

2017-02-23 15:00 CET

## Familjens bästa sportlov i skidbacken – här får du tipsen

Att spendera sportlovet i fjällen är sedan lång tid tillbaka en stark tradition bland oss nordbor. Snart stundar en av de mest besökta veckorna i fjällen då nära 10 000 gäster går i skidskola på SkiStars skidorter i Sälen, Åre, Vemdalen, Trysil, Hemsedal och St. Johann. När det är full fart i skidbackarna är tipsen ovärderliga. Hur får man ut mer av sin sportlovsvecka i skidbacken? Hur klär man egentligen barnen, och sig själv? Vad ska man tänka på med små barn i backen för att få allt att flyta på så smidigt som möjligt?

### Ät rätt – orka mer i skidbacken

Att tänka på att äta för att orka mer är viktigt. När du åker utför tränar du hela kroppen och för det mesta tänker du inte på det själv då du är i umgänge med nära och kära. Ladda med en bra frukost, ta pauser med mellanmål. Tänk på att ett mättande mellanmål gör att barn orkar längre och håller humöret uppe. När det gäller lunch så finns möjlighet att anpassa efter alla olika plånböcker och välja att äta medhavd matsäck i slogbod, snögrop eller värmestuga. Det går också att njuta av en prisvärd lunch på någon backnära restaurang eller café, eller varför inte njuta av en långlunch på någon av de högkvalitativa restaurangerna som finns i nära anslutning till skidbackarna.

### Klä dig smart – skönare i pisten

Den numera klassiska lager på lager-principen är bra att utgå ifrån. Under vintern råder ofta inversion vilket innebär att det kan vara kallt i dalgångarna medan det är mildare där liften startar och uppe på fjället väldigt behagligt. Har man olika lager kläder är det enkelt att ta av ett lager om det blir för varmt. Undvik bomull närmast kroppen eftersom det inte transporterar bort fukt utan gör att man snabbt blir kall och fuktig.

**Lager 1.** Ett underställ i ull alternativt syntet närmast kroppen

**Lager 2.** Fleecetröja

**Lager 3.** Vattenavstötande ytterplagg som andas.

**Strumpor.** Satsa på en ordentlig skidstrumpa, gärna i ull så att fötterna håller sig torra och varma.

**För hals och huvud.** En hjälmluva i merinoull eller buff för halsen. Hjälms är en självklarhet 2017, både säkert och skönt vid kyla och vind.

### **Nöjda barn – smidigare skiddag för småbarnsföräldrar**

Skidveckan i fjällen betyder utveckling och stärker barns självförtroende. Det händer så mycket mer med barnen än att de just lär sig åka skidor. Små saker som att kunna spänna fast och ta av skidorna och att kunna hitta sina egna skidor på en rad med massor av andra skidor gör mycket för perceptionsförmågan och känslan av att vara självständig.

- Låt barnet testa pjäxor och skidor innan de startar skiddagen, helst dagen innan. För de allra minsta är det en upplevelse att bara gå i pjäxor.
- Använd barnens fantasi för att lära svängar i skidbacken. För små barn är leken den bästa pedagogiska miljön att lära i. Tex tjuv och polis – tjuven svänger och polisen följer efter.
- Stressa inte och tänk på att ta pauser
- Se till att barnet har ätit och varit på toaletten innan påklädning sker
- Ta gärna med lite dricka och frukt, russin eller annan energi som snabbt kan tas fram
- Det finns en mängd barnaktiviteter som kan vara bra att variera skiddagen med
- Låt annan vuxen eller äldre syskon vara aktiv i lärandet i skidbacken eller låt barnet gå i skidskola eller ta privatlektion

**För mer information, kontakta gärna:**

Linda Morell, pr-chef SkiStar, 076-118 60 02, [linda.morell@skistar.com](mailto:linda.morell@skistar.com)

Fjällturismbolaget SkiStar AB (publ) är noterat på Nasdaq Stockholm, segment Mid Cap. Koncernen äger och driver fjällanläggningar i Sälen, Vemdalen, Åre och Hammarbybacken (Stockholm) i Sverige samt Hemsedal och Trysil i Norge. Verksamheten delas in i tre segment; Drift av skidanläggningar, Fastighetsutveckling & exploatering samt Drift av hotellverksamhet. Som den ledande semesterarrangören för Skandinavien är SkiStars affärsidé att med gästerna i fokus skapa minnesvärda fjällupplevelser, utveckla hållbara destinationer, erbjuda boende, aktiviteter, produkter och tjänster av högsta kvalitet.

*Bilder och filmer i SkiStars pressrum är fria för publicering tillsammans med information om SkiStar och/eller SkiStars destinationer och produkter.*

## Kontaktpersoner



**Åsa Bergendorf**

Presskontakt

[press@skistar.com](mailto:press@skistar.com)

+46 76 765 09 65