

Begeleiders & Leraren

Tips & Tricks

V2.0 April 2022



Nederlandse Visueel-gehandicapten Ski Vereniging

1. Voor de reis

1. Leer de FIS regels
2. Notruf/alarmnummer skigebied in je telefoon
3. Bestudeer de kaart van het skigebied
4. Download de app van het skigebied in je telefoon
5. Stel je vragen aan de senior leraar/begeleider
6. Zet belangrijke telefoonnummers in je telefoon: reisorganisator, SL, SB
7. Neem "oortjes" mee op reis om te gebruiken met de portofoons
8. Specifiek voor de gezinnenreis: wees je bewust dat je zowel (jonge) kinderen als volwassenen begeleidt

2. Voordat je de berg op gaat

1. Check ID en verzekeringspapieren van jezelf en je deelnemer
2. Check voor de juiste skipas
3. Heb je de juiste hesjes en juiste kleding en materiaal (sunblock)
4. Plattegrond van skigebied meenemen
5. Check de laatste meldingen over de omstandigheden op de berg (temperatuur, zicht, wind)
6. Wees de gids met in- en uitstappen bus/poortjes/gondel
7. Vraag je deelnemer op welke wijze hij/zij contact wil: arm geven, rug vasthouden etcetera

3. Op de berg

1. Voorkom onnodige informatie, maar communiceer wel goed
2. Doe een warming up
3. Observeer je deelnemer op fysiek/vaardigheid/mentaal
4. Pas je instructies aan afhankelijk van het skigedrag van je deelnemer (b.v. eerder een bocht aangeven bij iemand die traag reageert)
5. Ga van makkelijk naar moeilijk, bijvoorbeeld: pad oefenen op makkelijk deel van de helling
6. Beter afremmen dan gas geven, niet pushen of overvoeren
7. Creëer ruimte om je heen op de pistes
8. Plan rust pauzes (opwarmen op koude dagen)
9. Pistes zijn wit, niet rood of zwart
10. Geef, indien gewenst, overgang van zon naar schaduw aan
11. Vertel hoe ver je skiet na het vertrek: 6 bochten of tot de gondel
12. Oefen de noodstop
13. Als je onzeker bent over het gebied, zoek contact met senior leraar/begeleider
14. Laat je deelnemer nooit alleen (en voor de gezinnenreis: een klasje zienden nóóit opsplitsen)
15. Skiet je deelnemer in zijn/haar comfort zone, learning zone of panic zone?
16. Maak mooie herinneringen
17. Geen alcohol totdat je begeleidingstaak is afgerond (deelnemer terug in hotel óf bij familie)
18. Nooit off-piste met een deelnemer én als je alleen gaat: nooit met een NVSV hesje aan

4. Overdracht

1. Plan een vast moment voor de overdracht, b.v. 's avonds na het eten
2. Vraag veel en doe geen aannames
3. Vraag je deelnemer hoe hij/zij wil communiceren: welke informatie vindt je deelnemer must have / nice to have / niet relevant ?
4. Doe de overdracht met je deelnemer en stel vragen over hoe hij/zij de dag heeft ervaren en vraag de verwachtingen over de volgende dag
5. Voorkom zinnen als: wat durf je niet of waar ben je bang voor
6. Gebruik de interne NVSV-indeling
1 = beginner (meestal les)
2 = beginner kan makkelijke piste
3 = gevorderd
4 = crack