

## **God ledsagerteknikk:**

Det er viktig at bruker og ledsager spiller på lag. Dersom bruker vil den ene veien og ledsager den andre veien, går det rett fram. I prinsippet skal bruker styre skien, mens ledsager kontrollerer bevegelsen. Det kan være at den må dempes eller forsterkes. Ledsager må aldri prøve å dreie/vri biskien. Den svinger ved at den bikkes sideveis, slik at carvingskiene kommer på kant. Svingradiusen er liten, og man kan regulere farten ved å svinge oppover i bakken. Det er vesentlig at ledsager kjenner sine begrensninger, og ikke utfordrer hastigheten for mye. Denne må alltid ha 100 % kontroll på farten. Hvis man en gang skulle miste kontrollen, er det godt at ledsager alltid er forbundet til biskien med en sikkerhetsline. Denne skal alltid være på, husk at vi også har ansvar for andre alpinister i slalåmbakken. Det er flott at vi har muligheten til å glede oss i alpinbakkene sammen med andre. Det er viktig at vi ferdes sikkert i bakken, slik at vi ikke ødelegger for oss selv og blir utestengt. Så : Kjør med hodet!!

## **Progresjon for ledsager:**

Det er ikke vanskelig å ledsage biski, men det er viktig å ta seg god tid og ta det pent i snille bakker. Som ledsager i biskien har man et spesielt ansvar; også for andre utøvere i alpinbakken.

1. Gjør deg kjent med utstyret, ikke overdriv faststropping av brukeren og øv deg på flatmark. Du skal stå i bred posisjon med lavt tyngdepunkt og så stor avstand til biskien som mulig. Husk at du bruker ledsagerpakken.
2. Skøy deg framover slik at du får litt fart, og len biskien over mot siden. merk deg hvordan skiene svinger av seg selv. Slik skal det også gjøres i nedoverbakke.
3. Gjør deg kjent med stolheisfunksjonen og tenk gjennom hva som skal skje ved påstigning og avstigning på stolheis. Stolheis er mest komfortabelt. Hvis T-krok, prøv å ha biskien foran deg mens du selv sitter på T-heisen. Det er fint å ha en sidemann da blir det mer stabilt. Biskien hviler mot lårene dine. Slik har du mest kontroll og best komfort som ledsager. Hvis tallerkentrekk bør man unngå å henge bak, da snora kan låse seg under gummipakningen på heisen. Hvis utøveren er tung, må du henge bak. Da må du ha på ledsagerlinen, og sørg for at det er folk på nødstoppen.
4. Velg de flateste bakkene og kjør store svinger der du svinger opp i bakken for å regulere farten. Kjør sakte i starten og øv deg på å stoppe. Involver brukeren slik at han bruker kroppen og lener seg godt over. Man må øve fram et godt samarbeid mellom bruker og ledsager, slik at ikke brukeren blir "passasjer på bussen", men er aktivt med i kjøringa. Etter hvert kan du variere svinger og bakker. Sørg for alltid å ha kontroll.
5. Ta det "piano" Søk heller variert terreng, kuler og dypsnø, fremfor å kjøre svinefort. Tenk på andre i bakken. I en kollisjon vil skade andre, og kan innskrenke funksjonshemmedes rettigheter i alpinanleggene.