrijk

- Het gelijkzijdig en gelijkmatig van de ski in de pflug houding zetten.
- In de pflug houding staat de ski op zijn kant.
- Met het sterker kanten van de ski's en een grotere pflug kan men remmen en stoppen.

Let op dat de student niet op één ski gaat leunen zodat een eenzijdige 'winkelstelling' ontstaat.



In stilstand van parallel langzaam in ploeg glijden, dan springen.

3.6 Kurven

Doel:

- In pflug skiën met richtingsverandering.

Houding:

- Enkel, knie en heupen zijn licht gebogen zodat er voldoende bewegingsvrijheid is.
- Armen staan iets naar buiten en licht naar voren.

Bewegingsbeschrijving:

Door een hoogbeweging in de nieuwe bocht wordt de (in de navolgende bocht) buitenski vlak gesteld. Daardoor glijden de skipunten in de vallijn. Wanneer de vallijn bereikt is volgt de belastingwissel en wordt de buitenski sterker op de kant gezet en belast, de tegendruk van het terrein leidt tot een bocht.

Afhankelijk van het terrein en het tempo moet de bocht sterker genomen worden om de snelheid te controleren.

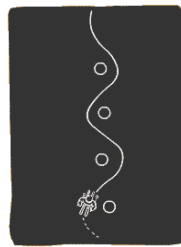
Terrein:

- Zeer licht tot licht glooiend (beginners piste).

Oefeningen:

- In pflug naar beneden glijden, daarna een geringe richtingverandering d.m.v. een bocht (links en rechts oefenen). Eerst vanuit de vallijn, daarna vanuit een zijwaartse pflug.
- Bochten aan elkaar 'rijgen'.
- Bochten maken met ritme wissel.
- Toepassen op verschillende makkelijke afdalingen.

Tip! Het gestaag opbouwen van de curve van de bocht helpt ondersteunend. De juiste bewegingsoefeningen vergemakkelijken de vooruitgang in alle bewegingsvormen.



Laat de studenten slalommen om de skistokken. Let op dat je de bochtscherpte langzaam opbouwt.

3.7 Met de lift

Doel: Op verantwoorde wijze gebruik maken van de liften.

Houding:

- De ski's staan parallel en op heupbreedte.
- Enkel, knie en heupen zijn licht gebogen zodat er voldoende bewegingsvrijheid is.
- Gewicht is gelijk verdeeld over beide benen/ski's.

Lift procedure

- Ga klaar staan en kijk achterom om het aankomende anker te pakken.
- Pak het anker en plaats deze onder je zitvlak.
- Laat het anker je slepen, ga er niet op zitten.
- Houdt de stokken vast (liefst in de hand) en altijd aan de buitenkant/uitstapkant.
- Bij het verlaten van de lift moeten beide ski's volledig op het vlakke gedeelte staan.
- Verlaat de lift door het anker van je af te schuiven.

Voorbereidende oefeningen/tips:

- Laat de studenten eerst naar andere mensen kijken hoe zij de lift instappen en in de lift staan.
- Studenten het instappen, rijden van de lift en het uitstappen uitleggen.
- Pak het 'oefen anker' bij de lift en oefen op een vlakterrein met elke student minimaal één keer.
- De leraar begeleidt de student bij het instappen en de eerste meters in de lift (leraar heeft GEEN ski's aan!).
- Zonder stokken is makkelijker, de eerste keer in de lift is dus **altijd zonder stokken**.

Veiligheid:

- Student niet bij het uitstappunt laten staan, maar een aantal meter verderop zodat andere mensen veilig uit de lift kunnen stappen.
- Student moet altijd bovenaan de lift wachten, ongeacht de duur, wanneer de student op eigen houtje gaat skiën verlies jij het overzicht en kunnen gemakkelijk ongelukken gebeuren.
- Wanneer de student uit de lift valt moet deze zich gelijk naar de zijkant verplaatsen en op jou wachten.
- Pas op dat men anderen niet bezeert met stokken.
- De leraar gaat altijd als laatste met de lift omhoog.
- Ga bij een stoeltjeslift, als je alleen bent, in het midden zitten.
- Houdt de stokken vast (liefst in de hand) en altijd aan de buitenkant/uitstapkant.

Wanneer jouw leerlingen voor het eerst met een (nieuwe) lift omhoog gaan meldt dit altijd aan het liftpersoneel. Zij kunnen de lift langzamer laten lopen en je studenten bij het instappen helpen. Houd het liftpersoneel te vriend! Je hebt ze nodig!!

Tip! Let erop dat men niet te vroeg uit de lift stapt!

3.8 Schrägfahren

Doel:

- Skiën op de bergkant van de kanten van de ski - 'Alpines Fahrverhalten'.

Houding:

- De ski's staan parallel en op heupbreedte.
- Enkel, knie en heupen zijn licht gebogen zodat er voldoende bewegingsvrijheid is.
- Armen staan iets naar buiten en licht naar voren.

Bewegingsbeschrijving:

Alpines Fahrverhalten: De ski's staan parallel en op heupbreedte. De bergski staat iets voor de dalski. Enkel, knie en heupen zijn licht gebogen zodat er voldoende bewegingsvrijheid is. De lichaamsassen; enkels, knieën, heupen en schouders, staan parallel aan elkaar. De dalski is sterker belast dan de bergski en de armen staan naast en gelijkzijdig aan het lichaam. Het bovenlichaam staat licht naar voren gebogen en is gedeeltelijk opengedraaid naar het dal.

Lesopbouw:

- Het uitleggen en voordoen van de Alpines Fahrverhalten.
- 'Treppenschritt'.
- Schrägfahren.
- Schrägfahren zonder stokken; dalhand op de heup en bergarm wijst naar voren.
- Schrägfahren, in een hoger spoor stappen.
- Bergski achterkant of de hele ski optillen.

Veiligheid:

- Bij het dwars oversteken op de piste ALTIJD eerst naar boven kijken!!

Let op! Wanneer je geen gewicht op de bergski zet glijdt deze tegen dalski aan!

Schrägfahren is erg goed voor het Alpines Fahrverhalten. Deze oefeningen kun je altijd inbouwen op welk niveau dan ook!

Schuin de piste oversteken. Eerst naar boven kijken of er geen andere skiërs aankomen!!



Oefening voor de juiste houding:

Armen uitstrekken en stokken naar het dal wijzen.

3.9 Kanten en Rutschen

Doel:

- Tempo regulering.
- Kanten en vlakstellen van de ski.

Houding:

- De ski's staan parallel en op heupbreedte.
- Enkel, knie en heupen zijn licht gebogen zodat er voldoende bewegingsvrijheid is.
- Dalski is meer belast dan de bergski.

Bewegingsbeschrijving:

De skiër staat in de positie Alpines Fahrverhalten. Beide bergkanten van de ski's staan in de berg. Stel de ski's vlak aan de piste zodat de ski's gaan rutschen, dit doe je door de enkel en kniegewrichten vlak te stellen aan de piste/richting het dal te drukken.

Om weer tot stilstand te komen zet je de ski's weer op de bergkant (enkels en knieën richting bergkant drukken).

Oefeningen:

- In stand; ski afwisselend naar voor en achter schuiven.
- In stand; stokken in de berg plaatsen en weg schuiven.
- Diagonaal over de helling schuiven, beide stokken altijd aan de bergkant inzetten.
- In Schrägpfug skiën, dan de bergski al rutschend gelijk aan dalski draaien.
- In stand beide ski einden met de hak naar beneden draaien.

Rutschen geeft de skiër de mogelijkheid om moeilijkere delen van de piste te overbruggen. Door de toenemende vaardigheden bouwt de student meer zelfvertrouwen op en stuurt hij/zij de ski's beter.



Het bovenlichaam is in een goede rutsch stil.

3.10 Carven Grundstufe

Doel: Het aanleren van het samenbrengen van de ski's van Pflug naar parallel skiën aan het einde van de bocht.

