

NVSV



Nederlandse Visueel-gehandicapten Ski Vereniging

Handleiding Wintersportbegeleider Aangepast voor wintersporters met een visuele beperking



De Nederlandse Visueel-gehandicapten Ski Vereniging (NVSV) is geregistreerd bij de Kamer van Koophandel onder KvK-nummer: 40407168 en is ANBI gecertificeerd onder RSIN-nummer is: 8165.62.398.



Versiedatum: juni 2019

Inhoudsopgave

1.	Inleiding.....	5
1.1.	Ontstaan van de NVSV	5
1.2.	Doelstelling	5
1.3.	Leden	5
2.	Skiën met blinden en slechtzienden.....	6
2.1.	Historie.....	6
2.2.	Uitgangssituatie	6
2.3.	Algemene gedragsregels voor de omgang met blinden en slechtzienden.....	7
3.	Kwalificatieprofiel Wintersportbegeleider Aangepast	8
4.	Begeleiden in de praktijk.....	10
4.1.	Materiaal	10
4.2.	Gewenning	10
4.3.	Begeleidingsvormen	10
4.4.	Aanwijzingen	11
4.5.	Hulpmiddelen.....	11
4.6.	Kenmerken van een goede begeleider	12
4.7.	Liftgebruik	13
5.	Piste- en loiperegels & EHBO.....	14
5.1.	De 10 internationale pisteregels van de FIS	14
5.2.	De 11 loiperegels van de NSkiV.....	15
5.3.	EHBO op de piste	16



Copyright © 2019 NVSV

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Nederlandse Visueel-gehandicapten Ski Vereniging (NVSV). Meer informatie over deze vereniging is te vinden op www.nvsv.nl of neem contact op met een bestuurslid.

Voorzitter	Susan Peters	06 5131 6970	voorzitter@nvsv.nl
Secretariaat	Kees Toxopeus	06 2421 7961	secretariaat@nvsv.nl
Penningmeester	Harry Klünnen	06 2726 8416	penningmeester@nvsv.nl
Publiciteit & Sponsoring	Roel van der Vegte	06 2853 8321	publiciteit@nvsv.nl
Begeleiding	Marc van Heijningen	06 4486 8797	begeleiding@nvsv.nl
Reizen	Jac de Geus	06 5120 2161	boeking@nvsv.nl

1. Inleiding

Middels deze handleiding wil de vereniging haar begeleiders van zoveel mogelijk informatie voorzien over de rol van begeleider bij het skiën met een visueel beperkte. Slechts een beperkt aantal situaties kan beschreven worden in deze handleiding. Het toepassen en leren ervan zal plaatsvinden tijdens de reizen en evenementen van de vereniging. Voor de leesbaarheid wordt in de teksten alleen het skiën benoemd, daarmee worden ook snowboarden en langlaufen bedoeld.

1.1. *Ontstaan van de NVSV*

De Nederlandse Visueel-gehandicapten Ski Vereniging (hierna NVSV) is in 1977 door visueel gehandicapten opgericht die passie hadden voor het beoefenen van wintersport. In het begin richtte de vereniging zich vooral op langlaufvakanties, en gestaag nam ook de belangstelling voor het alpineskiën toe. Uitgangspunt bij de oprichting was dat een visueel beperkte wintersporter (hierna deelnemer) een vakantie kon boeken zonder zich te hoeven bekommeren over de aanwezigheid van een ervaren ski- of langlaufbegeleider. Vanaf de oprichtingsdatum is er ook een groot aantal gemotiveerde en gecertificeerde begeleiders bij de vereniging aangesloten.

1.2. *Doelstelling*

De doelstelling van de NVSV is de deelneming aan en de belangstelling voor de wintersport door visueel beperkten te bevorderen. Wintersport staat voor alpineskiën, langlaufen en snowboarden. Daarbij staat de recreatieve instelling centraal. De belangen van de Nederlandse Ski Vereniging (hierna NSkiV) worden hierbij ook in acht genomen. Sinds 1 januari 2005 is de NVSV lid van de NSkiV.

