

Derfor går det galt på skiferien

Over 1.000 danskere kom alvorligt til skade på skiferien sidste år. Vi er i dårlig form og kender ikke pistens trafikregler

Michael Ohmsen

mo@sondagsavisen.dk

Rutinerede skiløbere, der suser ned ad pisterne, og begyndere, der usikkert sakser frem og tilbage, er en farlig cocktail.

Sidste år kom 1.100 danske skiløbere så alvorligt til skade, at de modtog lægehjælp. Det viser tal fra SOS International, der hjælper tilskadekomne danskere i udlandet.

»Skiløb er en teknisk udfordrende idræt, og det kommer bag på mange, hvor stærkt man bevæger sig ned ad pisten,« siger Kenneth Bøggild, der er administrationschef i Dansk Skiforbund.

Vi vil have meget ud af dagen

Han mener også, at danskerne er i for dårlig form, når de tager på skiferie.

»Når man rejser sig fra skrivebordet, sætter sig i bilen og kører 15 timer gennem Europa, så har man ikke den fornødne balance til skiløb,« siger Kenneth Bøggild, der

mener, at vi skal være bedre til at stoppe, mens legen er god:

»De fleste er af sted én gang årligt og vil have det maksimale ud af ferien. Og så glemmer de at lytte til kroppens signaler.«

Hensynsløse skiløbere

Ifølge alarmdirektør i SOS

International Claus Eliassen er hensynsløs kørsel forklaringen på mange skader.

»De fleste skader sker, fordi folk - både rutinerede og uøvede - kører på kryds og tværs ned ad pisten,« siger han.

Desuden kender danskerne ikke færdselsreglerne

for skiløb. Derfor laver SOS International og Dansk Skiforbund en kampagne, der skal gøre danskerne opmærksomme på pistens trafikregler.

18%
Arme og hæn

Unge mænd får flest skader

» Unge mænd er mere frygtløse og fandenivoldske, og nogle gange stoler de mere på sig selv, end godt er,« mener Claus Eliassen, der er alarmdirektør i SOS International.

Derfor er det ikke overraskende, at det er mænd i alderen 11 til 20 år, der toppe skadesstatistikken.

Men det er ikke kun overmodige unge mænd, der kommer til skade på skiferien. Selv om mændene generelt pådrager sig flere

skader end kvinderne, sker hvert tiende slemme uheld for en kvinde i 50'erne.

Kvinder sætter sig på numsen

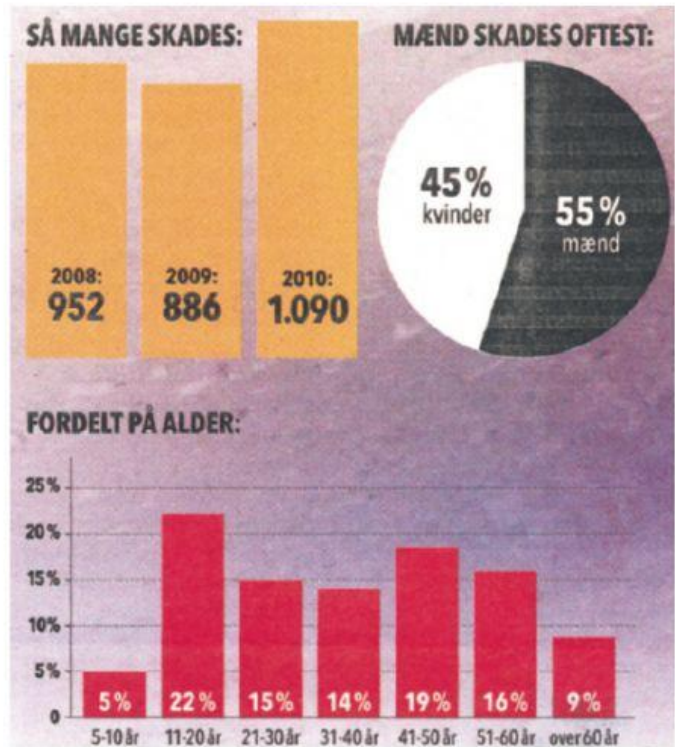
»Jo ældre vi bliver, jo langsommere reagerer vi. Og så brækker knoglerne lettere, fordi de begynder at blive skøre,« siger Claus Eliassen.