Houding:

- Enkel, knie en heupen zijn licht gebogen zodat er voldoende bewegingsvrijheid is.
- Armen staan iets naar buiten en licht naar voren.

Bewegingsbeschrijving:

Door een hoogbeweging in de nieuwe bocht wordt de (in de navolgende bocht) buitenski vlak gesteld. Daardoor glijden de skipunten in de vallijn. Wanneer de vallijn bereikt is volgt de belastingwissel en wordt de buitenski sterker op de kant gezet en belast, de tegendruk van het terrein leidt tot een bocht. Na de belastingwissel wordt de binnenski bijgedraaid totdat deze parallel staat aan de dalski. Het bijdraaien van de binnenski gebeurt afhankelijk van de situatie.

Terrein:

- Zeer licht tot licht glooiend (beginners piste).

Oefeningen:

- Skiën vanuit de 'winkelstellung'; waaiervormige opbouw tot aan de vallijn.
- Oefenen vanuit stand; bergski opendraaien in 'winkelstellung' en bijdraaien in parallel positie.
- Enkele bocht: Schrägfahren, bergkant opendraaien in 'winkelstellung', skiën tot aan de vallijn, buitenbocht ski sterker belasten, bijdraaien en sturen.
- Bochten achterelkander skiën.
- Variëren in terrein, spoor, bochtgrootte, bochtritme en tempo.

Tips:

- Om de studenten veilig bochten te laten skiën en gemakkelijker de Carven Grundstufe te leren is het belangrijk dat het juiste terrein en de juiste piste wordt gekozen.
- Het afstemmen op het juiste spoor, bochtgrootte en ritme zijn belangrijke factoren in de vooruitgang van de studenten en moet daarom met veel gevoel aangepakt worden.
- Het lesgeven van studenten die minder sportief zijn en voorzichtig zijn ingesteld moeten met veel geduld en extra onderbouwende oefeningen (in kleinere stappen) onderwezen worden.

Studenten die te veel gewicht hebben op hun bergski kunnen deze niet parallel aansluiten bij de dalski. Dit kan je voorkomen door goed te letten op de houding van de student én door het juiste terrein te kiezen!!

3.11 Parallel skiën (lange bochten)

Doel: Het gelijktijdig omkanten, draaien en sturen van de ski's. Dit is de grondlegger voor de verdere ontwikkeling van het gevorderde skiën.

Houding:

- Enkel, knie en heupen zijn licht gebogen zodat er voldoende bewegingsvrijheid is.
- Armen staan iets naar buiten en licht naar voren.

Bewegingsbeschrijving:

Door een voor-hoogbeweging worden beide ski's vlak gesteld (neutrale positie). De ski's worden gelijktijdig omgekant en de stok wordt ingezet. De skipunten glijden in de richting van de vallijn. Wanneer de vallijn bereikt is wordt de druk op de ski/kanten opgebouwd door een laagbeweging. Vervolgens wordt de Alpines Fahrverhalten opgebouwd, de kanten sterker ingezet, de bocht wordt afgemaakt en de stok voor de volgende bocht voorbereid.

Terrein

Beginner tot licht gevorderd terrein.

Oefeningen:

- Herhaling van de Carven Grundstufe, afbouw van de 'winkelstellung'.
- Uileg en oefenen uit de stand (drukopbouw).
- Schrägfahren, Hoogbeweging/vlakstellen – Laagbeweging/kanten.
- Waaivormige opbouw.
- Girlande; Skiën in de richting van de vallijn, sturen bergop.
- 1 ½ bocht.
- Bochten aan elkaar rijgen.
- Stokinzet situatie gericht inbouwen.
- Variëren in terrein, spoorvorming, bochtgrootte, ritme en snelheid.

Extra Info:

De hoog-laag beweging en het verschuiven van het zwaartepunt van het lichaam naar de binnenzijde van de bocht beïnvloeden de kantenwissel van de ene bochtsituatie naar de andere. De heupbreedte van het spoor helpt bij het behouden van het evenwicht en vergemakkelijkt het kanten, draaien en sturen van de ski.

Door de voorbereiding van de stokinzet aan het einde van de bocht wordt de druk afbouw aan het einde van de bocht ondersteund. De stokinzet wordt naar talent en situatie ingebouwd.

Tip! Wanneer de leraar een te wijde skibroek draagt zal het voor de student zeer moeilijk zijn om de beenhouding van de leraar te zien. De bewegingen bevinden zich dan binnen de skibroek en zijn niet van buitenaf te zien! Let hierop tijdens het lesgeven!

3.12 Stokinzet

Doel: Het aanleren van de stokinzet. De stokinzet wordt gebruikt als hulpmiddel voor het evenwicht, ontlasten van de ski's, draaien en ritme.

Houding:

- Enkel, knie en heupen zijn licht gebogen zodat er voldoende bewegingsvrijheid is.
- Armen staan iets naar buiten en licht naar voren.

Bewegingsbeschrijving:

In de laatste fase van de bocht, (in de lage positie) de stok naar voren brengen (voorbereiding). Hoogbeweging in de nieuwe bocht richting. Tegen het einde van de hoogbeweging de stok inzetten.

Terrein:

- Middelsteile piste.

Oefeningen:

- Uit stand; Stokinzet uitleggen en plaatsen.
- Schrägfahren; stokinzet plaatsen.
- Schrägfahren; stokinzet bij hoogbeweging voorbereiden, stokinzetten, laagbeweging, aan elkaar rijgen.
- Bocht richting berg, stokinzet voorbereiden.
- Inbouwen van de stokinzet in het skiën.

Extra Info:

Het aanleren van de stokinzet is situatie afhankelijk. Deze moet op de student afgestemd worden. Belangrijk is dat de student onafhankelijk en zeker met zijn/haar benen kan bewegen, voordat men met de stokinzet begint. De stok wordt altijd op hetzelfde punt ingezet; bij het omkanten. Wanneer de stok te vroeg ingezet wordt stoort dit de ronde bochtvorming. Het omkanten is tempo afhankelijk en kan daardoor vroeger of later in de bocht zijn. De voorbereidingsfase kan daardoor veranderen. Om de stokinzet te vergemakkelijken en het tegen te gaan van slechte gewoontes wordt de stokinzet ingebouwd bij parallel skiën; lange bochten.

In de regel wordt de skistok tussen binding en skipunt bij de binnenski ingezet. Een draai-impuls wordt bereikt wanneer men de stok tegen de ski richting inzet. Bij korte bochten en op de buckelpiste wordt de stok verder weg geplaatst. Hoe dynamischer de hoogbeweging hoe vroeger de stokinzet!

3.13 Parallel skiën (korte bochten)

Doel: Het ritmisch gelijktijdig omkanten, draaien en sturen van de ski's.

Houding:

- Enkel, knie en heupen zijn licht gebogen zodat er voldoende bewegingsvrijheid is.
- Armen staan iets naar buiten en licht naar voren.

Bewegingsbeschrijving:

Het gelijktijdig omkanten en het ritmisch 'pendelen' van de benen onder het bovenlichaam. Een uitgesproken verticaalbeweging (hoog-laag beweging) in de begin fase van de bocht helpt bij het maken van de richtingsveranderingen. De stokinzet ondersteunt het parallel skiën in korte bochten als ritme aangever.

Door een voor-hoogbeweging worden beide ski's vlak gesteld (neutrale positie). De ski's worden gelijktijdig omgekant en de stok wordt ingezet. De skipunten glijden in de richting van de vallijn. Wanneer de vallijn bereikt is wordt de druk op de ski/kanten opgebouwd door een laagbeweging. Vervolgens wordt de Alpines Fahrverhalten opgebouwd, de kanten sterker ingezet, de bocht wordt afgemaakt en de stok voor de volgende bocht voorbereid.

Terrein

Licht gevorderd tot gevorderd terrein.

