



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, i en backe eller åker pulka. Har du ingen egen utrustning så kan du låna pjäxor, skidor, stavar och hjälm.

Inom Svenska Skidförbundets föreningar finns det många olika grenar: 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. Bli intresserad av att vara mer aktiv hittar du information om hur du kan gå vidare på www.allapasno.nu

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

För alla som åker skidor och snowboard är balans viktigt. Något som du redan nu kan träna på i klassrummet, på skolgården och hemma innan din Alla på snö-dag. Gör gärna övningarna till höger tillsammans två och två, stå mitt emot varandra med lite mellanrum. Prova gärna fler sätt att vara i och ur balans. Under Alla på snö-dagen kommer du göra fler balansövningar, då med skidor eller snowboard under fötterna.

Vi ses i snön!

Tips på balansövningar



1.

Stå på ett ben, putta lite försiktigt. Vad händer med balansen?



2.

Stå på två ben med fötterna tätt ihop, putta lite lätt. Vad händer med balansen?



3.

Stå på två ben, böj benen tänk er att ni har en fotboll mellan knäna, putta lite lätt. Vad händer med balansen?

Gillar du att åka på snö?

Leta upp en klubb i närheten där du bor så får du chansen att uppleva ännu mer snöglädje tillsammans med andra!

Här hittar du kontaktuppgifter: skidor.com/hittaklubb

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.

Händer

Fodrade tumvantar.

Tips!

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

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.

Fötter

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

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.

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.

Världens äldsta skida – Kalvträskskidan

På 1920-talet hittades några träbitar som låg i en våtmark vid byn Kalvträsk. Det visade sig vara rester av ett par skidor och en stav som tillverkades för över 5 200 år sedan. Experter är överens om att skidåkning för så länge sedan användes för att förlätta sig mellan platser och vid jakt. Redan för över hundra år sedan var det vanligt med organiserade tävlingar på skidor, speciellt i Sverige och Norge. Då tävlade man mest i backhoppning och längdåkning.

Bilden hämtad från
Västerbottens museums
webbplats.

Frågor som du kommer prata om tillsammans med din klass

Läs igenom varje påstående, fundera och placera dig på skalan.

1. Jag säger hej och hej då till mina klasskamrater.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
Aldrig *Alltid*

2. Jag hjälper till så att alla får vara med och ha roligt.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
Aldrig *Alltid*

3. Jag ger beröm till mina klasskamrater när de gör något bra och jag hjälper till när någon behöver hjälp i klassen eller i skolan.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
Aldrig *Alltid*

4. Jag sprider positiv energi i min klass.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
Aldrig *Alltid*

5. Jag lyssnar på mina klasskamrater.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
Aldrig *Alltid*

6. Jag pratar med alla och är snäll mot alla i min klass.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
Aldrig *Alltid*

7. Jag är en bra förebild för de andra i min klass.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
Aldrig *Alltid*



Energi som skapar snöglädje

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.

Mellamål

Smörgås med ost, frukt/bär och mjölk.

Snökunskap

Visste 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?

Snökrystaller 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 iskrystaller, och på nära håll är de enskilda kristallerna klara som glas. En stor hög med snökrystaller, ett snötäcke till exempel, ser vitt ut av samma skäl som en hög av krossat glas ser vitt ut. Det infallande ljuset reflekteras av snökrystallens 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!

Tävling!

Alla som skickar in bilder och texter är med i en utlottning av fina priser!



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 skid-uthyrningen 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.

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
#skidförbundet

 @allapasno

 Alla på snö

 Alla på snö

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 hjälm (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.

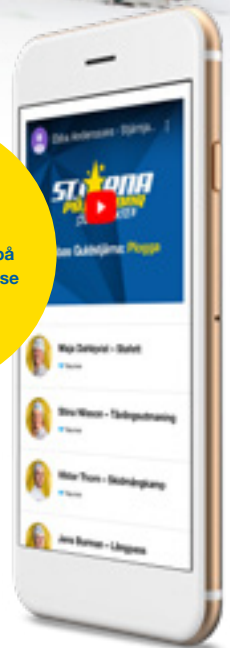


Stjärnjakten

Häng med i Svenska Skidförbundets Stjärnjakt och tävla om fina priser till er förening, skola eller fritidshem. 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 skidervarenhet 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:



VATTENFALL 