De vereniging tracht dit doel te bereiken door onder andere:

- Het organiseren, of doen organiseren, van reizen, (dag) tochten, cursussen en bijeenkomsten
- Het samenwerken met andere verenigingen en instellingen in binnen- en buitenland, die een gelijksoortige doelstelling hebben
- Het deelnemen aan evenementen die onder auspiciën van de NSkiV georganiseerd zijn
- Het organiseren van de benodigde begeleiding tijdens bovengenoemde activiteiten voor de daaraan deelnemende visueel beperkte leden van de vereniging
- Het bekendheid geven aan de doelstelling en activiteiten van de vereniging, in de ruimste zin van het woord

1.3. *Leden*

Als leden van de NVSV worden aangemerkt:

- Zij die visueel beperkt zijn, zowel volwassenen als minderjarigen
- Zij die met goed gevolg de testdag en stage hebben afgelegd, zowel begeleiders als leraren
- Zij die ouders of wettelijke vertegenwoordigers van minderjarige leden en overige gezinsleden zijn
- Zij die meereizende partners of vrienden zijn van leden of begeleiders

Hierbij moet worden opgemerkt dat alleen diegenen lid kunnen zijn van de vereniging die voor de duur van hun lidmaatschap ook lid zijn van de NSkiV. Het bestuur van de NVSV is verplicht een ieder die lid wordt van de vereniging, voor het lidmaatschap van de NSkiV aan te melden.

2. Skiën met blinden en slechtzienden

2.1. Historie

Skiën met blinden en slechtzienden kan op een lange geschiedenis terugblikken. In 1928 werd in Berlijn de eerste sportvereniging voor blinden in Europa opgericht. De grote groei kwam met een golf van revaliderende blinden na WO II. Er werd gestart met skiën met blinden en slechtzienden in de Alpenlanden. In het begin lag het zwaartepunt vooral op het recreatieve skiën. Vanwege veiligheidsoverwegingen werden wedstrijden afgeraden. Nu worden alle wedstrijdvormen van het skiën door blinden en slechtzienden beoefend.

2.2. Uitgangssituatie

Voor zienden is het vaak moeilijk zich in te leven in een visuele beperking van blinden en slechtzienden. Vaak compenseren zij zich met behulp van overige zintuigen. Qua beperkingen valt te denken aan:

- Verlies van zicht, licht en donker, scherpheid en diepte
- Gebruik moeten maken van hulpmiddelen
- Mogelijke hulp van derden om adequaat te kunnen blijven functioneren (afhankelijkheid van een begeleider en/of hond)
- Missen van non-verbale communicatie

Desalniettemin is een vorm van visuele beperking eenvoudig te onderwijzen, met als belangrijkste verschil dat de manier van begeleiden voornamelijk verbaal en middels het laten voelen van de bedoeling gebeurt. Verder zijn er geen beperkingen, iedereen die dat wil, kan skiën.

Voordat met skiën begonnen wordt, informeert de begeleider bij de deelnemer naar de vorm en sterkte van het gezichtsvermogen door het stellen van vragen (blind, één of beide ogen aangedaan, tunnelzicht, vaag of scherp zicht, etc.). Ook is het nuttig om te weten of andere sporten beoefend worden en hoe het met de algehele conditie gesteld is.

Het eenduidig definiëren van slechtziendheid is lastig vanwege de diverse vormen. Blindheid is iets eenvoudiger, men heeft zeer beperkte tot geen waarneming van licht in beide ogen en is niet in staat om een handbeweging te zien. Bij slechtziendheid is er verschil in gezichtsscherpte en gezichtsveld:

- De *gezichtsscherpte* wordt uitgedrukt in procenten, dat is hoe scherp iemand ziet, de resolutie. Een normale gezichtsscherpte is 100% (foto 1). Hoe slechter iemand ziet, hoe lager de gezichtsscherpte, dus hoe waziger het beeld is en hoe lager het percentage (foto 2).
- Het *gezichtsveld* wordt uitgedrukt in graden, dat is wat met één oog van de omgeving wordt gezien. Een normaal oog heeft een gezichtsveld van 175 graden (foto 1 en 2).

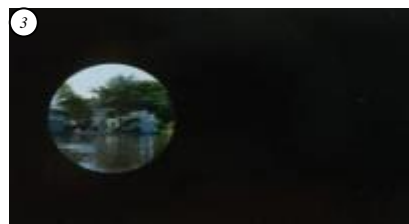
Een deelnemer kan bijvoorbeeld een redelijke gezichtsscherpte hebben met een klein gezichtsveld (foto 3). Voorbeelden komen uit het boek '+23' door Annemiek van Munster, uitgave van Stichting Zicht in Zicht.



gezichtsscherpte 100%
gezichtsveld 175 graden



gezichtsscherpte laag
gezichtsveld 175 graden



gezichtsscherpte redelijk
gezichtsveld klein (kokerzien)