Oefeningen:

- Onbewust invoeren door in het spoor de bocht te verkorten.
- Benen draaien in de vallijn met verticaalbeweging.
- Hockeystopp (met 2 zijden parallel stoppen), eerst zonder later met stokken.
- Korte bochten aan elkaar rijgen, verticaalbeweging, stokinzet.
- Variëren in terrein, spoorvorming, bochtgrootte, ritme en snelheid.
- Korte bochten met een gelijk ritme oefenen en eenvoudige skiformaties.

Tip!

Skiformaties (eenvoudige)
zijn een erg leuke manier om studenten een beter ritme gevoel aan te leren én de studenten leren om het ritme op elkaar aan te passen.



4 Foutenanalyse voor de basisscholing

Foutenanalyse: Een vaardigheid die je misschien niet gelijk onder de knie hebt en ook niet altijd even gemakkelijk is. Dit hoofdstuk is om je te helpen bij het analyseren van de fouten van je student.

Fouten analyseren doe je aan de hand van de 4 basisprincipes. Hierin vindt je alle facetten van het skiën terug.

1. Centrale houding.
2. Alpine houding.
3. Hoogbeweging.
4. Vloeiend en aaneengesloten bewegen.

Let op!! Veel fouten ontstaan door angst van de student. Het is daarom ook erg belangrijk dat je nooit stappen gaat overslaan in het leerproces, dat je de piste aanpast aan het niveau van de (zwakste) student en de student positief motiveert in zijn/haar leerproces!

De volgende fouten zijn fouten die veel voorkomen bij de (beginnende) skiër:

Rucklage: (gewicht is teveel naar achter, op de hielen)

Het lichaamsswaartepunt bevindt zich achter op de ski's. Hierdoor heeft de student geen tot weinig controle over de ski's en kan met zijn / haar ski's, met moeite een bocht vormen. Dit is vaak goed te zien aan de heupen en schouders die zich achter de centrale positie bevinden.

Goede oefeningen: Handen op de knieën / stokken voor je uitstrekken (blijf wel op de houding letten!)

Gestreckte benen:

De student staat recht op en heeft gestreckte benen. Hierdoor is geen beweging mogelijk in enkel en knie gewricht. Daardoor is het moeilijk om druk op te bouwen. De ski rutscht weg.

Goede oefening: Schragfahren in fahrverhaltung handen op de knieën, kniewippen, springen vanuit de knieën. (blijf wel op de houding letten!)

Innenlage: (lichaamsgewicht staat op de bergski)

De student heeft zijn / haar lichaamsgewicht op de bergski staan (natuurlijke reactie). Daardoor wordt er druk gevoerd op de verkeerde ski. De heupen staan horizontaal of haaks op de berghang, de schouders staan horizontaal of haaks op de berghang en de dalhand is gelijk aan of hoger dan berghand.

Goede oefening: Uitleg van Alpines Fahrverhalten! Schrägfahren.

Rotation:

Het bovenlichaam draait na de bochtvoering door. Hierdoor ontstaat meer gewicht op de bergski (innenlage) en is het lichaam niet voorbereid op de volgende bocht. Heupen en bovenlichaam horen parallel aan elkaar te zijn.

X Beinstellung: (de benen staat in een x stelling)

De student drukt de knieën samen zodat de benen een X stelling krijgen (vaak ontstaat dit omdat de student de ski op de kant wil zetten). Hierdoor staat de houding van de skiër vast en kan er geen druk op de ski's gezet worden.

Goede oefening: rutschen in de winkelstellung op een beginner helling. Dan heeft de student tijd en ruimte om de houding te verbeteren. Vaak moet de student nu de ski's verder uit elkaar zetten om met de winkelstellung een stop te maken.

Vuisten tussen knieën en de drukverdeling van de ski's uitleggen.

Tip! Probeer de studenten te laten zoeken naar de juiste houding. Ze moeten de juiste houding nog leren en dit is niet gemakkelijk (de beweging is ten slotte helemaal nieuw). Om de juiste skihouding te voeren is het nodig dat men voelt wat men doet.

Bijvoorbeeld; Laat de student voelen wat er gebeurt met hun ski's wanneer ze met extreme rucklage gaan skiën, kunnen ze dan nog hun ski's besturen?

5 Niveau bepaling

Het bepalen van het niveau van de skiër/boarder gebeurt vaak in elk land en soms ook in elke skischool weer anders. Omdat Lever Reizen niet te maken heeft met individuele reizigers, maar met groepen, krijg je veel met verschillende niveaus te maken.

Onze policy is 12 deelnemers per skilesgroep en 8 deelnemers per snowboardlesgroep. In de praktijk komt het erop neer dat vooral scholen uiterst krap rekenen en exact genoeg leraren voor het juiste aantal leerlingen hebben besteld. Soms betekent dit, dat je verschillende niveaus in één lesgroep krijgt en ook moet lesgeven. Dit is niet eenvoudig, maar zeker niet onmogelijk! Immers binnen een lesgroep heb je altijd te maken met verschillende niveaus skiërs en/of snowboarders!

Tips en regels:

- Pas altijd je les aan het niveau van de 'minste' skiër en/of boarder.
Om verveling te voorkomen; geef betere skiërs / boarders moeilijkere oefeningen, zodat de minder goede skiërs / boarders meer tijd hebben om de vaardigheden te oefenen en de betere skiërs / boarders zich ook blijven ontwikkelen.
- Pas ook het terrein / piste altijd aan, aan het niveau van de 'minste' skiër en/of boarder.
- Laat studenten **nooit** alleen skiën / boarden, jij blijft verantwoordelijk voor je studenten! (uitzondering hierop kan zijn in het geval van een ongeluk).

Om het jou als leraar te vergemakkelijken worden de studenten vooraf, door de organisator van de betreffende reis, in 3 verschillende niveaus ingedeeld. Beginner (1), licht gevorderd (2) en ver gevorderd (3). Deze kun je terugvinden op de aangeleverde deelnemerslijst die aan de reisleid(st)er is verstrekt.

Naar aanleiding van deze niveaus kun je de eerste indeling maken. Mocht je meer of minder groepen maken, vraag dan door aan de studenten om te bepalen welk niveau ze zijn.

Vermijd selectie door 'voorskiën / -boarden' Dit kost veel tijd, is vaak niet nodig, is erg saai voor de student en kan de student erg onzeker/nerveus maken.

Wanneer de groepen ingedeeld zijn en er blijkt toch een te groot niveauverschil te zijn in één van de lesgroepen probeer de betreffende student(en) dan in een andere lesgroep te plaatsen. Belangrijk is dat dit op de eerste dag gebeurt, liefst in de ochtend.

Het wisselen van groep kan erg emotioneel zijn voor de student en een deuk in het zelfvertrouwen geven. Wees dus voorzichtig, discreet en respectvol naar de student en houd rekening met zijn/haar gevoelens.

Maak altijd van tevoren afspraken waar de andere leraren jou kunnen vinden en jij hen. Je moet dus altijd weten hoe/waar jij de leraar kunt vinden die de groep boven en onder jou les geeft. Een makkelijke manier is om, bijvoorbeeld, vooraf een 'meetingpoint' af te spreken binnen een uur na het begin van je les. Zo kun je de meest 'afwijkende' skiërs / boarders gelijk in een andere groep plaatsen. In de middagpauze kun je een betere indeling maken met je collega's (indien nodig).

Evalueer na de eerste dag altijd met medeleraren en de reisleider over de groepsindeling, niveauverschillen en het lesgeven. De reisleider koppelt dit terug aan de begeleiding van de betreffende groep.

Let op! Probeer nooit je mindere studenten te 'dumpen' naar een lagere groep, maar juist de betere studenten naar een hogere groep! Dit is veel beter voor het zelfvertrouwen van de studenten en geeft voor jou hetzelfde resultaat, namelijk een lesgroep van hetzelfde niveau!

5.1 Indeling en herindeling groepen

Rollerband

Let op: met een aantal lessen indoor ben je nog steeds een beginnende skiër. Deelnemers komen in het wintersportgebied sneller voor verrassingen te staan.

