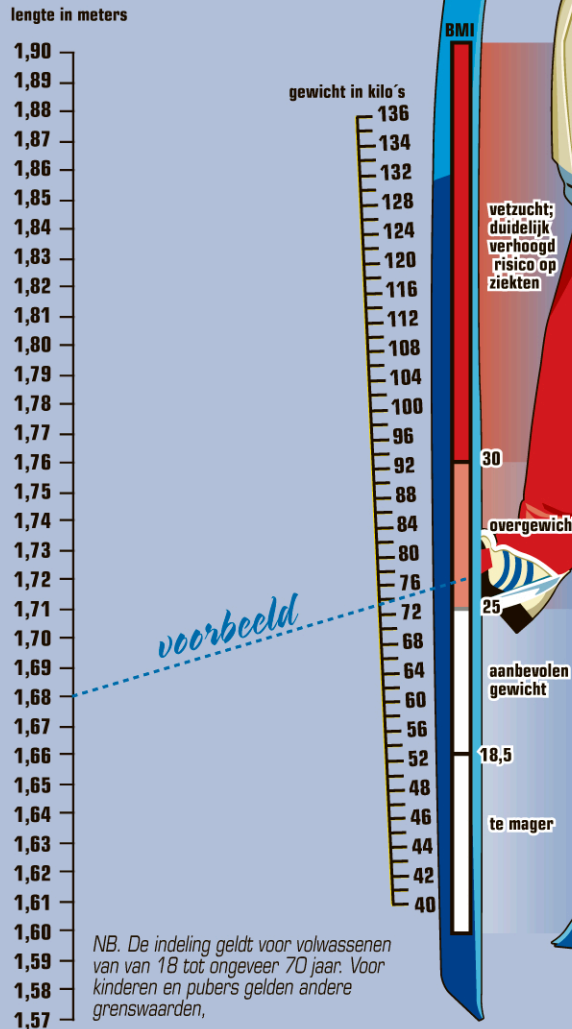


VERMAGEREN OM VER TE SPRINGEN

Hoe lichter een skispringer, des te verder hij vliegt en hoe groter de kans is om te winnen. De internationale skibond FIS bedacht een vernuftig antwoord op het fenomeen van skispringers die proberen hun gewicht zo laag mogelijk te houden.

Meet je eigen BMI!

Trek een rechte lijn van je lengte naar je gewicht en kijk in tabel waar je uit komt



De FIS heeft hier een antwoord op. Door een maatregel om ondergewicht van skispringers te lijf te gaan.

BODY MASS INDEX (BMI)

De maat om het gewicht te controleren is de Body Mass Index (BMI). De BMI is een formule die wordt gebruikt om te schatten of een persoon gezond, te zwaar of juist te licht is.

Normaal gebeurt weging in het adamskostuum. Voor skispringers wordt het gewicht gemeten met skipak en schoenen aan

DE MEDISCHE BMI-TABEL

- Lager dan 18,5: ondergewicht
- 20 tot 24,9: normaal gewicht
- 25 tot 29,9: overgewicht
- 30 tot 39,9: zwaarlijvigheid (obesitas)
- Boven de 40: ernstige zwaarlijvigheid (ernstige obesitas)

BMI = gewicht in kilogram / lengte in meters x lengte in meters
Een rekenvoorbeeld: de FIS-BMI bij 68 kilogram (inclusief kleding en schoenen) en 1,80 meter = $68 / 1,80 \times 1,80 = 21$, uit de FIS-BMI tabel blijkt dat dit nog net een normaal gewicht is.

STRAFMAATREGELS

Te licht is een skispringer als zijn FIS-BMI waarde lager is dan 20,5. Wanneer een springer te licht is, kent de skifederatie een strafmaatregel: de ski's worden ingekort! En wel één centimeter per 100 gram ondergewicht. De dan kortere ski's dragen minder ver en dus kort de afstand in.