2.3. Algemene gedragsregels voor de omgang met blinden en slechtzienden

Wanneer je samen op stap gaat, is afstemming van de volgende zaken essentieel:

- Voorstellen, maak jezelf kenbaar door het noemen van je naam
- Noem ook de naam van de persoon tegen wie je begint te praten
- Iemand niet bij de hand of arm nemen zonder overleg, sta bijvoorbeeld toe om jou bij de arm of schouder vast te houden
- Niet voor de ander spreken, maar aangeven wanneer er iets aan hem gevraagd wordt wanneer hij/zij niet reageert
- Let op veranderingen van ondergrond/terrein (glad, bobbelig, stoepjes, trappen) en hiervoor op tijd waarschuwen
- Let op dat je verbaal exact de plaats aangeeft, alleen mimiek of hand- / armgebaren gebruiken bij een omschrijving werkt niet
- Woorden als 'zien' en 'kijken' kun je gerust gebruiken
- Hulp aanbieden, maar niet afdwingen of opdringen
- Als je vertrekt is het handig dit te vertellen, anders blijft iemand doorpraten
- Vertrouwelijk en verantwoordelijk handelen, want geschaad vertrouwen is moeilijk te herstellen



3. Certificering Wintersportbegeleider Aangepast

3.1. Introductie

De NVSV werkt in principe alleen met gecertificeerde begeleiders, zeker tijdens de wintersportreizen. Om nieuwe begeleiders te kunnen certificeren is er met de NSKiV de volgende procedure afgesproken: de eerste wintersportreis van een nieuwe begeleider wordt beschouwd als stageweek. Tijdens deze week vervult de nieuwe begeleider zijn rol onder toezicht van een ervaren begeleider (de Senior Begeleider) of skileraar. Door het invullen van het portfolio en het bespreken van de antwoorden met de Senior Begeleider kan de nieuwe begeleider reflecteren op zijn eigen presteren en kan er indien nodig bijgestuurd worden. Uiteindelijk beslist de Senior Begeleider samen met de begeleiderscommissie van de NVSV of de nieuwe begeleider in aanmerking komt voor certificering. Indien dit het geval is zal voor de nieuwe begeleider het officiële certificaat SKI- OF SNOWBOARDINSTRUCTEUR NIVEAU 2, deelkwalificatie “wintersport assistent - visuele beperking” aangevraagd worden.

3.2. Kwalificatieprofiel

Door de NSKiV en het Ministerie van VWS zijn de navolgende algemene kernopgaven en –taken geformuleerd waaraan een begeleider voor personen met een visuele beperking dient te voldoen. Gesteld kan worden dat de begeleider voor de uitdaging staat om de deelnemer zodanig te assisteren dat deze het skiën optimaal kan beleven. Alleen door gediplomeerde leraren wordt lesgegeven.

Kerntaken hierbij zijn:

- A. Veiligheid waarborgen van de skiër met een visuele beperking en zichzelf
- B. Assisteren bij skiactiviteiten
- C. Zorgen voor maatregelen (hulp en assistentie) rondom de reis

A. Veiligheid waarborgen

De rol van de begeleider is het zorg dragen voor de sportieve sfeer en veiligheid van de skiër met een visuele beperking in de sportomgeving en zichzelf. Hij houdt daarbij rekening met de wensen en behoeften van de skiër. De begeleider draagt geen eindverantwoordelijkheid. Hij grijpt in daar waar de veiligheid in het geding is en corrigeert sporters wanneer ze unfair met elkaar omgaan. Pisteregels worden nageleefd, zie hoofdstuk 5. Daarnaast is de begeleider in staat om op een adequate manier te zorgen voor de veiligheid van de skiër met een visuele beperking bij skilessen op aanwijzing van de gediplomeerde skileraar die niet bekend is met de beperkingen.

Als beroepscompetenties worden hierbij genoemd:

- Sporters benaderen op een positieve wijze
- Sporters aanspreken op hun (sport)gedrag
- Signaleren van onveilige situatie en die melden aan de verantwoordelijke reisleader
- Zorgdragen voor een sportieve en veilige sfeer

B. Assisteren bij skiactiviteiten

De begeleider verricht hand- en spandiensten bij de skiactiviteit, bijvoorbeeld hulp bij liften. Draagt zorg voor de materialen en voert waar nodig kleine reparaties uit. Hij vergezelt de skiër daar waar nodig en werkt hierbij samen met de overige begeleiders.