Om het niveau van je studenten vooraf te bepalen vraag de studenten altijd;

- Hoeveel weken ervaring ze hebben.
- Op welke piste ze comfortabel kunnen (niet willen leren!) skiën / boarden (blauw, rood of zwart).
- In welke skilift hij/zij al ervaring heeft.

Niveaubepaling van de student;

- Kijk naar de ski en naar de stuurfase van de bocht.
- Kijk naar het totaalplaatje van bewegen om zo de beste indruk te krijgen van hoe iemand beweegt. Hoe dragen ze de schoenen en ski's? Weten ze hoe om te gaan met materiaal?
- Kijk naar het bovenlichaam. Beweegt deze overmatig of is het mooi rustig en neutraal?

Houd de volgende policy aan als het gaat om de (her)indeling van de lesgroepen.

- Op de eerste dag worden de groepen ingedeeld naar inschatting van de begeleiders en ski- en/of snowboardleraren.
- De verschillende groepen blijven dicht bij elkaar in het skigebied of maken duidelijk afspraken voor het treffen van de hogere of lagere groep om extreme niveauverschillen snel bij te stellen.
- Tussen de middagpauze komen alle ski- en snowboardleraren bij elkaar en vindt er een evaluatie plaats over de lesgroepen. Studenten die dan niet in een bepaalde lesgroep thuis horen worden in overleg met de begeleiding en de student, opnieuw ingedeeld.
- Evaluer de eerste avond met alle leraren over de groepenindeling, niveauverschillen en het lesgeven. De reisleader koppelt dit terug aan de begeleiding van de betreffende groep. Indien nodig kunnen studenten die niet in een bepaalde lesgroep thuis horen in overleg met de begeleiding en de student, opnieuw worden ingedeeld.
- Wanneer nodig mag er de tweede dag (tussen de middag, na overleg met de betrokkenen) nog gewisseld worden, maar probeer het te voorkomen! Na de tweede dag liever niet meer wisselen.
- Bij 3 of minder lesdagen na de eerste dag liever niet meer wisselen.

Eventuele uitzonderingen mogen natuurlijk van groep veranderen, maar alleen indien echt nodig!

5.2 Niveau schema

Het volgende schema kan je helpen om het niveau van je studenten te bepalen en een les voor te bereiden op hun niveau.

Skien	
Niveau 1 Nog nooit eerder geskied. Óf wel eens eerder geskied maar heeft moeite met het stoppen en maken van bochten. Doel: Leren over materiaal, veiligheid en FIS pisteregels. Gecontroleerd stoppen door middel van een Pflug en basis bochten in Pflug. Het gebruik van de (sleep)lift.	Niveau 4 Skiet comfortabel op blauwe en rode pistes. Brengt de ski's bij elkaar (parallel) in het begin van de bocht. Doel: Het maken van gecontroleerde en ronde parallel bochten met gebruik van de stok inzet. Het skien van steile rode pistes met vertrouwen.
Niveau 2 Kan stoppen door middel van een Pflug en basis bochten in Pflug. Doel: Meer vertrouwen krijgen in het gebruik van beginners liften en makkelijke blauwe pistes. Het aaneensluiten van bochten en met een ritme	Niveau 5 Kan gecontroleerde parallel bochten maken op steile rode pistes. Gebruikt de stokinzet. Doel: Het maken van dynamisch gecarvde korte en lange bochten met stokinzet. Het skien van kleine buckels en vertrouwen in het skien van de zwarte piste.
Niveau 3A & 3B 3A: Kan bochten aaneengesloten skien met een comfortabele snelheid. Heeft controle op alle blauwe pistes en het gebruik van stoeltjesliften. Doel: Het samenbrengen van de ski's van Pflug naar Parallel aan het einde van elke bocht. Meer vertrouwen in het gebruik van stoeltjesliften en het skien van blauwe pistes. 3B: Brengt de ski's in het midden van de Pflug bocht samen naar parallel. Skiet met vertrouwen op alle blauwe pistes en sommige makkelijke rode pistes. Doel: Rode pistes met vertrouwen skien. Meeste bochten in parallel skien.	Niveau 6 Maakt dynamisch gecarvde bochten op zwarte pistes. Kan skien op kleine buckels en ongeprepareerde pistes. Doel: Het skien met een verfijndere techniek en vorm op verschillende soorten terrein en in verschillende condities. Meer dynamisch skien met minder krachtinspanning.

6 Materiaalkunde

Als skileraar is het belangrijk dat je kennis hebt van de materialen:

- Je moet kunnen zien of het materiaal voldoet aan de veiligheidseisen.
- Controleren van het juist dragen van het materiaal bij de student.
- Adviezen kunnen geven aan de studenten die komen met vragen.
- Op de hoogte blijven van de ontwikkelingen in de ski techniek en materialen.

6.1 De ski

De taillering; Deze zorgt ervoor dat de ski krom gaat staan als deze op zijn kant wordt gezet. De taillering zorgt ervoor dat we de ski's s kunnen sturen en niet alleen hoeven te draaien. Door de verschillende maten in breedte voor aan de ski, in het midden en achteraan de ski (breed-smal-breed) ontstaat er onderscheid in de radius.

Radius; De bochtgrootte wanneer de ski volledig op de kant geskied wordt.

De flexibiliteit; Dit is de flexibiliteit van de ski in de lengte richting gezien (buigen). Deze wordt bepaald door de mate van weerstand die de ski geeft bij belasting. Het gewicht van de skiër speelt ook een belangrijke rol hierin.

De torsie stijfheid; Dit is de weerstand van de ski tegen het verdraaien van de ski om de lengte as.

6.2 De skischoen

De beste schoen is een schoen die goed past bij het niveau van de skiër. Beginnend vanaf *flex 60* – dit zijn vrij soepele schoenen welke wat meer meegeven. De stijve skischoenen die oplopen tot *flex 130* geven niet zoveel comfort maar wel voor veel gevoel met de ski!

6.3 De skibinding

Eigenschappen:

- Lengte elasticiteit
- Freeflex
- Zijdelingse elasticiteit
- Instelwaarden

Let op!

Als leraar mag je nooit de bindingen verstellen! Als jij deze bindingen verstelt en de student krijgt een ongeluk waarbij de afstelling van de ski's een belangrijke rol speelt, ben JIJ verantwoordelijk!

6.4 Skistokken

De normale skistok moet aan de volgende eisen voldoen:

- Het handvat moet groter als je oogholte zijn, om te zorgen dat je niet gewond raakt of een blessure krijgt.
- De veiligheidslus hoort los te schieten als je stok blijft hangen.
- De punt hoort niet scherp te zijn, om verwondingen te voorkomen.

6.5 Kleding

Sportkleding hoort functioneel te zijn. Het lichaam moet beschermt zijn tegen weersinvloeden van buiten af en de kleding moet jou helpen jouw warmte te reguleren. Kleding in lagen is beter als één dikke jas.

Onderkleding:

- Neemt zweet en warmte op.
- Brengt het zweet en de warmte naar buiten.

Jas / overkleding:

- Is ademend, wind- en waterdicht.

Handschoenen / wanten:

- Waterafstotende buitenkant. Handschoenen of wanten is afhankelijk van persoonlijke voorkeur.

Hoofdbescherming:

Een helm geeft je extra bescherming bij ongevallen. Bij Lever Reizen is het dragen van een helm verplicht. Op koude dagen verlies je veel warmte via je hoofd en bij mooi weer is bescherming tegen de zon nodig.

Oogbescherming:

Om sneeuwblindheid te voorkomen is het belangrijk dat men oogbescherming draagt! Bij het dragen van een helm is het belangrijk een sneeuwbril / goggle te dragen. Een oranje vizier geeft in alle omstandigheden goed zicht.

Draag bij een helm geen gewone zonnebril. De pootjes van de bril kunnen niet wegbuigen bij een val, de kans bestaat op versplintering bestaat.

