

Tips om goed voorbereid op wintersport te gaan

Het wintersportseizoen staat weer voor de deur! Kies jij dit seizoen voor de lange latten of sta je liever op een 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

Wintersporten vraagt om een goede conditie. Sport je niet regelmatig? Dan is het een goed idee om vooraf 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 kan oefenen.

Tip 2: Zorg dat je uitrusting in orde is

Check 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 andere skiër per ongeluk jouw spullen meeneemt. Je kan ook slotjes gebruiken om je wintersportitems 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, maar ook voor volwassenen is dit aan te raden. Dit is in veel landen verplicht en vermindert bovendien de kans op hoofdletsel met 50%.

Tip 4: Bescherm jezelf goed tegen de zon

Ook al schijnt de zon niet, de UV-straling is er wel! UV-stralen in de bergen zijn erg sterk. Wij raden daarom aan om een goede zonnebril te dragen. Hiermee verminder je de lichtintensiteit en bescherm je je netvlies. Smeer je ook zeker in met zonnebrandcrème, en denk hierbij vooral aan je gezicht.

Tip 5: Voorkom dat je uitgedroogd raakt

Als je gaat skiën of snowboarden, vraag je enorm veel van je lichaam. Als je ingespannen bezig bent, kan het zomaar gebeuren dat je uitdroogt. Zorg er daarom voor dat je voldoende water drinkt.

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

Weten wat de betekenis is van de waarschuwingsborden en de moeilijkheidsgraad van de pistes is geen overbodige luxe. 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 heel 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. Schakel 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 regels 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 kan je vinden in diverse wintersport apps.

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. Zorgverzekeraars vergoeden niet altijd de kosten van het vervoer per "banaan" of helikopter naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Met de dekkingen Medische kosten en Wintersport en Risicosporten op onze [Doorlopende Reisverzekering](#) ben je hiervoor wel verzekerd.

Global Assistance

Allianz 