Als beroepscompetenties worden hierbij genoemd:

- Daar waar nodig, aanwijzingen opvolgen van de verantwoordelijke reisleader
- Bijdragen aan het bereiken van het doel van de sportactiviteit
- Materiaal wegzetten in onderling overleg

C. Zorgen voor maatregelen (hulp en assistentie) rondom reizen

De begeleider overlegt met de overige begeleiders en de verantwoordelijke reisleader over vervoer van materiaal en personen. Informeert de verantwoordelijke reisleader over relevante zaken. Draagt zorg voor het conform de regels afhandelen van formaliteiten. De begeleider is zich bewust van zijn voorbeeldfunctie. Hij gaat correct om met alle betrokkenen en komt afspraken na. Vertoont voorbeeldgedrag en gaat vertrouwelijk om met persoonlijke informatie.

3.3. Portfolio voor certificering

Het portfolio bevat de volgende opdrachten en vragen:

- Opdracht 1. Algemene informatie:
 - Bij welke organisatie assisteer je de activiteit?
 - Wie is eindverantwoordelijke voor de activiteit?
 - Wanneer vindt de activiteit plaats?
- Opdracht 2. Geef een omschrijving van de activiteit waarbij je assisteert.
- Opdracht 3. Geef een omschrijving van jouw taak tijdens het assisteren van de activiteit.
- Opdracht 4. Hoe heb je de activiteit voorbereid? Heb je gebruik gemaakt van een bestaand draaiboek?
- Opdracht 5. Heb je tijdens de voorbereiding en het assisteren van de activiteit met iemand samengewerkt? Zo ja, met wie?
- Opdracht 6. Hoe heb je de deelnemers gemotiveerd, gestimuleerd en geënthousiasmeerd?
- Opdracht 7. Liep je tijdens het assisteren van de activiteit tegen problemen aan? Zo ja, welke problemen en hoe heb je ze opgelost?
- Opdracht 8. Wat ging er goed tijdens het assisteren van een activiteit?
- Opdracht 9. Wat kan je verbeteren bij het assisteren van een activiteit?

4. Begeleiden in de praktijk

Deelnemers en begeleiders zijn op de piste te herkennen aan een geel hesje. De begeleider met GUIDE en een opdruk van een driehoek en een uitroepteken, de deelnemer met BLIND en de drie stippen. De drie stippen zijn het internationale symbool voor een visuele beperking. Doordat de deelnemer en begeleider beiden een hesje dragen, vormen zij een herkenbaar koppel voor de overige pistegebruikers.



Naast het begeleiden bij het wintersporten, helpen de begeleiders tijdens de reis (bij het in, uit- en overstappen) en verlenen zij hand- en spandiensten in het hotel met name bij de maaltijdbuffetten. Als de deelnemer na het wintersporten andere activiteiten wenst te ondernemen (bijvoorbeeld winkelen, wandelen, uitgaan), dan gaat dat altijd in overleg met de begeleider. Een begeleider is nooit verplicht om mee te gaan.

4.1. Materiaal

Afhankelijk van de ervaring van de deelnemer geef je uitleg over de ski's, wijzen op de scherpe skikanten en stokpunten, en hoe de ski's te dragen. Praat met je deelnemer! Kom erachter wat bekend is en wat nog niet. Probeer de hoeveelheid informatie te doseren.

4.2. Gewenning

Afhankelijk van de ervaring van de deelnemer vermijd je rumoerige, overvolle pistes zoals die er vaak zijn in de omgeving van hutten en liftstations met luide muziek. Beschrijvingen van bewegingen en lichaamshouding moeten kort en precies zijn in eenvoudige korte zinnen. Wanneer je de deelnemer wilt aanraken om een houding of beweging te corrigeren moet hiervoor toestemming gegeven worden. Met name de eerste keer is het belangrijk de deelnemer hiermee niet verrassen. Omschrijf de omgeving, steilheid, sneeuwconditie en omgevingsfactoren (hutten, liften, globale aantal pistegebruikers en pistemarkeringen/sneeuwkanonnen, etc...). Altijd de glij-richting aangeven, met alleen aangeven van de vallijn kan de deelnemer meestal niets.

