

Begeleiders & Leraren

Tips & Trics

V3, november 2022



Nederlandse Visueel-gehandicapten Ski Vereniging

1. Voor de reis

1. Leer de FIS regels
2. Notruf/alarmnummer skigebied in je telefoon
3. Bestudeer alvast het skigebied
4. Stel je vragen aan de senior leraar/begeleider
5. Zet belangrijke telefoonnummers in je telefoon: reisorganisator, SL, SB
6. Neem "oortjes" met puntstekker om te gebruiken met de portofoons
7. Bij een gezinnenreis begeleid je zowel (jonge) kinderen als volwassenen, wees je hier bewust van bij opgave
8. **EHBO kit op orde**
Steriele handschoenen en spray / Paracetamol / Steriele gaasjes / Elastisch verband (sport tape) / Pleisters / Drukverband / Beademingsdoek / Alu onderkoelingsdeken / Schaartje

2. Voordat je de berg op gaat

1. Check ID en verzekeringspapieren van jezelf en je deelnemer, juiste skipas, medicijnen
2. Check materiaal : ski's, bindingen, kleding, bril, helm
3. Heb je de juiste hesjes en porto
4. Ken het skigebied: plattegrond van skigebied meenemen, zoek contact met mensen die het gebied kennen, download de app van het skigebied
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
8. Bereid jezelf voor op wat te doen bij eventuele problemen, bespreek dit met de SB
9. Voorrangsregels uit je hoofd leren, NVSV gaat niet voor FIS
10. **In je rugzak**
Fleece das (als het koud is/wordt of als mitella) / Reserve sneeuwbril/bril / Gevulde camelbak/drinkfles / Veiligheidsspelden / Naaikit / Zonnebrand / Schroevendraaier / Stevig Touw / Duct tape

3. Op de berg

1. Voorkom onnodige informatie, maar communiceer wel goed, laat je deelnemer nooit alleen. Geef de informatie die tijdens de overdracht is afgesproken
2. Doe een warming up en observeer je deelnemer op fysiek/vaardigheid/mentaal, ook gedurende de dag ivm toenemende vermoeidheid, in comfort zone, learning zone of panic zone : oefen de noodstop
3. Pas je instructies aan afhankelijk van het skigedrag van je deelnemer (b.v. eerder een bocht aangeven bij iemand die traag reageert, creer voldoende ruimte op de piste)
4. Ga van makkelijk naar moeilijk, bijvoorbeeld: pad oefenen op makkelijk deel van de helling
5. Beter afremmen dan gas geven, niet pushen of overvoeren
6. Plan rust pauzes (opwarmen op koude dagen) stop op de juiste plek van de piste, gezicht naar de piste en altijd boven je deelnemer

4. Overdracht

1. Plan een vast moment voor de overdracht, b.v. 's avonds na het eten
2. Vraag veel (w en H) 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 W en H 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. Informeer naar eventuele blessures of fysieke ongemakken
7. Check de portofoons
8. Wees als BeLe ook open voor feedback

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none">7. Vertel hoe ver je skiet na het vertrek, bijvoorbeeld : 8 bochten. Benoem dus niet de kleur van de piste8. Meldt een overgang van zon naar schaduw, steiler, vlakker9. Maak mooie herinneringen en geen alcohol totdat je begeleidingstaak is afgerond10. Nooit off-piste met een deelnemer en zelf niet met een NVSV-hesje11. Laat merken dat je de omgeving verkent, wees alert op omgevingsbewustzijn | |
|--|--|