7 Veiligheid & E.H.B.O.

Veiligheid is een belangrijk punt bij onze reizen. In principe zijn onze leveranciers verantwoordelijk voor het bieden van veiligheid voor de deelnemers. Hier willen we echter niet volledig afhankelijk van zijn. Daarom voor jullie een paar richtlijnen die we aanhouden:

Tijdens de reis:

Check als je de touringcar in gaat waar de nooduitgang zich bevindt en hoe deze werkt. Dikwijls hangen er ook noodhamers. Zorg dat je weet waar je die kunt vinden in geval van nood.

Geef tijdens de reis het goede voorbeeld. Doe altijd je gordel om en loop zo min mogelijk door het gangpad. Voor deelnemers is het in principe verplicht om de gordels te dragen en verboden om door het gangpad te lopen.

De accommodatie:

De deelnemers brengen veel tijd door in de accommodatie waarvan een groot deel (hopelijk) slapend. Tijdens dit verblijf kan er van alles gebeuren wat de veiligheid van de deelnemers in gevaar brengt. Brand is waarschijnlijk het grootste gevaar. Brand kan een groot aantal oorzaken hebben, denk bijvoorbeeld aan kortsluiting, blikseminslag, vonken uit de haard, vlam in de pan of misschien zelfs een stiekeme sigaret in bed.

Mocht er brand uitbreken dan moet er adequaat gehandeld worden. Hier geldt dan ook altijd: "De veiligheid van alle aanwezige mensen gaat voor het behoud van eigendommen". Dat betekent in de praktijk dat in geval van brand iedereen zo snel mogelijk in veiligheid gebracht moet worden en dus het pand moet verlaten.

Hoe ga je te werk in de accommodatie?

Zorg dat je op de aankomstdag een moment plant waarop je met je collega's de accommodatie verkent. Let hierbij met name op de volgende punten:

- * Hoe is de indeling van het pand, waar liggen de kamers en waar de groepsruimtes?
- * Waar zijn de nooduitgangen? Zijn ze goed aangegeven en goed bereikbaar? Zijn ze niet op slot?
- * Waar is de brandmelder?
- * Hangen er rookmelders?
- * Waar hangen de blusapparaten? (check ook even de metertjes op het handvat, staat de meter in het groen?!)
- * Heb je het noodnummer brandweer, politie en ziekenhuis?

Als je al deze punten hebt gevolgd ben je goed op de hoogte. Vervolgens plant de reisleader ook een moment in waarop hij/zij met de begeleiders van de groep een rondje loopt en alle bovengenoemde punten aangeeft.

In overleg met de eigenaar/eigenaresse en de groepsleader kun je vervolgens beslissen om een brandoefening te doen. Beslis in ieder geval nooit zelf dat er geen oefening gedaan wordt!

7.1 Op de piste

Als ski- en/of snowboardleraar is het risico groter dat je te maken krijgt met ongelukken op de piste. Indien je niet in het bezit bent van een volledig E.H.B.O. diploma kan en mag je geen eerste hulp verlenen. Maar je bent wel verplicht om deze persoon te helpen! Ongeacht of de 'gewonde' wel of niet bij jouw lesgroep hoort!

Op het moment dat er een ongeval plaatsvindt is het belangrijk om eerst de plek af te zetten. Dit doe je door 2 ski's 10 tot 20 meter boven de gewonde op de piste rechtop als een kruis neer te zetten of door een snowboard 10 tot 20 meter hoger op de piste op de zijkant neer te zetten. Zo is voor elke skiër/boarder duidelijk, dat er iemand op de piste ligt. Pas dan verleen je hulp aan de gewonde! Waarom? Door direct hulp te verlenen en niet de plek af te zetten breng jij jezelf en de gewonde in gevaar. Het is dus noodzaak om eerst de situatie veilig te maken. Eén gewonde is genoeg en we willen niet nog meer ongelukken!

Bel de piste reddingsdienst en schakel hun hulp in of laat iemand hulp halen. Laat nooit het slachtoffer alleen achter!

Bekijk de ernst van de situatie; is de gewonde nog bij bewustzijn? Wat is de ernst van de verwonding (zover zichtbaar en bespreekbaar met de gewonde)? Eventuele ski's, board, stokken e.d. uit/af doen (naar inzicht). Nóóit de schoenen uitrekken, ook niet als de verwonding zich daar bevindt (bijvoorbeeld enkel). Probeer zoveel mogelijk informatie te verzamelen, zodat je dit weer aan de reddingsdienst kan doorgeven. Noteer bijvoorbeeld gegevens en telefoonnummers van eventuele betrokkenen, hotelgegevens, familie e.d..

Een aluminiumdeken is een goede manier om de gewonde warm te houden, zorg ervoor dat deze standaard in je E.H.B.O. pakket zit! De deken kun je over de gewonde heen leggen, zodat de lichaamswarmte vast wordt gehouden. Verplaats de gewonde niet als dit niet nodig is! De gewonde kan letsel hebben dat niet direct zichtbaar is en door hem/haar te verplaatsen kan jij dit erger maken!

Wanneer de reddingsdienst aanwezig is draag je de gewonde aan hen over (niet letterlijk) en geef je hen de betreffende gegevens. Informeer de reisleader en docenten. Zelf ga je dan verder met je les.

Na afloop van je les moet er (in sommige gebieden) nog een ongevallenrapport ingevuld worden, zorg ervoor dat je hier bij de reddingsdienst ook naar vraagt.

Op het moment dat jij hulp moet verlenen moet jij je groep alleen laten. Zorg ervoor dat je groep altijd aan de zijkant van de piste op jou wacht en ook daar waar jijzelf nog zicht hebt op de groep!! De groep gaat dus niet op eigen houtje skiën / boarden! Wanneer het er naar uitziet dat het lang gaat duren, kan je de reisleader of een andere leraar bellen om jouw groep (tijdelijk) over te nemen.

Zorg dat je altijd goed communiceert tijdens en na het ongeval. Wanneer er een ongeval is gebeurd, meldt dit altijd aan de reisleader, deze meldt dit dan aan het kantoor van Lever Reizen.

Wanneer je een ongeval in je eigen groep hebt is het belangrijk dat je de gewonde NOOIT alleen naar het ziekenhuis/EHBO post laat gaan! Zorg dat er altijd (bekende) begeleiding bij is!

Jijzelf blijft bij je groep! De lesgroep mag nooit alleen achter gelaten worden!

Informeer regelmatig hoe het met de student/klant is, zo kan jij ook de rest van je studenten informeren en het toont interesse.

Soms komt het voor, dat je de pisteredding moet helpen bij het afzetten van de landingsplaats voor de helikopter. Volg de aanwijzingen van de reddingsdienst op, zij hebben de leiding!

De reddingsdienst zal aanwijzingen geven aan de helikopter bij het landen.

Zorg ervoor, dat alle losse onderdelen vast liggen of buiten het bereik van de landingsplaats. Bescherm de gewonde bij eventuele oplaaiende sneeuw of sta op geringe afstand van de landingsplaats, gebukt met je gezicht naar de helikopter toe (zodat je ziet wat er gebeurt). Probeer gebukt naar de helikopter te lopen en loop NOOIT achter de helikopter langs maar altijd voorlangs!

7.2 Gebruik van de liften

Het gebruik van de liften is niet zonder gevaar. Bij verkeerd gebruik loopt men het risico zichzelf te verwonden. In het lessenplan vind je terug hoe men de sleeplift en stoeltjeslift op een veilige manier gebruikt. In deze paragraaf vind je nog enkele aanvullingen.

Tijdens het lesgeven kan het voorkomen dat de piste onder een stoeltjeslift door loopt. Ga nooit stilstaan onder de stoeltjeslift, met enige regelmaat laten mensen stokken e.d. uit de lift vallen. Laat je studenten dus niet onnodig risico lopen!

Wanneer je een sleeplift moet oversteken is het belangrijk dat dit veilig gebeurt. Bereid je studenten erop voor en steek als laatste over. Wanneer je de situatie kan vermijden kies dan voor die optie.

