

Tips om gerust op wintersportvakantie te gaan

Het wintersportseizoen is weer van start gegaan! Kies jij dit seizoen voor de lange latten, het stoere snowboard of doe je het liever iets rustiger aan met een mooie langlauftocht? Alles is mogelijk. Maar hoe geniet je nu optimaal van de wintersport? Lees hier hoe je goed voorbereid op wintersportvakantie gaat.

Tip 1: Zorg voor een goede conditie

Sport je niet regelmatig? Raadpleeg dan van tevoren een arts voor je op wintersportvakantie gaat. Sowieso is het een goed idee om wat meer conditie te kweken: je kan een aantal weken voor vertrek bijvoorbeeld gaan wandelen, joggen of fietsen. Of bezoek een skihal zodat je alvast kunt oefenen.

Tip 2: Zorg dat je uitrusting in orde is

Kijk ruim van tevoren of je wintersportuitrusting in orde is. Zijn je boots nog in goede staat en is je kleding compleet? Je kan ook alvast je ski's of snowboard laten waxen en de bindingen laten afstellen door een expert.

Daarnaast is het een goed idee om je wintersportuitrusting te markeren. Zo voorkom je dat een medeskiër per ongeluk jouw spullen meeneemt. Schaf ook slotjes aan: hiermee kun je je skispullen op slot zetten.

Tip 3: Zorg voor veiligheid en voorkom blessures

Een ongeluk zit in een klein hoekje. Zorg dat je passende bescherming draagt om knie- of polsletsel te voorkomen. Ga je voor het eerst op wintersport of ben je er nog niet zo bedreven in? Neem dan les. Een goed aangeleerde techniek is de beste voorzorgsmaatregel om blessures en valpartijen te voorkomen. Kinderen kunnen het beste een helm dragen. Dit is in vele landen verplicht en vermindert bovendien de kans op hoofdletsel met 50%.

Tip 4: Bescherm jezelf goed tegen de zon

Uv-stralen in de bergen zijn erg sterk. Ook al schijnt de zon niet, de UV-straling is er wel! Wij raden daarom een goede kwaliteit zonnebril aan, om lichtintensiteit te verminderen en je netvlies te beschermen tegen de gevaren van de zon. Smeer je ook zeker in met zonnebrandcrème, vooral je gezicht is enorm belangrijk.

Tip 5: Voorkom dat je raakt uitgedroogd

Als je gaat skiën of snowboarden, vraag je enorm veel van je lichaam. Als je zo ingespannen bezig bent, kan het voorkomen dat je uitdroogt. Zorg er daarom voor dat je veel water drinkt tijdens deze sportieve activiteiten.

Tip 6: Wees op de hoogte van de moeilijkheidsgraad van de pistes

Een veilig idee: weten wat de betekenis is van de waarschuwingsborden en de moeilijkheidsgraad van de pistes. Zo weet je altijd in wat voor gebied je je bevindt en of het er gevaarlijk is of niet. Houd daarbij ook rekening met anderen: beheers je snelheid, plan je route vooruit en let op skiërs die wat verder onderin skiën. De meeste ongelukken gebeuren namelijk als skiërs op elkaar botsen.

Tip 7: Buiten de piste skiën? Alleen met een gids!

Skiën buiten de piste is zeer gevaarlijk. Doe dit dus alleen met een gids of skileraar die het gebied goed kent. Ook heb je hierbij een lawine-uitrusting nodig: lawinepiep, sneeuwschep en sneeuwsonde.

Tip 8: Weet wat te doen bij een ongeval

Bevind je je helaas toch in een situatie waarbij er een ongeluk is gebeurd? Weet dan wat je moet doen: markeer de plaats van het ongeval door de eigen ski's in een kruis voor (bergzijde) het slachtoffer in de sneeuw te steken. Bedek het slachtoffer meteen, zodat hij of zij het niet koud krijgt. Roep medische hulp in en stel het slachtoffer gerust. Vertel ook dat er hulp onderweg is, zodat hij of zij niet in paniek raakt.

Tip 9: Ken de pisteregels

In 1967 zijn de pisteregels opgesteld door het FIS, de Internationale Ski Federatie. Deze zijn opgesteld voor de veiligheid van skiërs. Alle wintersporters dienen goed op de hoogte te zijn van deze veiligheidsregels.

Tip 10: Download wintersport apps

Welke liften en pistes zijn open? Wat is de sneeuwverwachting? Wat is de lengte van de skipistes? Wat is de gemiddelde snelheid van de laatste run? Al deze gegevens kun je vinden in diverse wintersport apps. De 5 beste vinden wij: Bergfex/Ski, Sneeuwhoogte.nl, Ski Tracks, Afdaling en Duolingo. Deze laatste is overigens geen wintersport app, maar er is geen betere app om een buitenlandse taal te leren dan deze.

Tip 11: Zorg voor wintersportdekking in je verzekering

Ook al ben je goed voorbereid, helaas kan het toch gebeuren dat er een (medisch) ongeluk gebeurt tijdens je wintersportvakantie. Met de Wintersportdekking en bijzondere sporten op de reisverzekering van Allianz Global Assistance is schade als gevolg van wintersport en/of bijzondere sporten gedekt. Ook is het een goed idee om de dekking Medische kosten af te sluiten: dan worden ook alle medisch noodzakelijke kosten vergoed. Zelfs als je off piste gaat en het gevaar niet bewust opzoekt.

Global Assistance

Allianz 