Mændene får oftest skader på hænder og arme. Kvinderne slår ben og fødder.

»Det siger noget om, hvordan vi står på ski. De unge mænd er fremadrettede

og tager fra med hænderne, mens kvinderne er mere lænet bagover og sætter sig ned, hvis det er ved at gå galt.«

// Kvinderne er mere lænet bagover og sætter sig ned, hvis det er ved at gå galt



10 VIGTIGE FÆRDELSREGLER PÅ SKI (De internationale FIS-regler)

1. Vis hensyn

Alle skal forholde sig, så de ikke udgør en fare for andre.

2. Hastighed og løb

Sørg for frit udsyn. Hastighed og skiløb skal tilpasses evner, terræn, sne, vejrforhold og trængsel på pisten.

3. Valg af spor

Den bagfrakommende skal vælge sit spor, så han eller hun ikke udgør en fare for skiløberne forude.

4. Overhaling

Der må overhales oven- eller nedenfra, fra højre eller fra venstre, men altid med en afstand, der giver den overhalede plads til uhindret at kunne udføre sine bevægelser.

5. Start

Enhver, der vil løbe ind på en piste, som ønsker at genoptage løbet efter en pause, skal sikre sig, at han eller hun ikke er til fare for sig selv eller andre.

6. Stop

Undgå at stå stille på smalle eller uoverskuelige steder. En skiløber, der er styrtet, skal så hurtigt som muligt komme på benene og løbe videre.

7. Op- og nedstigning

En skiløber, der går op eller ned ad pisten til fods, skal opholde sig i kanten af pisten.

8. Følg skiltningen

Enhver skiløber skal være opmærksom på markeringerne og signalerne samt overholde dem.

9. Hjælp andre

Ved ulykker er enhver skiløber forpligtet til at yde hjælp til andre.

10. Legitimationspligt

Enhver skiløber skal i tilfælde af en ulykke opgive sine personlige data - hvad enten man er vidne eller direkte involveret.

Tekst 1

I artiklen *Derfor går det galt på skiferien* skal du så hurtigt som muligt finde svar på nogle opgaver. Du skal altså kun læse, hvad der er nødvendigt for at svare på disse opgaver. Sæt kryds ud for de rigtige svar. Der er kun ét rigtigt svar til hver opgave.

1.1 De fleste skader sker, fordi

- ☐ man kører på kryds og tværs af pisten
- ☐ udstyret er for dårligt, og man ikke holder pauser
- ☐ man ikke holder ordentlig afstand til andre løbere
- ☐ man har for meget fart på og kører uden hjelm

1.2 I hvilken aldersgruppe forekommer flest skiskader?

- ☐ 5-10 år
- ☐ 11-20 år
- ☐ 21-30 år
- ☐ 31-40 år

1.3 Fra 2009 til 2010 har antallet af skader på skiferier været

- ☐ faldende
- ☐ kraftigt faldende
- ☐ uændret
- ☐ stigende

1.4 Skaderne rammer især

- ☐ ryg og nakke
- ☐ ben og fødder
- ☐ arme og hænder
- ☐ hoved og hals

1.5 Mænd får oftest skader på

- ☐ ryg og nakke
- ☐ ben og fødder
- ☐ arme og hænder
- ☐ hoved og hals

1.6 Hvis det er ved at gå galt på ski, vil kvinder oftest

- ☐ sætte sig ned
- ☐ tage fra med hænderne
- ☐ smide sig på siden
- ☐ køre på tværs af bakken

1.7 Hvis man overhaler, skal man altid gøre det

- ☐ ovenfra
- ☐ fra venstre side
- ☐ med god afstand
- ☐ fra højre side

1.8 Undgå stop

- ☐ overalt på pisten
- ☐ i siden af pisten
- ☐ i starten af pisten
- ☐ på smalle steder

1.9 SOS International og Dansk Skiforbunds kampagne skal gøre danskerne opmærksomme på

- ☐ pistens trafikregler
- ☐ skihjelmes betydning
- ☐ regler for hjemtransport
- ☐ risikoen ved overhaling

1.10 Claus Eliassen er

- ☐ administrationschef i Dansk Skiforbund
- ☐ alarmdirektør i SOS International
- ☐ en tilskadekommen skiløber
- ☐ den journalist, der har skrevet artiklen