

HANDLEDNING TILL FILMEN



Mål: Det här lär man sig av att se filmen

Efter att sett filmen och genomgång av tillhörande frågor ska deltagarna i gruppen veta:

- » Vilka risker som finns kopplat till utförsåkning
- » Vilken utrustning som är viktig för utförsåkning
- » Hur man ska bete sig i backen

Faktafrågor

1. Vilka är de vanligaste skadorna bland skidåkare?
2. Vad är viktigt att tänka på när det gäller utrustningen? Ge exempel
3. Varför är det inte bra att ha löst hängande remmar och halsdukar när du åker utför?
4. Vad är viktigt att tänka på när du åker i backen? Ge exempel
5. Vad är viktigt att göra om du ramlar i backen?



Diskussionsfrågor

- Fråga deltagarna i gruppen varför man bör vara uppvärmd innan man ger sig ut och åker i backen? Be dem ge egna tips på uppvärmningsövningar
- Fråga deltagarna i gruppen hur de själva brukar bete sig i backen
- Fråga deltagarna om de har något härligt minne från utförsåkning att berätta om