Alleen wanneer je zeker weet dat je studenten er klaar voor zijn ga je met je studenten omhoog met de stoeltjeslift. Je moet dus zeker weten dat de studenten de door jou gekozen piste kunnen skiën/boarden en zich daarbij ook veilig voelen! Want eenmaal boven is er geen weg meer terug voor de student. Het is (vaak) niet mogelijk om met de stoeltjeslift terug 'te liften'. De liften zijn hier niet op gebouwd en het is daarom ook gevaarlijk! Reken er dus nooit op en bereid je student erop voor!



7.3 Uitrusting van de ski- en/of snowboardleraar

Als leraar ben jij een rolmodel. Er wordt dan ook van je verwacht dat jij je altijd aan de FIS regels houdt en altijd op de piste skiet/board. Ongeacht of jij wel of niet lesgeeft! Zodra anderen zien dat jij off-piste, op een gesloten piste e.d. skiet/board, kunnen zij jouw voorbeeld volgen!

Een aantal belangrijke punten met betrekking tot het onderwerp veiligheid.

- Zorg voor goed materiaal.
- Laat de bindingen vakkundig afstellen.
- Zorg dat het materiaal goed onderhouden is en in goede staat verkeert.
- Zorg voor een goede lichamelijke conditie.
- Geef met verantwoording les.
- Houdt je aan de F.I.S. regels.
- Alcohol en skiën/snowboarden gaan slecht samen.

Van elke ski- en/of snowboardleraar wordt verwacht dat hij/zij de volgende uitrusting bij zich heeft:

- EHBO pakket.
- Identiteitsbewijs, anwärter (paspoort e.d.).
- Belangrijke telefoonnummers (reddingsdienst, reisleader, mede ski- /en of snowboardleraren e.d.).
- Mobiele telefoon (indien in bezit).
- Kaart van het gebied / pisteplan.

Daarnaast raden wij aan het volgende ook in je standaarduitrusting mee te nemen:

- Notitieboekje + potlood (pen werkt niet in de kou).
- Zonnebrand.

Let op! Denk goed na over het lesgeven met een rugzak. Door het dragen van een rugzak kan de student jouw beweging minder goed zien. Leg je rugzak wanneer dit mogelijk is weg en draag nooit een rugzak wanneer je met beginners aan de slag gaat. Probeer te voorkomen dat studenten een rugzak dragen.

7.4 Oorzaken & gevaarlijke punten

Van alle ongelukken op de piste gebeurt 70% daarvan in de namiddag, onderaan de lift.

Skiërs/snowboarders hebben het meeste letsel aan hun knieën, onderbeen, duimen, hoofd en rug. Door de toename van de Freestyle Funparks krijgen steeds meer skiërs/snowboarders letsel aan ribben en heup.

Bijzonder gevaarlijke pistegedeeltes:

- Dalstation.
- Piste kruisingen.
- Zijkanten pistes.
- Van vlakke naar steile pistegedeeltes.
- Funparks.

Waarom gebeuren veel ongelukken?

- Te hoge snelheid.
- Zelfoverschatting (je denkt dat je meer kunt dan je werkelijk kunt).
- Niet bewust zijn van gevaar.
- Indruk willen maken.
- Overmoedig.
- Negeren van borden, versperringen en pistemarkeringen.
- Slecht materiaal.
- Het overschatten van de student door leraar.
- Roekeloosheid aan het einde van de week.
- Vermoeidheid aan het einde van de dag.
- Verkeerd gebruik van de lift.

Opletten en afstand houden bij:

- Onzekere skiërs/snowboarders, die met hoge snelheid ongecontroleerd glijden (rutschen).
- Bij kleine kinderen moet je rekeningen houden met onverwacht veranderen van richting.
- Beginners / beginnersgroepen.

7.5 Tips voor lesgeven bij verschillende weersomstandigheden

Met wind en kou:

- Let op lichte vlekken in het gezicht (bevroren). Bij zulke tekenen leg je een warme hand op deze plek, niet wrijven!
- Met groepen op hele koude dagen, opwarpauzes inlassen (vooral bij jonge kinderen).

Met mist:

- Laatste leerling bepalen, deze leerling moet één van de beste skiërs van de groep zijn.
- In beboste gebieden skiën of in de buurt van een lift.
- Tempo aan de langzaamste leerling aanpassen.
- Korte routes skiën.
- Bijzonder opletten bij pistekruisingen, zodat geen enkele leerling in de verkeerde richting skiet.

Met sneeuwval:

- Sneeuwbril op (eventueel een extra sneeuwbril).
- Met beginnende leerlingen poedersneeuw vermijden en op geprepareerde pistes blijven.

Met zon:

- Zonnebrand meermaal daags aanbrengen (minstens factor 20).
- Zonnebril/ sneeuwbril, tegen sneeuwblindheid.
- Lippencrème.
- Muts / helm, tegen zonnesteek.
- Veel drinken.

Verdere plichten:

- Opwarmen, hierdoor heb je minder kans op blessures.
- Aanpassen en doseren van de lesopbouw.
- Kiezen van de juiste piste.
- Navolgen van de FIS-Regels!

7.6 Gesloten piste / buiten de piste

Als leraar van Lever Reizen mag je nooit met je groep buiten de piste of op een gesloten piste skiën/snowboarden! Ongeacht het niveau van jouw groep! Ongeacht of de piste eerder wel open was! De piste is niet voor niets gesloten!!

Indien de groep jou verzoekt om off-piste te gaan skiën/snowboarden, geef dan aan dat jij hier geen toestemming voor hebt en daarom niet de verantwoordelijkheid voor de eventuele gevolgen mag / wilt nemen. Als er iets gebeurt buiten de piste ben je hiervoor ook niet verzekerd!

Off-piste skiën/snowboarden is geen noodzaak om de student beter te leren skiën. Indien je er met de groep niet uitkomt mag je altijd contact opnemen met Lever Reizen, zodat Lever Reizen dit aan de groep kan uitleggen.

Uitzondering; wanneer jij in het bezit bent van een volledig Landes diploma (1+2) inclusief Alpin Kurs (of aantoonbaar gelijkwaardig). Je moet je motivatie goed kunnen onderbouwen, de groep moet voorzien zijn van de juiste uitrusting (o.a. pieper, sonde en schep) en dan nog alleen na toestemming van iemand van het kantoor van Lever Reizen!

Houd er rekening mee dat JIJ verantwoordelijk bent voor de eventuele gevolgen (ook na toestemming van Lever Reizen). De aansprakelijkheidsverzekering van Lever Reizen zal in dit geval GEEN dekking bieden.

Op een gesloten piste skiën/snowboarden is te allen tijde verboden!

Let op! Het is NIET toegestaan dat Lever Reizen leraren zich buiten de pistes en/of op gesloten pistes bevinden!

Lever Reizen neemt geen verantwoordelijkheid voor de eventuele gevolgen die buiten de piste of op een gesloten piste skiën met zich meebrengen!

7.7 Helmplicht

Sinds januari 2010 is er een wet in Oostenrijk (met uitzondering van Bundeslanden Tirol en Vorarlberg) waarbij het dragen van een helm voor jeugdigen t/m 15 jaar verplicht is (informatie jan. 2013). De verantwoordelijkheid tot naleving van deze wet ligt bij ons!

Een straf voor het niet naleven van deze verplichting is niet voorgeschreven en daarom staat aan het niet houden aan de helmplicht geen strafrechtelijke maatregel. Echter, bij elke verwonding kan het wel of niet uitvoeren van de helmplicht relevant worden. De nieuwe wet heeft voornamelijk gevolgen voor de verzekering.

Lever Reizen adviseert het dragen van een helm aan alle klanten. Onze groepen zijn van de nieuwe wet op de hoogte en zullen hier ook naar handelen. Maar blijf hier zelf ook goed op letten!

Lever Reizen stelt het dragen van een helm voor alle instructeurs verplicht.

Zorg ervoor dat je studenten tot en met 15 jaar altijd een helm dragen!