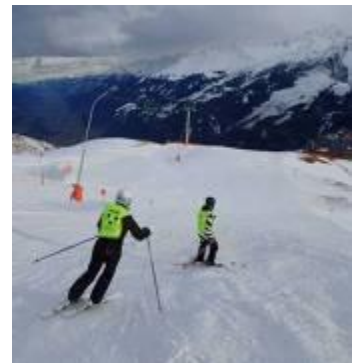
4.3. Begeleidingsvormen

Het begeleiden van de deelnemer gebeurt altijd in overleg. Ook de vorm van het begeleiden wordt overlegd. Met name bij een beginnende deelnemer moeten de verschillende manieren geprobeerd worden en de voor- en nadelen worden besproken. Hieronder staan de meest voorkomende vormen van begeleiding beschreven.

Bij het langlaufen blijf je naast elkaar, veelal alleen mogelijk bij een dubbele loipe. De deelnemer gaat in de rechterloipe, de begeleider in de linkerloipe (zie foto). Het voordeel is dat de begeleider direct kan corrigeren indien nodig. Wel dient men alert te zijn op tegenliggers. Bij een tegenligger stapt de begeleider terug naar de rechterloipe. Houdt overzicht over de loipe en andere loipegebruikers en neem daarbij de loiperegels in acht (zie ook 5.2).



Ook bij het alpine skiën en snowboarden blijven de begeleider en deelnemer dicht bij elkaar. In overleg met de deelnemer wordt besloten of de begeleider *voor* of *achter* de deelnemer skiet. Dit is afhankelijk van de mate van slechtheid van de deelnemer. In beide vormen van begeleiden dient de begeleider overzicht te houden over de piste en andere pistegebruikers. Neem daarbij de pisteregels in acht (zie ook 5.1).



4.4. Aanwijzingen

De standaard aanwijzingen dienen kort en eenduidig te zijn: links, rechts en stop. Van belang is dat aanwijzingen duidelijk en zelfverzekerd worden gegeven. Vaak is het voldoende om ‘scherpe bocht links’ of ‘flauwe bocht rechts’ aan te geven om het verschil in piste aan te geven. Als je als de begeleider het van belang vindt om meer informatie te geven over bijvoorbeeld drukte of omgeving, stop dan even aan de rand van de piste. Om specifieker de richting aan te geven kan gebruik worden gemaakt van de klok. ‘Naar 1 uur’ betekent enkele graden naar rechts, ‘naar 3 uur’ betekent een bocht van 90 graden naar rechts. ‘Naar 11 uur’ betekent enkele graden naar links, ‘naar 9 uur’ betekent een bocht van 90 graden naar links. Zo kunnen alle kloktijden gebruikt worden. Maar overleg vooral met de deelnemer welke aanwijzingen hij of zij wil horen.

Voor volledig blinde deelnemers is het moeilijk om de snelheid in te schatten. Als de begeleider constateert dat het tempo te laag of te hoog is, geeft hij dit kort aan. De begeleider moet zich realiseren dat niet alleen wat hij zegt, maar vooral de manier waarop de aanwijzing wordt gegeven van invloed is op de reactie van de deelnemer. Hoe dwingender de aanwijzingen worden gegeven, hoe sneller er zal worden gereageerd. Dit zou kunnen leiden tot een wat te scherp genomen bocht. In het geval van een noodstop is de aanwijzing: STOP of LIG.

4.5. Hulpmiddelen

Tijdens het skiën met NVSV-reizen zijn verschillende hulpmiddelen beschikbaar om het skiën eenvoudiger en veiliger te maken.

Gewone skistokken

Wanneer skistokken tegen elkaar aangeslagen worden kan een ritme of richting worden aangegeven. Tevens kan bij smalle paden de deelnemer “aan de stok” begeleid worden (zie foto hiernaast). Om de deelnemer meer vertrouwen te geven, kan de begeleider achterwaarts skiën. De begeleider en de deelnemer zijn dan met twee skistokken aan elkaar verbonden.

De begeleider kan ook achter de deelnemer aan skiën, terwijl zij verbonden zijn met twee skistokken. Als een treintje gaan zij dan samen de berg af. De begeleider kan op deze manier snelheid terugnemen indien nodig.



De lange skistok ook wel slalomstok genoemd

Vooral in de beginfase biedt de lange skistok letterlijk veel houvast. De deelnemer en begeleider skiën naast elkaar en houden beiden de stok voor de borst vast. Zorg dat de deelnemer de stok van zich afduwt zodat zijn gewicht naar voren wordt verplaatst. De begeleider kan op deze manier zorgen dat de juiste route gevolgd wordt. Mocht de deelnemer vallen, biedt de stok voldoende houvast om de val te breken. De stok kan later ook uitkomst bieden bij drukke, gevaarlijke of ijzige passages.

