

Heipä hei , hiihtokoululaiset!

Lumi on viimein saatu maahan, ja talviset leikit päästy aloittamaan.

Vuosi on vaihtunut ja on aika vuoden 2012 hiihtokoulun. Ilahduttavaa on ollut, että kyselyitä Visan perinteikkäälle hiihtokoululle on tullut jo marraskuussa. Odotettavissa siis on, että saamme taas mukavan ryhmän tiistai-iltoja säväyttämään.

Tulemme vetäjinä toimivien Visan hiihtäjien ja aktiivitoimijoiden kanssa jakamaan hiihtäjänalut taitotasoltaan samantasoisiin ryhmiin. Näin pyrimme välttämään odottelun ja turhautumisen, eikä opettelevalle hiihtäjälle tule paha mieli verratessaan omia taitojaan enemmän hiihtäneiden taitoihin. Hiihtoa lähdetään opettelemaan leikin kautta, kerraten ja taas kerraten. Tekniikka tulee omalla ajallaan, ja kun halua ja taitoa on tarpeeksi, toivomme saavamme Visan junnujen yhteisharkkoihin lisää innokkaita hiihtäjiä. Mutta päätavoite on saada lapsi liikkumaan ja vielä lisäksi vanhemmat mukaan...

Taitotason kartoittamiseksi, hiihtokoulun ilmoittautumislomakkeessa on kysely. Kartoituksen perusteella tehdään ensimmäinen ryhmäjako, ja sitä voidaan muokata toiveiden ja hiihtokontrollin jälkeen hiihtokoulun alettua.

Ilmoittautumislomakkeessa on myös henkilötietorivi, ja tässä tärkeää on täyttää sosiaaliturvatunnus. Tunnus on tarpeellinen vakuutusturvan kannalta, ja mikäli ko. tieto puuttuu, on koululaisen odoteltava sivussa. Tietoja ei anneta muille, kuin rekisterin ylläpitäjälle.

Tärkeä on myös huoltojoukkojen yhteystiedot , niin puhelinnumero kuin sähköpostikin.

Hiihtäjän välineet kannattaa tarkistaa ennen koulun alkua. Aloittelijalla hiihtäjän pituinen suksi on helpoimmin hallittavissa, ja sauvat olkapään tasolle. Kun taito karttuu, suksen mittaa voi pidentää 15-20 cm hiihtäjää pidemmäksi.

Perinteisesti suksien laitto jalkaan on ollut konstikasta aloittelijalla. Ongelmia tulee eniten nk. automaattisiteiden kanssa, eli side lukittuu jousivoimalla, ja siteen aukaisuun tarvitaan rivakka sauvan painallus. Ko. sidetyyppi on herkkä lumelle, eli jos kengissä on lunta, side ei tahdo lukittua. Ja hiihtäjällähän on aina lunta kengissä...

Mutta harjoittelua enakkoon ja koulun edetessä.

Välineiden suhteen kannattaa suosia kierrätystä, ja koulun alettua voidaan toteuttaa suksikirppiskin, jos sellaiselle tarve on.

Pukeutua kannattaa kelin mukaan, ja hiihtotrikoisiin vielä tässä vaiheessa ei ole tarvetta.

Reippaaseen ulkoiluun soveltuva vaatetus on hyvä, ja mieluummin hiki, kuin kylmä. Tulee vain muistaa, että vaatetuksen on oltava mukava päällä, ja liikkumiseen sopiva. Tulemme kaatuilemaan tahallaan ja tahattomasti, joten selkä ei saa olla paljaana, ja kinttaat tulee pysyä kädessä.

Jos hiihtäjällä on keltainen huomioliivi, ottakaa se mukaan. Koululla on jonkin verran liivejä, ja ne kerätään koulun jälkeen pois.

Hiihdon taitoa ei pelkästään hiihtokoulussa kerran viikossa käymällä saada, vaan oma halu, ja myöskin vanhempien halu sen saamiseen on tärkeää. Sen takia suksilla kannattaa lähteä pihalle rysyämään, ja etsiä ne pikku mäennyyppylät laskuja varten. Ennen pitkää tulee jo melkein itsestään halu käydä lenkki hiihtämässä, ja siinä vaiheessa me vanhemmat olemme avainasemassa. Mennään mukaan ja saadaan samalla virtaa itsekin.

Ulkoiluterveisin

Matti