7.8 E.H.B.O. Methodes

Wanneer je in een situatie terecht komt waarbij het wel noodzakelijk is dat er gelijk E.H.B.O. verleend wordt, maak dan gebruik van de volgende EHBO-methodes:

- Check eerst het bewustzijn; als iemand buiten bewustzijn is controleer je de ademhaling en de hartslag. Als die normaal zijn leg je de gewonde in de stabiele zijligging. Als de gewonde op de rug ligt, buig je het rechterbeen en zet de voet onder de knieholte van het linkerbeen. De linkerarm ligt gestrekt, horizontaal naast het lichaam. De rechterarm ligt over het lichaam, met de rechterhand ter hoogte van de linkerheup. Pak nu de patiënt bij de rechterschouder en knie en rol hem op de linkerzij. De stabiele zijligging is een feit. Deze ligging voorkomt, dat een patiënt zich verslikt of stikt in zijn eigen braaksel. Zorg dat de patiënt niet onderkoeld raakt. Laat ondertussen iemand hulp halen!
- Kneuzing; gekenmerkt door hevige pijn, bloeditstorting, zwelling en stijfheid. Leg het gekneusde lichaamsdeel gefixeerd neer, zodat er geen beweging en daardoor pijn kan ontstaan. Leg sneeuw op de kneuzing, maar zorg ervoor dat de persoon niet teveel afkoelt. De sneeuw mag nooit rechtstreeks op de blote huid gelegd worden. Dek daarom de huid af met een zakdoek. Doe je dat niet dan bestaat het gevaar van het ontstaan van verbrandingsverschijnselen. LAAT HULP HALEN!!!
- Botbreuk (dicht); gekenmerkt door scherpe pijn, onnatuurlijke ligging van het lichaamsdeel, misselijkheid. Vraag of de persoon het lichaamsdeel kan bewegen. Zo niet, ondersteun het lichaamsdeel zodat de persoon dit niet zelf hoeft op te houden en er geen beweging plaats vindt. Houd de patiënt warm. Probeer nooit een breuk recht te zetten! LAAT HULP HALEN!!!
- Botbreuk (open); gekenmerkt door uitstekend bot, scherpe pijn, onnatuurlijke ligging van het lichaamsdeel, misselijkheid. Verbind de wond met een steriel verband. Fixeer het lichaamsdeel zodat er geen beweging kan plaatsvinden. Houdt de persoon warm en LAAT WEER HULP HALEN!!!
- Blaren; gekenmerkt doordat de bovenste huid loslaat. Ertussen vormt zich weefselvocht. Prik de blaas door met een gesteriliseerde naald. Druk het vocht eruit. Dep wat jodium op de wond en plak er een pleister op. Plak bij grote blaren een steriel gaasje op de wond.
- Neusbloeding; gekenmerkt door bloed dat uit de neus druppelt. Laat de persoon in rechtopzittende houding zitten met het hoofd iets naar achteren gebogen. Druk de neus onder het neusbotje zachtjes dicht. Plaats eventuele koude kompressen in de nek en/of op de neus.
- Ontwrichting (luxatie); gekenmerkt door onnatuurlijke vervorming van een gewricht; vaak in combinatie met een breuk. Hevige pijn door kapsel en bandenbeschadiging. Onmiddellijk in rustpositie fixeren. Geen repositie poging doen! LAAT HULP HALEN!!!
- Spierpijn/krampen; gekenmerkt door pijn en kou. Houdt de spieren warm. Beweeg, dit stimuleert de doorbloeding. Evt. massage van de spieren. Bij kramp dien je de spier uit te rekken.
- Wond (oppervlakkig); gekenmerkt door sterke bloeding na contact van een stomp voorwerp met de huid. Laat de wond even bloeden. De wond verschoont zichzelf. Breng

een steriel gaasje of schone pleister aan op de wond.

- Snijwond; gekenmerkt door bloeding uit gapende wond met gladde randen. Laat de wond even bloeden. De wond verschoont zichzelf. Plaats een zwaluwstaartje op de snee met daarover een gaasje of pleister.

Bovenal geldt bij EHBO, raak niet in paniek en laat NOOIT een gewonde alleen achter!



Foto: Leraren worden tijdens de Landes 2 opleiding getraind door de bergreddingsdienst.

8 F.I.S. (piste) regels

1. Houd rekening met andere skiërs en snowboarders

Iedere skiër of snowboarder moet zich zo gedragen, dat hij anderen niet in gevaar brengt of schade toebrengt.

2. Beheers uw snelheid en de wijze van bewegen

Iedere skiër of snowboarder moet op basis van zichtbaarheid bewegen. Iedere skiër of snowboarder moet zijn snelheid en wijze van bewegen aanpassen aan zijn eigen capaciteiten, de toestand van de piste, de sneeuw- en weersgesteldheid en de verkeersdichtheid.

3. Kies een veilig spoor

Wanneer een skiër of snowboarder een ander van achteren nadert moet hij zijn spoor zo kiezen, dat hij een voor hem bewegende skiër of snowboarder niet in gevaar brengt.

4. Voorzichtig inhalen

Inhalen is toegestaan van boven of beneden, van links of rechts, maar uitsluitend op een afstand die de gepasseerde skiër of snowboarder voldoende ruimte laat voor al zijn bewegingen.

5. Kijk uit bij oversteken en invoegen

Een skiër of snowboarder die zich (weer) op de piste wil begeven, een piste wil kruisen, of tegen de helling op weg wil bewegen, moet zich er zowel naar boven als naar onderen van vergewissen dat hij daarbij niet anderen of zichzelf in gevaar brengt.

6. Stilhouden

Een skiër of snowboarder mag niet zonder noodzaak op nauwe of onoverzichtelijke gedeelten van een afdaling stilstaan. Wie op zo'n helling valt moet zo snel mogelijk de weg vrijmaken.

7. Klimmen en dalen altijd langs de zijkant van de piste

Een klimmende skiër of snowboarder mag alleen de zijkant van een afdalingstraject gebruiken. Hetzelfde geldt voor een skiër of snowboarder die te voet afdaalt.

8. Houdt u aan de 'verkeersborden'

Elke skiër en/of snowboarder moet zich aan de pistemarkeringen en waarschuwingstekens houden.

9. Hulp verlenen bij ongelukken

Bij ongelukken is iedere skiër of snowboarder verplicht hulp te bieden.

10. Legitimatie verplicht

Iedere skiër of snowboarder, getuige of betrokkene, verantwoordelijk of niet, moet bij ongevallen zijn persoonsgegevens bekend maken.

8.1 Boarder Rules!

Speciaal voor de snowboarders zijn aanvullende regels gemaakt voor op de piste. Als skiër is het belangrijk om ook van deze regels op de hoogte te zijn!

1. Kijk voordat je weggaat.

Op deze manier kan je altijd zien wat er van bovenaf de piste naar beneden komt.

2. Behoudt een constante snowboardradius.

De radius met snowboarden is anders dan die van skiërs. Geef een skiër de kans om de radius te herkennen en wijk niet zomaar af van de bestaande radius zonder dat je zeker bent dat het kan.

3. Gebruik alleen een gedeelte van de piste.

Snowboard met een radius die niet over de gehele piste snijdt. Zo kan een sneeuwsporter die van boven komt altijd om je heen en wordt deze niet belemmerd door jou.

4. Niet met je rug naar de berg zitten op de piste.

Zit niet op de piste met je rug naar de berg toe als je alleen bent. Dit kan alleen als je met een groep bent. Dan kunnen 1 of meerdere personen van de groep altijd naar boven kijken en is er de mogelijkheid de rest te waarschuwen als gevaar dreigt.

5. Veilig neerleggen van je board.

Bij het niet gebruiken van je snowboard leg je deze altijd op de bindingen (ondersteboven) en plat in de sneeuw. Je controleert of het snowboard stabiel ligt en loopt dan pas weg. Op deze manier voorkomt men het wegglijden van het board, wat uiterst gevaarlijk is.

6. Altijd met 1 binding los in de lift.

Bij gebruik van alle liften is het noodzakelijk dat altijd 1 voet uit de binding is.