De nierband of niergordel

Aan de nierband zijn 2 lange banden, van ongeveer 2 meter, gestikt en de band wordt over de jas gedragen. De begeleider houdt de banden vast en skiet achter de deelnemer aan. De deelnemer heeft bewegingsvrijheid, maar de snelheid kan op deze manier op elk gewenst moment worden teruggenomen.



Radiografisch contact

Men kan ervoor kiezen om gebruik te maken van portofoons. De deelnemer kan de begeleider goed verstaan en instructies kunnen snel opgevolgd worden. Dit is zeker van belang bij gevorderde skiërs waarbij er meer last is van windgeruis of bij herrie door harde en ijzige sneeuw.

4.6. Kenmerken van een goede begeleider

De goede begeleider onderscheidt zich door de volgende kennis en vaardigheden:

- Heeft een zeer goede eigen skivaardigheid, kan zonder nadenken in alle situaties skiën en zich daardoor volledig concentreren op de deelnemer. Moet ook bij minder goede lichaamshouding (bijvoorbeeld over de bergschouder naar achter kijkend) technisch zonder problemen en vooral veilig kunnen skiën. Heeft een goed inlevingsvermogen en zet bochten ruim voor de pisterand of obstakels in
- Heeft een goed inschattingsvermogen van het terrein, kan vooruitkijken en anticiperen, is zich snel bewust van de omgevingsfactoren en heeft een snel reactievermogen bij veranderende omstandigheden
- Neemt veiligheid op de piste serieus. Draagt de juiste beschermende kleding en een helm. Gaat verantwoord om met alcohol, hulpmiddelen en accessoires zodat de veiligheid van de deelnemer, andere piste- en loipegebruikers en zichzelf niet in het geding komt.
- Heeft kennis van het feit dat het gebruik van (helm)camera's ten eerste wordt afgeraden tijdens het begeleiden van een deelnemer. Het leidt af en het overzicht houden op de piste en andere pistegebruikers wordt hierdoor moeilijker
- Heeft een luide, duidelijke, onvermoeibare stem, het continu moeten praten in vooral koude lucht vergt veel van de stem
- Kent de internationale pisteregels en past deze toe tijdens het begeleiden
- Weet dat er bij een calamiteit een duidelijke lijn is hoe te handelen
- Overschat zichzelf en de deelnemer niet
- Is op de hoogte van de visuele en eventuele andere beperkingen van de deelnemer
- Schat situaties op waarde in en handelt daarnaar
- Heeft het noodnummer van het reddingsteam uit het skigebied in zijn mobiele telefoon staan

4.7. Liftgebruik

De begeleider geeft bij het gebruik van een lift aan hoe hij werkt. Er zijn verschillende liften en deze dienen op verschillende wijze te worden benaderd. Iedere deelnemer wil verschillend aanwijzingen hierover ontvangen.

Bij gebruik van een stoeltjeslift stel je je samen op om in te stappen. De deelnemer houdt, indien nodig, de bovenarm van de begeleider vast. Houd eventueel een hand op kniehoogte, zodat de stoel gevoeld kan worden om het moment van zitten goed te timen. De begeleider legt de uitstap uit, geeft de steilheid aan en naar welke richting men uitstapt.

Bij een zogenaamde ‘pannenkoek’-lift kunnen in het begin de skistokken worden meegenomen door de begeleider. De deelnemer gaat eerst de lift in en vervolgens de begeleider. Weet indien mogelijk van tevoren aan welke kant de uitstap is, zodat de deelnemer zich hier op kan voorbereiden. Houd ook onderweg in de lift af en toe contact om bijvoorbeeld aan te geven hoe ver het nog is.

Bij het instappen in een gondel neemt de begeleider de ski's van de deelnemer en plaatst deze in de houders. De deelnemer loopt met de begeleider mee en samen stappen ze in.

Bij iedere liftsoort dient de uitstap voorbereid te worden. Indien mogelijk, staat de deelnemer aan de kant waar ook het liftpersoneel zich bevindt zodat zij kunnen assisteren. Aanwijzingen zijn bijvoorbeeld door het aftellen van ‘3-2-1 zitten’, ‘3-2-1 uitstappen’.

5. Piste- en loipereregels & EHBO

5.1. De 10 internationale pisteregels van de FIS

Skiën en snowboarden zijn uitgegroeid tot een zeer populaire sport. Jaarlijks trekken miljoenen mensen naar de populaire wintersportplaatsen in Europa. Op de pistes wordt het steeds drukker en helaas is het aantal ongelukken door de jaren heen aanzienlijk gestegen. De Internationale Ski Federatie (FIS) heeft in 1967 tien ‘skiverkeersregels’ opgesteld. Deze regels worden algemeen erkend als grondslag voor de rechtspraak. Alle skiërs worden geacht van deze regels op de hoogte te zijn. Niet alleen om de veiligheid van henzelf en van anderen te waarborgen, maar ook voor het geval ze in een geschil verwikkeld raken. De regels zijn als volgt:

1. *Houd rekening met anderen.* Iedere skiër moet zich altijd zo gedragen, dat hij anderen niet in gevaar brengt of schade toebrengt.
2. *Beheers uw snelheid bij het skiën.* Iedere skiër moet zich qua snelheid en skistijl aanpassen aan zijn eigen capaciteiten, de toestand van de piste en het weer.
3. *Kies een veilig spoor.* Wanneer een skiër een andere skiër van achteren nadert, moet hij zijn spoor zo kiezen dat hij de ander niet belemmert of in gevaar brengt.
4. *Voorzichtig inhalen.* Inhalen mag van alle kanten, mits op zodanige afstand, dat de ingehaalde niet in zijn bewegingen wordt belemmerd.
5. *Kijk uit bij oversteken en invoegen.* Een skiër die zich (weer) op de piste wil begeven of een piste wil kruisen, moet zich ervan vergewissen, dat hij daarbij niet anderen of zichzelf in gevaar brengt. Dit geldt ook na iedere stop.
6. *Nauwe passages vrijhouden.* Een skiër mag niet zonder noodzaak op nauwe of onoverzichtelijke gedeelten van een afdaling stilstaan. Wie op zo’n helling valt of wil stoppen, moet zo snel mogelijk de weg vrijmaken en naar de kant gaan.
7. *Klimmen en lopen altijd langs de kant van de piste.* Een klimmende skiër mag alleen de zijkant van een afdalingstraject gebruiken. Hetzelfde geldt voor een skiër die te voet daalt.
8. *De ‘verkeersborden’ volgen.* Elke skiër moet zich aan de pistemarkeringen en waarschuwingstekens houden.
9. *Hulp verlenen bij ongelukken.* Bij ongelukken is iedereen verplicht hulp te bieden.
10. *Legitimatie verplicht.* Iedereen, getuige of betrokkene, verantwoordelijk of niet, moet bij ongevallen zijn persoonsgegevens verstrekken.

5.2. De 11 loiperegels van de NSkiV

Op de loipes wordt het steeds drukker en daarom heeft de NSkiV ook voor het langlaufen elf 'loipe verkeersregels' opgesteld. Deze regels worden algemeen erkend als grondslag voor de rechtspraak. Alle loipegebruikers worden geacht van deze regels op de hoogte te zijn. Niet alleen om de veiligheid van henzelf en van anderen te waarborgen, maar ook voor het geval ze in een geschil verwickeld raken. De regels zijn als volgt:

1. *Op andere loipegebruikers letten.* Iedere langlaufer moet dusdanig door de loipe gaan, dat andere langlaufers niet in gevaar komen of schade berokkend wordt.
2. *Rechts houden.* Bij meerdere sporen naast elkaar, moet de meest rechter loipe gebruikt worden.
3. *Groepen achter elkaar.* Langlaufers in groepen moeten achter elkaar het rechter spoor gebruiken.
4. *Inhalen.* Er mag links of rechts ingehaald worden, afhankelijk van de vrije loipe. De inhaler moet uitwijken voor de ingehaalde.
5. *Uitwijken.* Bij tegenliggers moet rechts uitgeweken worden, de klimmende langlaufer geeft voorrang aan de afdaler.
6. *Elkaar de ruimte geven.* Bij inhalen en tegenliggers moeten de skistokken dicht bij het lichaam gehouden worden, zodat iedereen de ruimte heeft.
7. *Snelheid aanpassen.* De snelheid moet vooral bij afdalingen aangepast worden aan de techniek, het terrein, het zicht en andere loipegebruikers.
8. *Loipe vrijmaken.* Bij een valpartij, rustpauze of andere stop moet de loipe vrij gemaakt worden.
9. *Verplicht helpen.* Bij ongelukken is iedereen, betrokkenen of getuige, verplicht hulp te verlenen.
10. *Legitimatieplicht.* Bij een ongeluk in de loipe is legitimatie en opgave van de persoonlijke gegevens verplicht.
11. *Eigen verantwoordelijkheid.* Voor ongelukken, van welke aard dan ook, neemt de loipebeheerder geen verantwoordelijkheid.