7. Controleer altijd de bindingen en schroeven.

Controleer altijd je bindingen en schroeven voor dat je gaat snowboarden. Door de krachten en frictie tijdens het snowboarden kunnen deze los gaan zitten

8.2 Pistenordnungsentwurf

Paragraaf 1; Het bereik van deze (Oostenrijkse) wet. Deze wet geldt op alle skipistes. Als zodanig worden daar onder verstaan skihellingen en oefenhellingen die over het algemeen en regelmatig door grote aantallen skiërs worden bezocht.

Paragraaf 2; Uitrusting De skiër dient zijn uitrusting zodanig te kiezen dat hij andere skiërs niet in gevaar brengt. (Denk hierbij aan skistoppers en te scherpe punt van je skistok.)

Paragraaf 3; Keuze van de piste. De skiër dient bij zijn keuze van de piste zijn techniek in ogenschouw te nemen, zodat hij anderen niet zal hinderen of in gevaar zal brengen. (Hiermee wordt de blauwe, rode en zwarte piste-indeling bedoeld.)

Paragraaf 4; Kijk- en wachtplicht. De skiër die vanaf een zijpad de piste opkomt, dient te stoppen en naar boven en naar beneden te kijken alvorens hij de piste opgaat. Als hij zich ervan overtuigd heeft dat dit kan zonder anderen in gevaar te brengen, dan kan hij zijn skiën voortzetten.

Paragraaf 5; Gecontroleerd skiën. De skiër dient zijn snelheid zodanig te kiezen, dat hij bij elke hindernis uitwijken of direct stoppen kan. Hij moet hierbij in het bijzonder letten op zijn snelheid, de aard van de helling, de sneeuwomstandigheid en de voor hem zijnde skiërs.

Paragraaf 6; Skiën op zicht. De skiër dient, gedurende zijn afdaling, constant op de helling en de voor hem zijnde skiërs te letten, alle mogelijke hindernissen te bekijken en dient op zicht te skiën.

Paragraaf 7; Noodstop In het geval dat de skiër niet op tijd kan stoppen en ook uitwijken niet meer mogelijk is, dan dient hij een noodstop te maken door zich te laten vallen. Dit om een botsing te vermijden. (Hierbij bedoelt men dat je al het mogelijke moet doen om een botsing te vermijden.)

Paragraaf 8; Voorrang aan de voor je zijnde langzamere skiër. De snellere skiër die iemand inhaalt moet zijn afdaling aanpassen aan de voor zich bevindende langzamere skiër. Dit omdat de langzamere skiër niet naar boven (dus achterom) hoeft te kijken of er iemand aankomt. Echter steek je de helling dwars over dan moet ook de langzamere skiër naar boven kijken en rekening houden met skiërs die naar beneden komen.

Paragraaf 9; Afstand houden. Als je, als snellere skiër, een langzamere skiër gaat inhalen, dan dien je een veilige afstand te houden tot die langzamere skiër. (Vuistregel is 1,2 tot 2 meter)

Paragraaf 10; Voorrang aan de skiër in de sleeplift. De skiër die zich in de sleeplift bevindt heeft voorrang op de skiër die het spoor van de sleeplift oversteekt. (Je mag slechts een sleepliftspoor oversteken waar dat door middel van een kruising is aangegeven.)

Paragraaf 11; Het je ophouden op de piste. De skiër mag zich niet onnodig op een onoverzichtelijk of smal punt op de helling bevinden, dit geldt ook voor de gevallen skiër.

Paragraaf 12; Naar boven lopende skiër en voetgangers. Naar boven lopende skiërs en voetgangers mogen zich over het algemeen slechts aan de rand van de piste bevinden.

Paragraaf 13; Het letten op borden. Eenieder heeft te letten op de borden die zich op de skipistes bevinden.

Paragraaf 14; Het gebruik van de skipistes. Skipisten mogen alleen betreden worden met ski's, snowboards en soortgelijke wintersport attributen. (Het rodelen of sleetje rijden op een skipiste is verboden.)

Paragraaf 15; Dieren op de skipiste. Niemand mag, gedurende de openstelling van de skipistes, dieren vrij op de pistes laten rondlopen.

Paragraaf 16; Gedrag bij ongevallen. Eenieder die bij een ongeval betrokken is dienen te stoppen en met elkaar personalia uit te wisselen. Bovendien moet je de bij het ongeval gewond geraakte personen hulp verlenen.

Paragraaf 17; Andere gebruikers van de skipistes. Waar in deze wet gesproken wordt over skiërs worden ook andere gebruikers, zoals bijv. snowboarders, bedoeld.

Paragraaf 18; Alcoholpromillage. Op de skipiste geldt geen promillagegrens, echter indien een ongeval heeft plaatsgevonden dan is 0,5 promille ook hier teveel.

9 Begrippen

Alpines farhverhalen: De basishouding van het lichaam tijdens het skiën.

De ski's staan parallel en op heupbreedte. De bergski staat iets voor de dalski. Enkel, knie en heupen zijn licht gebogen zodat er voldoende bewegingsvrijheid is. De lichaamsassen; enkels, knieën, heupen en schouders, staan parallel aan elkaar. De dalski is sterker belast dan de bergski en de armen staan naast en gelijkzijdig aan het lichaam. Het bovenlichaam staat licht naar voren gebogen en is gedeeltelijk opengedraaid naar het dal.

Auslosen: Ontlasten en neutraliseren van je ski, zodat deze in de vallijn draaien. Lichaamszwaartepunt van kant verwisselen om te draaien.

Auslösephase: Uitstuurfase.

Ausweis: Paspoort / identiteitsbewijs.

Fallinie: Vallijn. Dit is het punt waarbij je ski's volledig naar het dal staan. Wanneer je met je hele lichaam richting het dal bent gedraaid, dan ben je richting de vallijn gedraaid.

Gelände: Gebied/piste gedeelte.

Gleichgewicht: De skiër moet zich zo bewegen, dat zijn boven lichaam parallel is aan zijn onderbeen.

Hochbewegung: Om een bocht te draaien moet je de ski's kanten. Door gebruik te maken van de hoogbeweging/afzet, kan je de ski's omkanten en indraaien. Door de hoogbeweging ontlast je de ski's. Hierdoor draaien de ski's automatisch in de vallijn.

Kurven: Bochten.

Mittelage (centrale skipositie) : Mittelage is een positie waarin je als skiër in alle richtingen reageren kunt. Enkels, knieën en heupen zijn licht gebogen. Je gewicht is precies in het midden, gewicht over de hele voet gelijk verdeeld. Niet naar voren of achter leunen. Als je te ver naar voren leunt kom je in de Vorlage of te ver naar achter in de Rücklage.

Paralleles: Parallel; ski's naast elkaar op heup breedte.

Rucklage: Als je te ver naar achter staat/leunt op je ski's.

Schrägfahren: Schuin (de piste, hang) oversteken.

Steuern: Kanten, belasten en sturen van je ski.

Stockeinsatz: Stok inzet.

Steuerphase: Bocht/stuurfase.

Gegenhang /Tegenhang: Oplopend gedeelte, uitloop.

Tiefbewegung (laagbeweging): Knieën, heupen en rug gebogen (laag bewegen).

Vorlage: Als je te ver voorover staat/leunt op je ski's.

Winkelstellung: Een V stelling van de ski's. Het afremmen door druk op beide benen te brengen en daardoor allebei je ski's naar buiten te drukken en op de kanten te laten glijden (afremmen in ploeg).

Ziel: Doel.

Slotwoord

Tot zover het handboek skileraar.

Neem deze mee op reis zodat je het nogeens rustig kan doorlezen.

Gebruik dit boek ook om aantekeningen in te maken en als naslagwerk. Van andere leraren kun je vaak veel leren / diverse oefeningen afkijken.

Mocht je vragen hebben of er een keer echt niet uitkomen bel ons tijdens kantooruren op: 0172-631760 of op het noodnummer: 0172-631765.

Heel veel plezier gewenst!

Team Lever Reizen.