5.3. EHBO op de piste

Skiën is een bewegingssport, daarbij is de kans op een ongeval aanwezig. Het is dan goed om te weten wat je kan doen.

Het is nuttig om te weten waar je bent. Pistes hebben namen en pistepalen zijn genummerd. Zorg dat je ook het nummer van de hulpdiensten in je telefoon hebt staan, al werkt 112 tegenwoordig ook goed internationaal. Zij kunnen je doorverbinden met de juiste instantie.

Bij hulp verlenen op de wintersport kun je onderstaande 5 belangrijke punten gebruiken als richtlijn voor de hulpverlening (<https://ikehbo.nl/ehbo-bij-sport/wintersport/5-punten-wintersport.php>).

1. Veiligheid
Zorg ervoor dat er niet nog meer ongelukken gebeuren door goed te laten zien dat er iets aan de hand is. Laat iemand het "verkeer" regelen of zet ski's kruislings rechtop in de sneeuw een stukje hoger op de piste. Breng ook jezelf niet in gevaar. Lig een slachtoffer op een gevaarlijke plek, zorg dan voor hulp die getraind is voor de situatie. Als je een slachtoffer echt direct zelf moet verplaatsen doe dit dan bij voorkeur met de noodvervoersgreep van Rautek.
2. Ga na wat er is gebeurd en daarna wat het slachtoffer mankeert.
Vraag het slachtoffer wat er is gebeurd. Dit geeft al aan wat er mogelijk aan de hand kan zijn. Ook kan er gelet worden op niet zichtbare letsels zoals een hersenschudding bijvoorbeeld. Vraag daarna wat het slachtoffer mankeert. Is het slachtoffer niet bij bewustzijn of vermindert aanspreekbaar vraag dan ooggetuigen en kijk naar eventuele stille getuigen.
3. Stel het slachtoffer gerust en zorg voor beschutting
Geruststellen is heel belangrijk maar zorg er ook voor dat er zo snel mogelijk beschutting komt. Een slachtoffer kan snel afkoelen en onderkoeld raken. Aanbevolen wordt om altijd in ieder geval een aluminium reddingsdeken bij te hebben.
4. Zorg voor professionele hulp
In Europa kun je overal (waar de mobiel werkt) 112 gebruiken voor het bellen van de hulpdiensten. Punt 4 kan ook inhouden dat je vervoer regelt van de piste naar een eerste hulp post. Hulp inroepen kan ook bij het dichtstbijzijnde liftstation.
5. Help het slachtoffer op de plek waar hij/zij ligt
Veel voorkomende letsels zijn: Botbreuken, ontwrichting en spierblessures. Bij skiërs komen scheuren van de kniebanden veel voor. Snowboarders hebben vaak letsels aan de arm.

Vermoed je rug- of nekletsel zorg dan voor zo min mogelijk beweging en wacht op de hulpdiensten. Dit geldt ook voor breken van been of heup. Wees bij het hulpverleners in koude omstandigheden extra bedacht op koudeletsels. Slachtoffers raken snel onderkoeld.



Nederlandse Visueel-gehandicapten Ski Vereniging



GEBRUIK JE KOP, HELM OP!



GA VOOR MEER INFORMATIE NAAR:
WWW.GEBRUIKJEEKOP.NL

GEBRUIK JE KOP, HELM OP!

Skiën en snowboarden is fantastisch, maar niet zonder risico. Bij een klap op je hoofd na een val of botsing loop je grote kans op hoofd- of hersenletsel. En dat is heel anders dan een gebroken arm of been.

Hersenletsel kan een grote én blijvende impact hebben op de rest van je leven.

Denk aan ernstige concentratieproblemen, ledige dag herinneringen, overgevoeligheid voor licht en geluid, sneller gevoelig raken en sneller vermoeid zijn. De meeste mensen zijn zich daar niet van bewust.

De oplossing is eenzijdig. Gebruik je kop, helm op! Zo loop je minder risico op hoofd- en hersenletsel. Dat is waarom skiers en snowboarders steeds vaker een helm dragen. En hopelijk jij nu ook!

Meer weten? Ga naar www.gebruikjekop.nl voor informatie, 3D-filmpjes, tips en ervaringen.

Een gezamenlijk initiatief van:

