OP WINTERSPORT-VAKANTIE ZONDER ZORGEN

Een e-book boordevol info, tips en spelletjes zodat je er een topvakantie van kan maken.

europ assistance

Inhoudstafel

Vóór je vertrek:

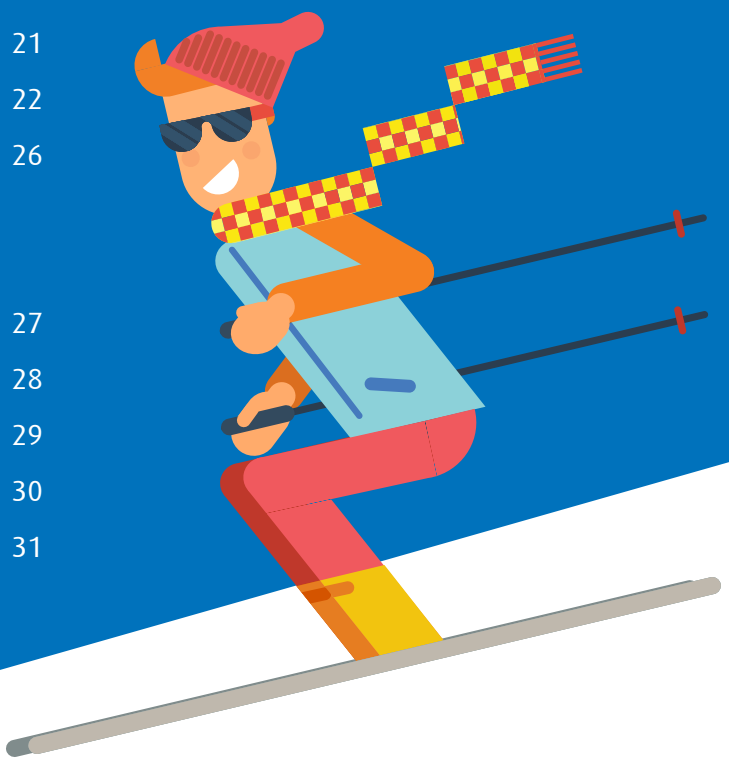
Op wintersportvakantie? 5 cruciale tips 4
Wintersport? Jouw basisuitrusting is belangrijk 5
Met Europ Assistance ga je met een gerust gevoel op wintersport! 7
Begin als een atleet aan je wintersportvakantie 9
Europese skigebieden die de kroon spannen 12
Op wintersport maar geen fan van skiën of snowboarden? 14

Op weg naar de sneeuw:

Met een goed voorbereide wagen naar de sneeuw 16
In welke landen zijn sneeuwkettingen verplicht? 18
Wél of geen dakkoffer? 19
Ontsnap aan files richting Alpen 20
Op wintersport met jonge kids? Zo overleef je het! 21
De leukste spelletjes voor onderweg 22
Gaat je hond mee skiën? Enkele tips! 26

Aangekomen op de piste:

Veilig voor het eerst de piste op 27
De 10 geboden van de skipiste 28
De 5 beste wintersport apps! 29
Nooit meer koude voeten! 30
Van de piste: freeriders, opgelet! 31



Ga je op wintersportvakantie dit jaar?

Toe aan een wintersportvakantie? Dat begrijpen we volkomen. Heel wat mensen zijn gek op sneeuwpret. Een grondige planning is aangewezen als je van je volgende wintersportvakantie een succes wil maken. Wij geven je alvast een heleboel tips mee, die goed van pas komen. Laat de voorpret maar beginnen!

5 tips voor een geslaagde wintersportvakantie

Het is algemeen geweten: de eerste keer is vaak moeilijk. Geen angst, met deze 5 tips kom je alvast beslagen ten ijs en kom je ookheelhuids beneden

TIP 1

Kies de juiste periode

Geen schoolgaande kinderen? Profiteer dan van de rustigere periodes buiten de schoolvakanties. Het is dan aangenamer reizen en veel minder druk op de pistes, waardoor je je beter kunt concentreren. Bovendien rijd je ook meestal een stuk vlotter naar je bestemming. Een win-winsituatie!

TIP 2

Ga voor een skigebied dat bij je past

Beginners starten in Oostenrijk op de blauwe pistes en in Frankrijk op de groene. Kies dus voor een skigebied waar veel van deze pistes aanwezig zijn, zo zie je nog eens wat. Volg indien mogelijk een aantal lessen bij een professional, zo leer je het meteen goed!

TIP 3

Zorg dat je in conditie bent

Op de latten springen zonder fysieke voorbereiding? Dat is vragen om problemen. Een goede fysiek kan heel wat onheil voorkomen. Start enkele maanden of weken op voorhand met fysieke voorbereidingen. Zo kom je fit aan de start van je wintersportvakantie en verklein je de kans op ongevallen drastisch.

TIP 4

Kies je materiaal zorgvuldig

Materiaal op jouw maat is ontzettend belangrijk. Laat je dan ook goed informeren over je skikleding en -materiaal. Huur je skimateriaal in eigen land of ter plaatse? Kies dan voor professionele winkels waar alle materiaal wordt afgesteld op jouw gestalte, gewicht en vaardigheden. Zij geven je ook de nodige tips mee, zodat je veilig én comfortabel de piste op kunt.

TIP 5

Laat je professioneel begeleiden

Is het je eerste keer op wintersportvakantie? Dan is het een verstandig idee om je professioneel te laten begeleiden. Volg skilessen bij een ervaren monitor en je zet op korte tijd grote stappen vooruit. Voor je het weet kan je alleen op pad.

Wintersport? Jouw basisuitrusting is belangrijk

Voor sommigen is het voorpret, voor anderen een hels karwei. Hoe dan ook, het inpakken van koffers voor een skiverlof vergt toch enige aandacht. Wie wil gaan skiën of snowboarden, heeft echt wel een basisuitrusting nodig. Wat je moet meenemen als je op wintersportvakantie trekt? Onderstaande items zijn simpelweg onmisbaar.

1

Ski's en/of snowboard - Breng je zelf je ski's en skistokken of je snowboard mee, zorg er dan voor dat het overeenkomt met je lengte, gewicht en ervaring. Laat de bindingen zeker nog eens afstellen voor vertrek.

2

Stevige ski- of snowboardschoenen, aangepast aan je voeten

3

Zonnebescherming en lippenbalsem

4

Een goede skihelm, skihandschoenen en skisokken

5

Een degelijke muts, warme kledij, thermokleding en een sjaal

6

Een goggle (sneeuwmasker) en goede zonnebril met UV-filter

Een aangepaste skihelm is een must en voor kinderen vaak verplicht. Het dragen van een skihelm voor kinderen verplicht in de skischolen in Frankrijk, in Zwitserland en in de Tsjechische Republiek. De helm is verplicht voor kinderen jonger dan 14 jaar in Italië, Kroatië, Slovenië en Spanje, voor kinderen jonger dan 16 jaar in Oostenrijk (behalve Tirol en Vorarlberg).

De zon brandt feller in de bergen

Om maar meteen met de deur in huis te vallen: de meeste mensen beschermen zich niet goed tegen de zon tijdens hun sneeuwactiviteiten. Toch zijn de schadelijke gevolgen van UV-stralen in de bergen ontzettend hoog. Je wil toch niet geveld worden door een zonnesteek of een zonneallergie? Waarom we zo de nadruk leggen op goed smeren? De cijfers spreken voor zich!

Nog altijd beschermt **32%** van de mensen zich onvoldoende tegen de zon tijdens het skiën.

Weerkaatsing door de sneeuw **90%** is een stuk hoger dan door de zee **40%**

Per 1.000 meter hoogte stijgt het effect van UV-stralen met **10%.**

WIST JE DIT AL?

Met een skihelm maak je meer dan een derde minder kans op hoofdletsel. Verstandig dus voor zowel kinderen als volwassenen.

Gouden smeertips!

Smeer de delen die blootgesteld worden aan de zon een half uur voor je naar de piste trekt in, vergeet ook zeker je oren niet!

Breng zonnecrème om de 2 uur aan.

Zorg voor een goede zonnebril en beschermende lippenbalsem.

Ga voor een aangepaste zonnecrème voor wintersport.

Minimale beschermingsfactor is 30 SPF.

Met Europ Assistance ga je met een gerust gevoel op wintersport!

Elk jaar krijgen ruim 65.000 mensen een skiongeluk op de pistes in Europa. Dit kan een eenzijdig ongeluk zijn, maar ook veroorzaakt zijn door een botsing of een foute landing tijdens een sprong. Of het nu aan jezelf ligt, aan een ander of een onvoorziene (weers)omstandigheid, de boodschap is simpel: vertrek nooit onverzekerd op wintersport. Met een reisbijstand van Europ Assistance die zowel jezelf als je reisgenoten beschermt, ga je zorgeloos op vakantie.

De beste formules van Europ Assistance voor je volgende skivakantie:

Tijdelijk Snow

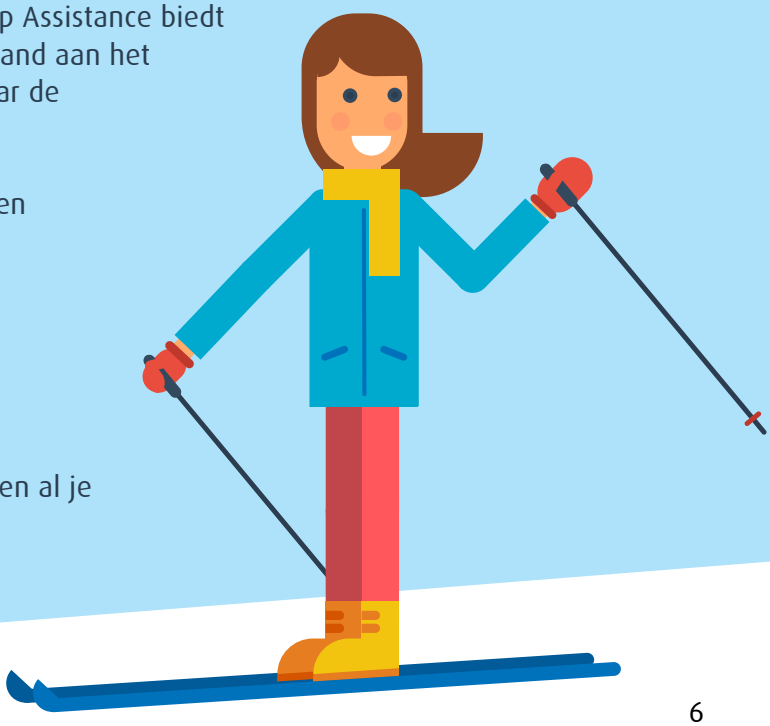
Tijdelijk Snow van Europ Assistance is de reisbijstand die buiten de pistes bescherming biedt. Hiermee bieden we jou en je gezin de volgende waarborgen.

- Tussenkomst in opzoekings- en reddingskosten (zo nodig met helikopter) in de bergen.
- Tussenkomst in de kosten van de skipas in geval van een skiongeluk.
- Repatriëring van het slachtoffer van een ziekte of ongeval en van de verzekerde medereizigers
- Medische kosten in het buitenland tot €250.000.
- Verlenging van je verblijf bij onmogelijkheid om terug te keren wegens onvoorziene weersomstandigheden.

Pechverhelping

De tijdelijke bijstandsformule Snow met voertuig van Europ Assistance biedt zowel medische bijstand aan personen als technische bijstand aan het voertuig in geval van autopech of een ongeval op weg naar de skioord en ter plaatse.

Wij regelen de pechverhelping en de sleepdienst en regelen een onderkomen en het vervoer van de verzekerden in afwachting van de herstellingen.



Jaarlijkse reisverzekeringen

Onze jaarlijkse reisverzekeringen Smart, Sport en VIP dekken al je sneeuwactiviteiten. Optioneel kan je ook bijkomende pechbijstand afsluiten.

In de kijker: de gipsvluchten van Europ Assistance

Europ Assistance is dé expert in wintersportverzekeringen. Al sinds 1978 organiseren wij elk jaar 1 of meerdere grootschalige repatriëringsacties voor ongelukkige skiërs. Ook dit jaar zal een vliegtuig een zogenaamde “gipsvlucht” maken, naar en van de Franse Alpen.

Door de jarenlange ervaring van onze gipsvluchten volgt Europ Assistance jaar in, jaar uit een zeer strikte en beproefde procedure op. Hierdoor kunnen wij een veilige terugkeer bieden aan de slachtoffers binnen de beste tijdspanne en in optimale omstandigheden. Hierbij zetten wij gekwalificeerd en getraind medisch personeel in. Zowel slachtoffers als hun begeleidende familieleden worden bijgestaan. Van het ziekenhuis ter plaatse tot veilig thuis: Europ Assistance regelt het!

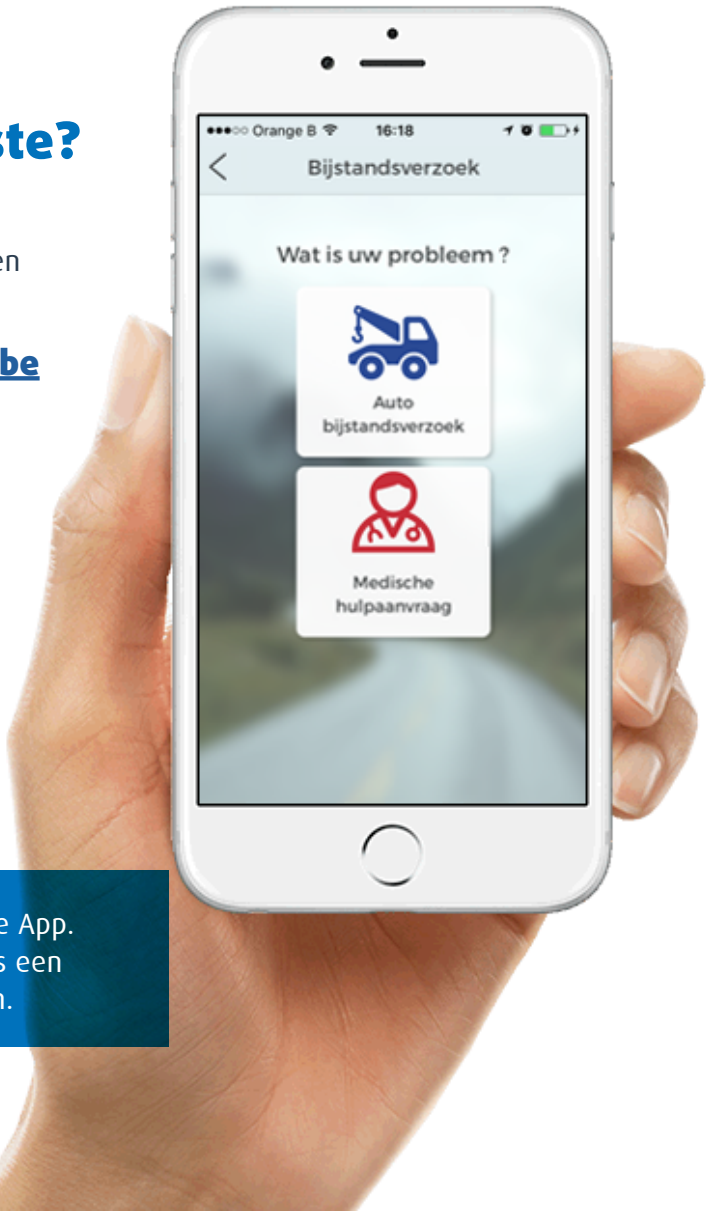
Wat te doen bij een medisch probleem of ongeluk op de piste?

Contacteer altijd eerst de plaatselijke hulpdiensten. Neem vervolgens contact op met Europ Assistance binnen de 48 uur via:

+32(0)2 533 75 75 of **help@europ-assistance.be**

Om je zo snel mogelijk van dienst te kunnen zijn, vragen wij je de volgende gegevens mee te delen: **Je naam, contractnummer, geboortedatum en adres in België.**

Je telefoonnummer waarop we je kunnen bereiken. De exacte plaats waar je je bevindt en waar het ongeluk heeft plaatsgevonden.



TIP Download de **Europ Assistance app** via de App. Store of Google Map. Zo kan je rechtstreeks een dossier openen en de geboden hulp volgen.

Begin als een atleet aan je wintersportvakantie

Je hoeft geen atleet te zijn om veilig beneden te komen, maar een degelijke fysieke conditie maakt het skiën of snowboarden wel een stuk aangenamer. Sport je niet geregeld, begin dan een 3-tal weken op voorhand met je klaar te stomen. Hoe je dat doet? Met onderstaande tips en oefeningen!

FITNESS

Heb je nog ergens een abonnement slingeren van een fitness? Tijd om het te gebruiken! Spreek er de coaches aan en ze zullen je met plezier vertellen welke oefeningen een skiër kan gebruiken. Je kunt ook gaan joggen, zwemmen of wat ritjes ondernemen met de fiets, maar optimaal is dat niet.

INDOOR SKI

"The proof of the pudding is in the eating". Op voorhand de latten op is misschien wel de beste voorbereiding. Er zijn verschillende indoor skipistes waar je je skills kunt trainen. Regelmatig een bezoekje brengen is de boodschap, anders verdwijnt je conditie als sneeuw voor de zon.

Snowvalley
Deusterstraat 74 E
3990 Peer
www.snowvalley.be

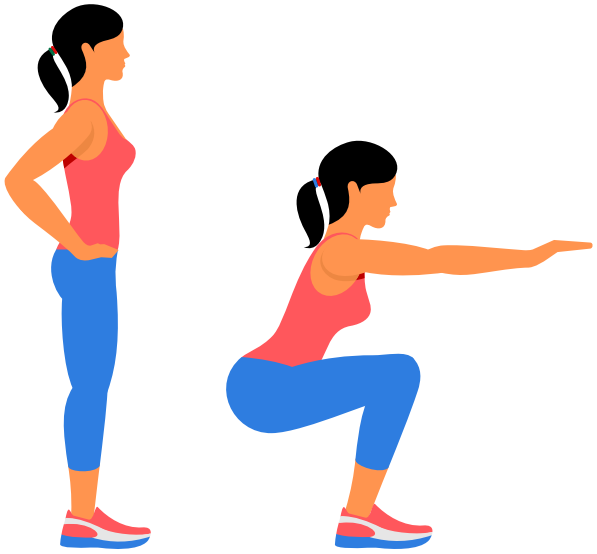
Ice Mountain
Capellestraat 16
7780 Komen
www.ice-mountain.com

Aspen
Moerelei 123
2610 Wilrijk
www.aspen.be

GA THUIS AAN DE SLAG!

Aanvullend op bovenstaande training kan je ook thuis aan de slag met extra verstevigende oefeningen. Zo train je je conditie en spieren nog eens extra. Door een 3-tal weken op voorhand deze oefeningen dagelijks uit te voeren, verminder je de kans op blessures en zullen je spieren minder gevoelig zijn voor spierpijn. Daarnaast geeft het je meer zekerheid op de piste!

Misschien leuk om onderstaande oefeningen te illustreren met tekeningen?
Deze beelden zijn slechts ter voorbeeld, en mogen niet gebruikt worden!



Oefening 1
SQUATS
2 x 15 keer met 1 minuut pauze

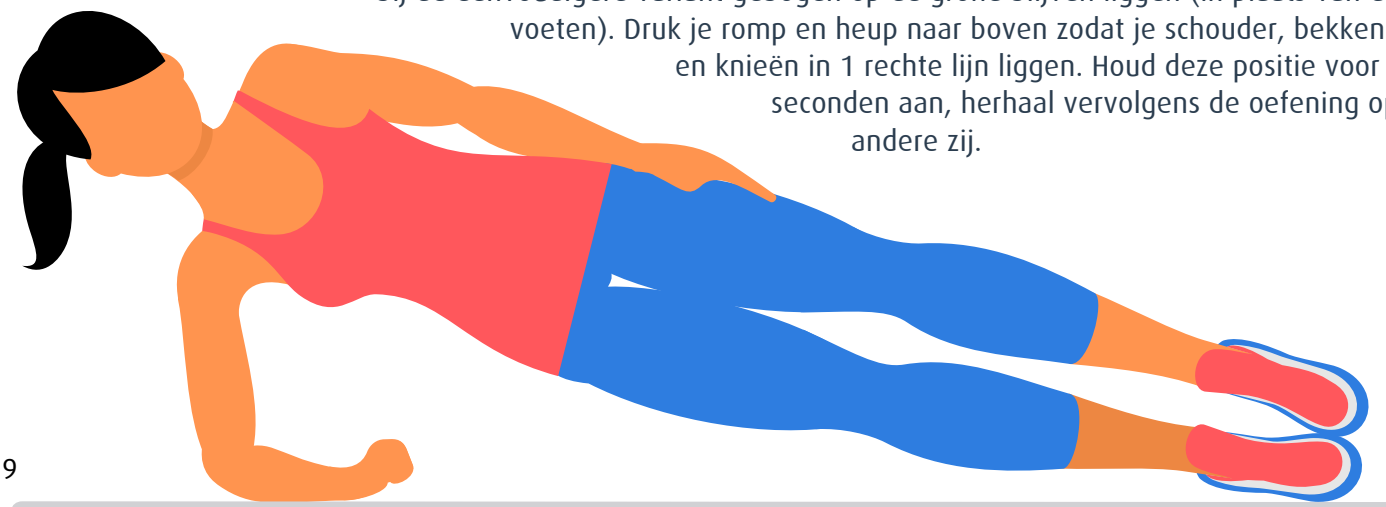
Neem een schouderbreedte stand aan, laat je voeten hierbij licht naar buiten staan. Vervolgens buig je je knieën totdat je dijen horizontaal staan met de grond. Ga vervolgens terug omhoog en doe dit in totaal 30 keer, met een tussenpauze van 1 minuut. Hou je rug tijdens deze oefening zo recht mogelijk en je armen naar voren gestrekt.

Oefening 2
HOGE KNIËN
2 keer 30 seconden

Jog ter plaatste in een stevig tempo en til je knieën zo hoog mogelijk op. Je knie moet ongeveer tot op borsthoogte opgetrokken worden. Met je andere been balanceer je jezelf.

Oefening 3
ZIJDELINGS PLANK
60 seconden per zijde

Ga op je zij liggen en ondersteun jezelf met 1 arm. De knie kan worden uitgestrekt of bij de eenvoudigere variant gebogen op de grond blijven liggen (in plaats van de voeten). Druk je romp en heup naar boven zodat je schouder, bekken en knieën in 1 rechte lijn liggen. Houd deze positie voor 60 seconden aan, herhaal vervolgens de oefening op je andere zij.

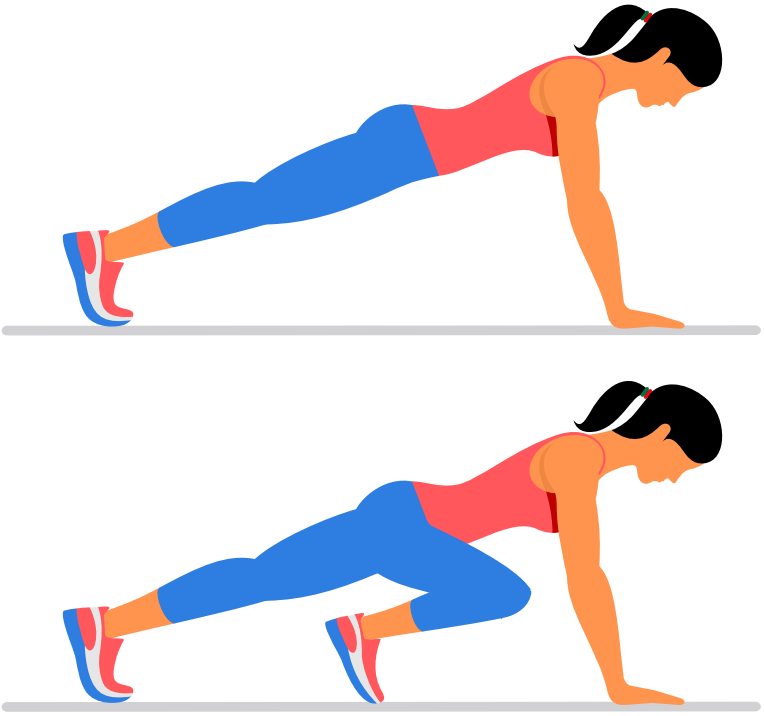


Oefening 4

BERGBEKLIMMEN

2 keer 30 seconden

Neem een pomphouding aan. Dat houdt in dat je handen op de grond steunen om vervolgens je rug omhoog te duwen zodat je knieën, heup en schouder in een rechte lijn liggen. Verplaats afwisselend je linker en rechter knie om en om en diagonaal naar de steunende ellebogen. Tijdens deze oefening is het belangrijk dat je de correcte houding en spanning op de buik- en armspieren aanhoudt.



Oefening 5

LUNGES

2 keer 20 keer (afwisselend)

Sta rechtop met je benen op heupwijdte uit elkaar.Doe met één voet een grote stap naar voren. Hoe langer je bent, hoe groter je stap is.

Buig beide knieën tegelijk. Het doel is om beide knieën te laten stoppen in een hoek van 90 graden.Zorg ervoor dat je voorste knie altijd in lijn blijft met je voet, nooit er overheen.

De knie van je achterste been raakt nagenoeg de vloer.Herhaal de lunge met het andere been.

TIP

Op YouTube kan je begeleide workouts vinden die ideaal zijn om je voor te bereiden op een week vol met wintersportactiviteiten zoals skiën en snowboarden: https://www.youtube.com/watch?v=pKnP88kWTKA

Europese skigebieden die de kroon spannen!

Frankrijk

Het hoogste skigebied: Het skigebied Aiguille du Midi (Chamonix) is het hoogste skigebied in Frankrijk. Het heeft met 3.842 m de hoogste piste en de hoogste skilift in Frankrijk.

Het skigebied met de meeste sneeuw: Val d'Isère en Tignes vormen samen een gigantisch skigebied met meer dan 300 kilometer pistes. Het is bijzonder sneeuwzeker, want het merendeel van de pistes ligt boven de 1800 meter. Tignes Val Claret is gelegen op een sneeuwzekere hoogte van 2100 meter en hiermee het hoogstgelegen dorp van het skigebied.

Het beste skigebied met makkelijke afdalingen: Het skigebied van La Rosière vormt samen met La Thuile het Espace San Bernardo. Wie op zoek is naar leuke eenvoudige pistes zit in La Rosière helemaal goed. Mooie glooiende pistes die voor ieder wat wils bieden.

Zwitserland

Het hoogste skigebied: Zermatt/Breuil-Cervinia/Valtournenche – Matterhorn (ZW/IT) Met een hoogte van 3.899 meter beklim je hier de hoogste skilift in Europa.

Het skigebied met de meeste sneeuw: Met 710 cm laat Engelberg in Zwitserland de andere gebieden troosteloos achter.

Het beste skigebied met makkelijke afdalingen: Dit grote skigebied telt heel wat makkelijke afdalingen en wordt ook wel de "Parel van de Alpen" genoemd.

Oostenrijk

Het hoogste skigebied: Het skigebied Pitztaler Gletscher is het hoogste skigebied in Oostenrijk. Het heeft met 3.440 m de hoogste piste en de hoogste skilift in Oostenrijk.

Het skigebied met de meeste sneeuw: Een relatief klein skigebied (ten opzichte van de degenen hierboven) met circa 60 km brede pistes, maar een van de meest sneeuwzekere in Europa door de Hintertuxer gletsjer. In de winter maakt het deel uit van het skigebied Zillertal 3000.

Het beste skigebied met makkelijke afdalingen: Lofer is bij uitstek het vakantiedorp voor families en behoort in het Salzburgerland tot een van de meest kindvriendelijke skigebieden. Het skigebied van de Loferer Alm omvat een dikke veertig kilometer geprepareerde pistes in alle gradaties, maar er zijn heel wat makkelijke afdalingen.

Italië

Het hoogste skigebied: Zermatt/Breuil-Cervinia/Valtournenche – Matterhorn (ZW/IT)
Met een hoogte van 3.899 meter beklim je hier de hoogste skilift in Europa.

Het skigebied met de meeste sneeuw: Dit gebied met 45 km aan pistes ligt aan de zuidkant van de Alpen tegen de Zwitserse grens, en wel zodanig in een fuik dat bij sneeuw uit het zuiden de wolken geen kant op kunnen. Uren- of zelfs dagenlange sneeuwval zijn geen uitzondering.

Het beste skigebied met makkelijke afdalingen:
Alta Badia is een skigebied in Italië waar ruim 70 kilometer aan blauwe pistes te vinden is.
De pistes zijn perfect geprepareerd.

En dan zijn er ook nog:

Voor durfals waarvoor de steilste piste niet steil genoeg is
De skigebieden met de meeste zwarte pistes:
Ski Arlberg (A) - Ski Zillertal 3000 (A) - Alpe d'Huez (FR) - Via Lattea (IT)

Voor het gezin met (kleine) koters
Het meest kindvriendelijke skigebied:
Er zijn er wel een aantal, maar voor ons spant Serfaus-Fiss-Ladis in het Oostenrijkse Tirol de kroon. In Serfaus-Fiss-Ladis behoren wachtrijen aan de lift tot het verre verleden. De liftcapaciteit maakt het mogelijk om 90.000 wintersporters per uur te vervoeren. Er zijn ook 9 fun areas en speciale pistes enkel voor kinderen. Bovendien zijn er heel wat themarestaurants speciaal voor de kleinsten.

Voor mensen met een strikt budget
Het goedkoopste skigebied:
Les Sybelles in Frankrijk, voordeliger vinden gaat moeilijk zijn! Zowel het verblijf als de skipas zijn aanzienlijk goedkoper dan de omringende skigebieden van formaat.

Voor wie enkel het beste goed genoeg is
De meest luxueuze skigebieden van Europa:
St. Moritz, Zermatt en Gstaad in Zwitserland, het Oostenrijkse Lech, Courchevel in Frankrijk en Cortina in Italië: hier vind je alle comfort en de meest luxueuze accommodaties.

Voor mensen die graag hun dagje op de piste in feeststemming afsluiten
De beste skigebieden voor een legendarische après-ski:
Sankt Anton am Arlberg (A) - Saalbach Hinterglemm (A) - Sölden (A - Ischgl (A) - Val Thorens (FR)

Legende: A (Oostenrijk), FR (Frankrijk), Zwitserland (ZW), Italië (IT)
Bronnen: Skiresort.nl / wintersport.be / nl.skiinfo.be

Op wintersport maar geen fan van skiën of snowboarden?

Wintersport is voor iedereen anders. De ene maakt graag snelheid, terwijl de andere liever van de natuur geniet of van de sfeer. Op wintersport kan je ook veel meer dan enkel en alleen op de latten of op je board staan. Wij geven je alvast enkele leuke en avontuurlijke alternatieven mee.

Uiteraard gaan veel mensen op wintersport om met een rotvaart de berg af te glijden, of om de meest waanzinnige kunstjes uit te halen met hun board of ski's, maar verplicht is het zeker niet. Er vallen immers heel wat andere sporten te beoefenen in de skigebieden. Wij zetten er een aantal op een rijtje:

VOOR IEDEREEN

WANDELEN

Niets zo mooi als te wandelen in de sneeuw terwijl je geniet van een prachtig uitzicht. Er zijn skigebieden die over een zeer uitgebreid net aan sneeuw geruimde wandelpaden beschikken, zoals Megève in Frankrijk, Ortisei in Italië en Seefeld in Oostenrijk. Meer dan goede wandelschoenen en een basisconditie zijn niet nodig.

VOOR SNELHEIDSDUIVELS

AIRBOARDING

Deze sport is aan een stevige opmars bezig. Bij airboarding of body-boarding zoef je de berg af op een soort van opblaasbare zitzak, die nog het meest wegheeft van een airbag. Dolle pret gegarandeerd! De zakken huur je ter plaatse en hoef je dus niet mee te slepen.

SKI-JOËRING

Doet deze naam geen belletje rinkelen? Dat is niet zo vreemd. Het is de naam van een sport waarbij je je door een paard of door honden door de sneeuw laat trekken. Niet echt iets wat je in eigen land doet, dus. Geen angst, van dierenmishandeling is geen sprake. Je tocht boek je ter plaatse en fysieke inspanningen zijn niet nodig

RODELEN

Deze sport valt te vergelijken met bobsleeën en is niet zonder gevaar. Met een speciale slee dender je naar beneden, terwijl je plat op je rug ligt. Voorzie stevige kleding!

SNEEUWSCOOTEREN

Snoeihard door de sneeuw scheuren met een sneeuwscooter? In sommige skigebieden kan het. Tignes in de Alpen is de hotspot voor deze activiteit. Ga wel verantwoord met je sneeuwscooter om!

VOOR WAAGHALZEN

Geen sportfanaat? Ook nippen van een glühwein op een terrasje kan heerlijk ontspannend zijn. Heel wat skioorden bieden trouwens alternatieve (sport)activiteiten aan voor jong en oud.

Goed voorbereid met de wagen naar de sneeuw

Een geregeld onderhoud en zorg voor je wagen voorkomen heel wat problemen, maar als je met je wagen op wintersportvakantie vertrekt komen er nog wel wat meer dingen bij kijken.

Laat je auto voor je vertrek checken

Misschien wel het allerbelangrijkste. Laat je wagen voor je vertrek grondig checken (batterijen, remvloeistoffen, ruitensproeiers met antivries en de staat van de ruitenwissers).

Winterbanden

Zonder winterbanden op wintersport? Vergeet het! Niet alleen is het in heel wat landen verboden om zonder winterbanden je te verplaatsen, het is ook gevaarlijk. Laat ze dus tijdig op je wagen leggen en zorg dat ze in uitstekende staat zijn.

Voorkomen is beter dan genezen

Een ijskrabber en ontdooispray neem je standaard mee op wintersportvakantie. Zorg voor een goed functionerende batterij, een gevulde ruitensproeierreservoir met antivriesvloeistof en dat je winterbanden gemonteerd zijn.

De motor

Je motor langdurig laten draaien om op te warmen is een slecht idee. Het is slecht voor het milieu en je verbruikt heel wat brandstof. Zet je wagen meteen in beweging, zo kan je motor warmdraaien. Forceer je motor niet als deze niet direct wil aanslaan. Start rustig en druk het ontkoppelingspedaal in.

Batterij

Starten? Schakel alle energieverslindende zaken als airco en zetelverwarming uit. Gebruik je mistlampen enkel indien nodig en rij niet met een overbeladen auto. Zo bespaar je brandstof en ben je zuinig op je batterij.

Portieren en ruitenwissers

Ontdooispray kan je autosloten ontdooien. Door glycerine of talkpoeder aan je portieren aan te brengen, voorkom je echter dat deze vastvriezen. Het vastvriezen van je ruitenwissers kan je dan weer voorkomen door een stuk kurk tussen de wissers en het raam te plaatsen. Gebruik je ruitenwissers nooit als ijskrabber. Dat is vragen om kapotte ruitenwissers!

Koelvloeistof, accu en sproeivloeistof

Controleer net voor vertrek of er nog voldoende koelvloeistof aanwezig is in je wagen en laat gelijk ook even de accu checken. De accu krijgt het immers in de winter zwaarder te verduren en je wil toch zeker niet stilvallen onderweg? Zorg ook voor voldoende sproeivloeistof, in de bergen zal je geregeld moeten sproeien. Je kunt hiervoor terecht bij je garagist, maar ook onderweg in bij een tankstation.

Sneeuwkettingen

In heel wat landen zijn sneeuwkettingen verplicht, dus stop ze in je koffer. Zelfs met winterbanden komen ze vaak nog goed van pas. Ze zorgen immers voor bijkomende grip op de sneeuw. De maximumsnelheid met sneeuwkettingen bedraagt zowat 50 km/uur, maar dit staat aangegeven op de verpakking. Let op: in heel wat tunnels worden ze niet toegelaten, let dus altijd goed op de bordjes.

Enkele snelle tips:

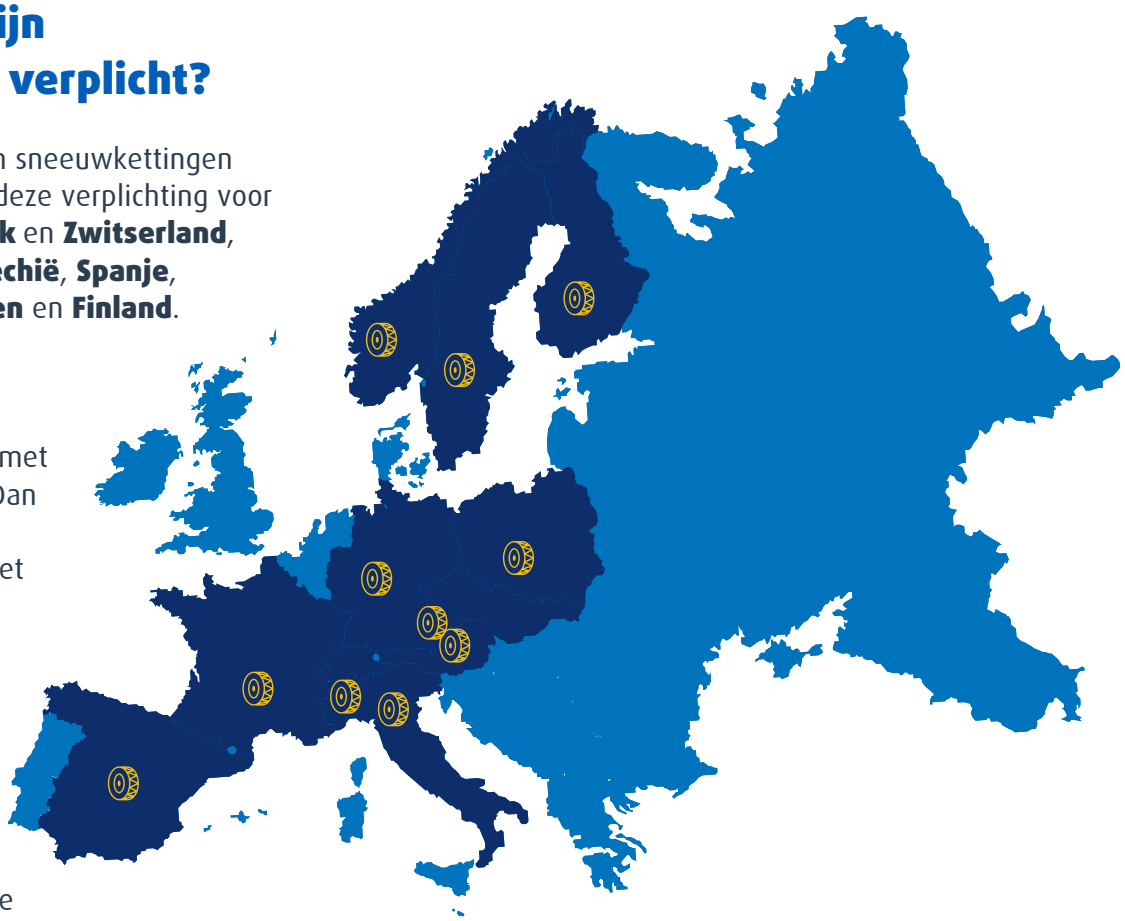
- Sneeuwkettingen monteer je het best op wielen met aandrijving
- Neem zeker een pillamp mee. In de winter wordt het snel donker en dan is dit een onmisbaar item. Gebruik het voetmatje van de chauffeur om erop te knielen.
- Check voor vertrek (online) bij de toeristische dienst van de plaats van bestemming naar de verplichtingen rond sneeuwkettingen. De gouden regel: je kunt ze maar beter bij hebben!
- Je kunt sneeuwkettingen ook vaak huren bij bandencentrales in België. Controleer wel op voorhand of het de juiste zijn en ze passen.
- Oefen het monteren van je sneeuwkettingen al eens thuis. Zo hoef je niet in de vrieskou te klungelen en waardevolle tijd te verliezen.
- Sneeuwkettingen kunnen het wegdek beschadigen. Je moet ze van je banden halen wanneer ze niet meer nodig zijn.

WIST-JE-DATJE Rijden met een winterjas is niet slim! Rijden met een dikke jas, zowel voor bestuurder als passagier(s) valt af te raden. Je veiligheidsgordel wordt minder goed aangespannen waardoor de bescherming vermindert, en ook de bewegingsvrijheid wordt beknot. Draag daarom tijdens de rit wel warme kledij, maar vermijd een dikke jas. Voor passagiers kunnen bijkomende dekentjes een oplossing bieden.

In welke landen zijn sneeuwkettingen verplicht?

Wanneer je dit bord ziet, zijn sneeuwkettingen verplicht. In de Alpen geldt deze verplichting voor **Frankrijk**, **Italië**, **Oostenrijk** en **Zwitserland**, maar ook in **Duitsland**, **Tsjechië**, **Spanje**, **Polen**, **Noorwegen**, **Zweden** en **Finland**.

Heb je je sneeuwkettingen niet meegenomen of rijd je met de verkeerde autobanden? Dan riskeer je in de Alpenlanden een boete. Bovendien kan het je bij een ongeval op medeaansprakelijkheid komen te staan.



WIST-JE-DATJE YouTube
Heb je geen idee hoe je sneeuwkettingen monteert? Bekijk eens een tutorial op YouTube. Zo krijg je het ongetwijfeld snel in de vingers!

Wel of geen dakkoffer?

Zeker als je met het ganse gezin op wintersport gaat, moet je heel wat spullen meenemen. Een dakkoffer kan dan oplossing bieden. Maar zijn er ook nadelen verbonden aan een dakkoffer? En waarmee moet je rekening houden? Wij zochten het voor je uit!

Kies verstandig

Het type voertuig waarover je beschikt, bepaalt ook het type dakkoffer dat op je wagen past. Sla er de handleiding eens op na of spring bij je autodealer binnen voor meer info. Uiteraard kies je voor een dakkoffer die beantwoordt aan de veiligheidsnormen. Bedenk op voorhand wat je in je dakkoffer wil stoppen en wat ongeveer het totale gewicht zal zijn. Zo kan je de juiste kiezen.

Zorgvuldig laden

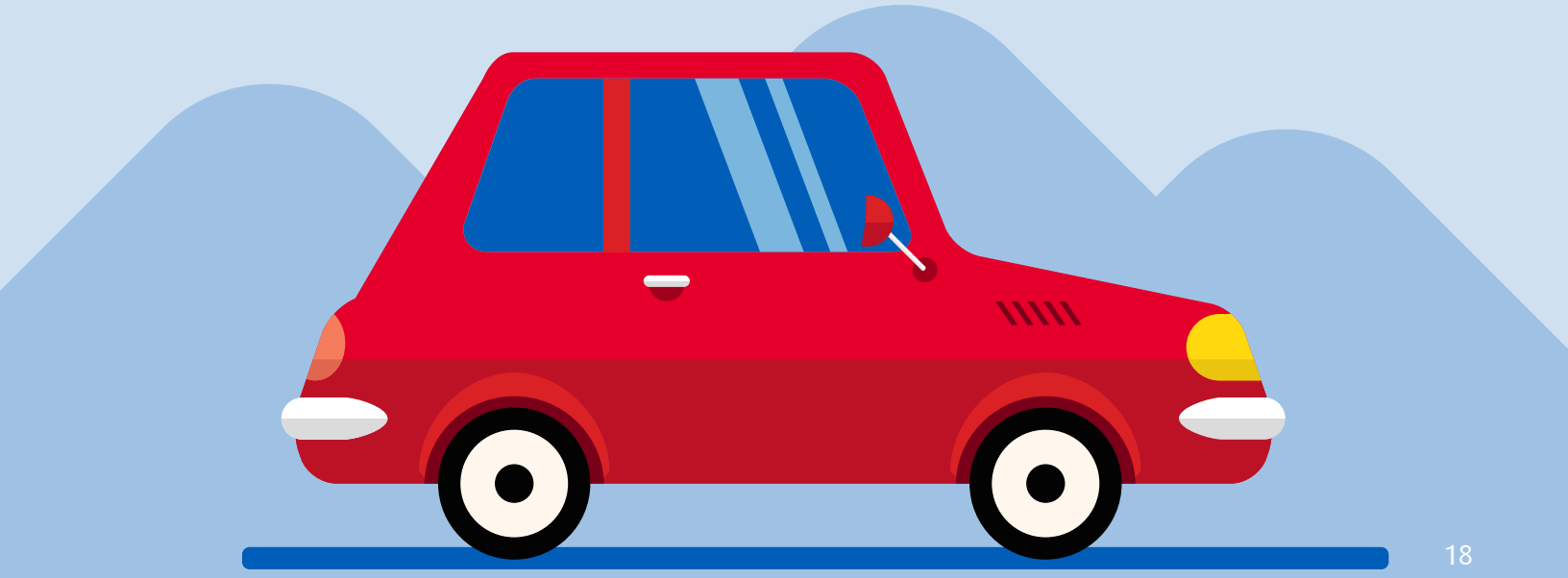
Om jouw veiligheid en die van je passagiers te waarborgen, is het belangrijk om je dakkoffer goed in te laden. Zorg dat je het gewicht gelijkmatig kan verdelen en dat er niets kan gaan schuiven in de koffer. Houd de zwaarste voorwerpen voor in je autokoffer en stop de lichtere stukken in je dakkoffer. De zwaarste voorwerpen plaats je sowieso het dichtst bij de dragers. Controleer dubbel of de koffer goed is vastgemaakt en op slot is. Je wil je bagage immers niet op de autosnelweg zien belanden!

Rijden met een dakkoffer

Een dakkoffer verhoogt je wagen al snel met 60 cm, houd hier dus rekening mee bij lage tunnels, bruggen en parkings. Zorg dat je dit in geen geval uit het oog verliest. Een opvallende sticker op je dashboard is het perfecte geheugensteuntje.

De aerodynamica van je wagen wordt door een dakkoffer aangetast, rijd dus een stuk voorzichtiger en niet sneller dan 130 km/uur. Controleer bij elke tussenstop ook even of je dakkoffer nog goed vastzit.

GOUDEN TIP! Maak al eens een proefritje met je dakkoffer voor je effectief op wintersportvakantie vertrekt. Zo voel je de wegligging van je wagen aan en kom je op vakantie niet in de problemen.

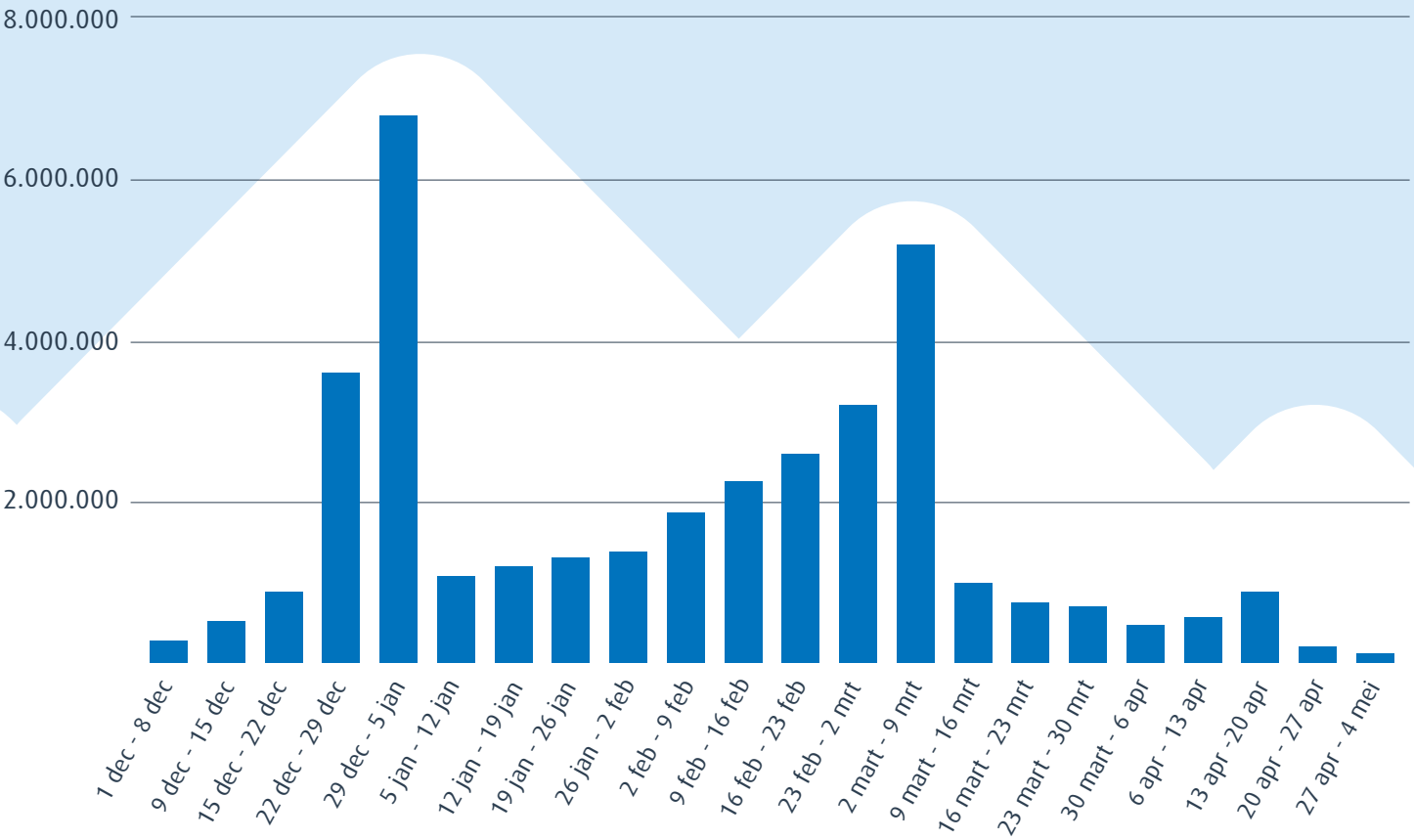


Ontsnap aan de files richting Alpen!

Niets vervelender dan in de file te staan richting je wintersportbestemming in de Alpen. De drukste dagen kan je best vermijden, ‘s nachts rijden is natuurlijk een mogelijke oplossing.

De drukte op de wegen wordt voornamelijk bepaald door buitenlandse vakantiegangers. Zeker wanneer de Duitsers, Nederlanders en Fransen vakantie hebben zal het een stuk drukker zijn richting de Alpen.

Verwachte drukte per week, winter 2018-1029



Enkele algemene tips:

- In Duitsland en Oostenrijk zijn vrijdag en zaterdag bijzonder drukke dagen op de wegen naar en van de Alpen gedurende de hele winter.
- Vermijd indien mogelijk de drukke verkeersassen op vrijdag van 13u tot 20u en op zaterdag van 9u tot 16u!
- Blijf op de hoogte van de verkeerssituatie door de verkeersinformatie te raadplegen van de landen die je doorkruist. Informeer op voorhand bij de toeristische dienst van je bestemming of kleine bergwegen toegankelijk zijn.
- Bereid je reisweg zorgvuldig voor, rekening houdend met de verkeerskalender en vakantieperiodes. Voorzie ook altijd een alternatieve weg.

Bron: Wintersport.be

Op wintersport met jonge kids? Zo overleef je het!

Met jonge kinderen op wintersport gaan is een uitdaging op zich. Plan je een wintersportvakantie, dan houd je maar beter rekening met een aantal zaken om het voor iedereen aangenaam te houden. Hieronder alvast enkele tips op een rijtje:

Let op de hoogte van het skistation

Met (kleine) kinderen blijf je maar beter op bescheiden hoogte. Kinderen kunnen heel wat last ondervinden van de hoogteverschillen, wat voor ongemak kan zorgen. Beperk je tot een gebied met een maximale hoogte van 1.600 meter.

WIST JE DIT? Niet alleen in de bergen, maar ook onderweg in de wagen kan oorpijn opduiken. Laat je kinderen regelmatig drinken en slikken om de oorpijn te voorkomen of verminderen. Kleine baby mee? Geef dan borstvoeding of de papfles, door het slikken zal de druk en pijn in de oortjes

Kies je skistation zorgvuldig

Het ene skistation is beter uitgerust om je kinderen de tijd van hun leven te geven dan het andere. Zorgvuldig je skistation kiezen is dan ook verstandig. Welke faciliteiten zijn er voor baby's en kinderen? Is er opvang? Zijn de afstanden niet te groot? Stuk voor stuk belangrijke punten om rekening mee te houden wanneer je op skiverlof vertrekt.

Schoolplichtig of niet?

Zijn je kinderen nog niet schoolplichtig? Profiteer van deze situatie en ga buiten de drukke en dure schoolvakanties op reis. De tweede helft van maart of het begin van de lente zijn ideaal.

Duffel je kinderen goed in

Tere kinderhuid kan minder goed tegen de koude, duffel je kroost dus goed in. Regenbestendige skikledij is echt een must, wil je dat je schatjes niet verstijven van de kou. Een extra dekentje kan ook altijd handig zijn.

Insmeren en hydrateren

Meermaals per dag zonnecrème en lippenbalsem aanbrengen is een must, bij jong én oud. Bescherm ook de ogen tegen de sterke stralen met een zonne- of skibril. Bescherm het hoofdje met een mutsje. Vergeet daarnaast niet om voor voldoende drinken te zorgen. Door de berglucht komt uitdroging eerder voor en dat wil je natuurlijk voorkomen.

Hoogteziekte bij kinderen: wat is het, en wat moet je doen?

Vanaf 2.500 meter kan een kind hoogteziek worden. Klaagt het op de piste of tijdens een wandeltocht over hoofdpijn en vermoeidheid? Word je kindje daarnaast prikkelbaar en huilt het veel? Daal dan opnieuw af.

Nog enkele bijzondere aandachtspunten: Ga nooit skiën met je kind in een buik- of rugzak, dit kan bij een ongeval dramatische gevolgen hebben.

- Neem voldoende babyvoeding mee, het bespaart je soms een helse zoektocht.
- Vergeet de KIDS-ID niet.
- Zorg voor een goede reisverzekering. Zeker met kinderen is dit simpelweg een must.

De leukste spelletjes voor onderweg!

'Mama, hoe ver is het nog? Zijn we er al bijna? Ik verveel me ...' Welke mama of papa herkent deze uitspraken nu niet? Het is niet alleen voor jezelf, maar ook zeker voor je kroost een goed idee om een tablet of portable dvd-speler mee te nemen voor wat extra vermaak. Maar wat nog veel leuker is dan urenlang naar een schermpje te staren, zijn deze spelletjes voor onderweg. Je zal zien, voor je het weet ben je op de plek van bestemming!

Sneeuwquiz Vanaf 10 jaar

Hoeveel weet jij van sneeuw? Met deze sneeuwquiz test je samen met mama en papa jullie kennis over sneeuw!

1. Wat voor soort sneeuw verandert in een gletsjer?
   - A. Gedeeltelijk gesmolten sneeuw uit een sneeuwpak
   - B. Sneeuwvlokken die al enkele jaren niet gesmolten zijn
   - C. Verse sneeuw die op de bergtoppen valt

2. Waardoor wordt een lawine veroorzaakt?
   - A. Een aardbeving
   - B. Wanneer er dagenlang hevige sneeuwval is geweest
   - C. Wanneer de bovenste sneeuwlaag zijn grip op de diepere lagen verliest

3. Wanneer maakt sneeuw geluid?
   - A. Wanneer het vers gevallen is
   - B. Wanneer de luchttemperatuur zeer laag is
   - C. Wanneer het op het punt staat te smelten

4. Op welke andere planeet in het zonnestelsel hebben wetenschappers sneeuwval waargenomen?
   - A. Kwik
   - B. Venus
   - C. Jupiter

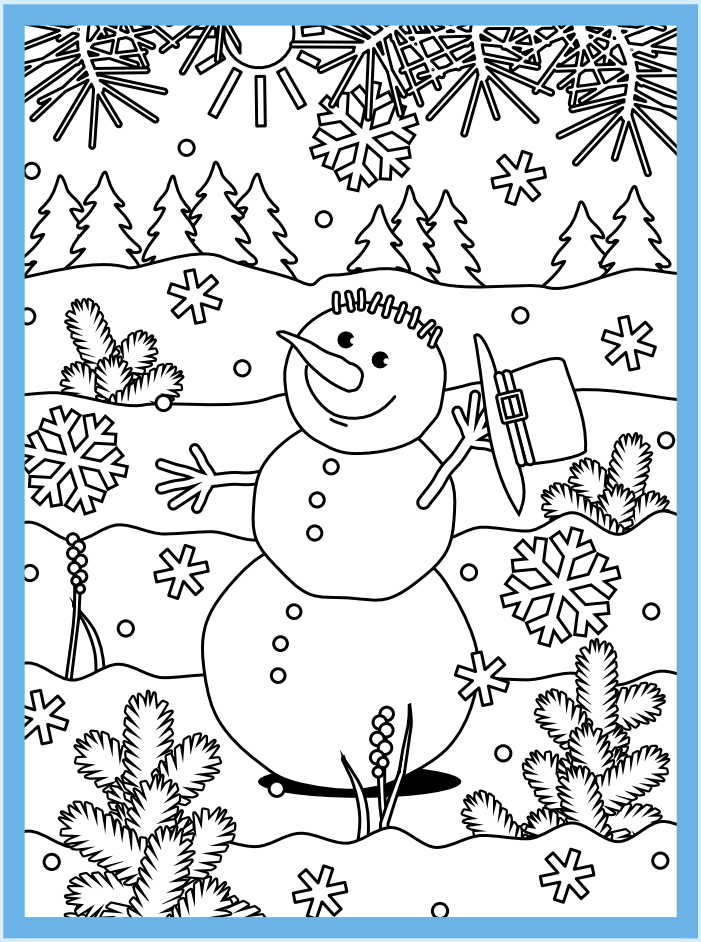
5. Hoe groot was 's werelds grootste geregistreerde sneeuwvlok?
   - A. 38 m
   - B. 38 cm
   - C. 38 mm

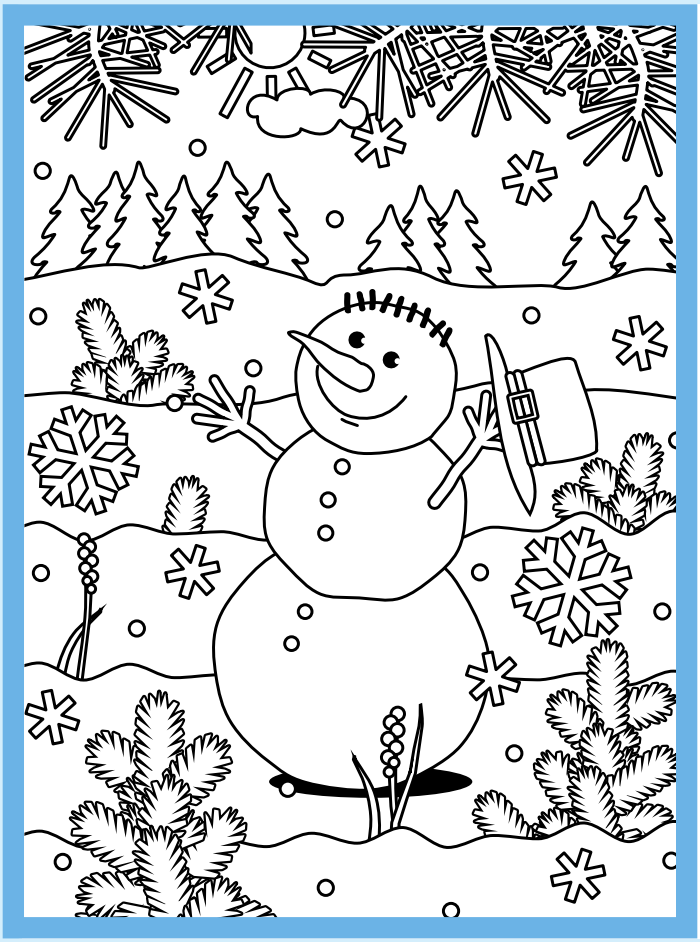
6. Welke vorm heeft een sneeuwkristal wanneer je deze onder een microscoop bekijkt?
   - A. Vijfhoek
   - B. Zeshoek (Hexagon)
   - C. Achthoek (Octagon)

7. Hoe hoog was 's werelds grootste sneeuwman?
   - A. 27 meter
   - B. 37 meter
   - C. 47 meter

Oplossingen sneeuwquiz: B,C,C,B,B,B,B

Zoek de verschillen! Vanaf 4 jaar



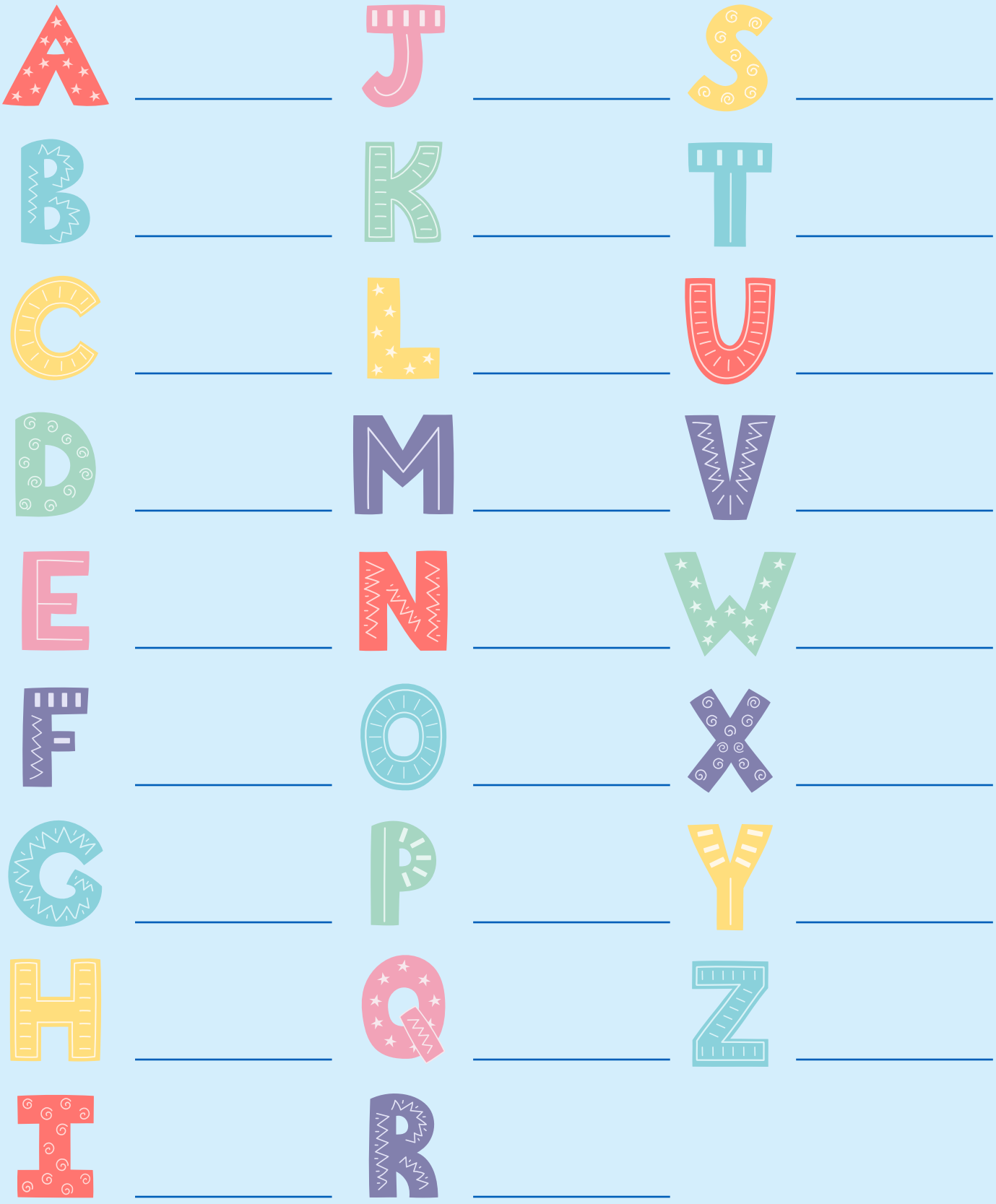


Kleurplaat Vanaf 4 jaar

Sneeuwpoppen maken, skiën en/of een sneeuwballengevecht. Het staat je tijdens je wintersportvakantie allemaal te wachten. Kleur deze tekening in en kom alvast helemaal in de wintersfeer.

Auto Alfabet Vanaf 7 jaar

Kijk naar buiten en ontdek de wereld! Kan jij van A tot Z beschrijven wat je onderweg allemaal ziet? De A is uiteraard van Auto, wat zie je nog meer?



Gaat je hond mee skiën? Enkele tips!

Je trouwe viervoeter is waarschijnlijk net zo gek van de sneeuw als jijzelf, dus waarom zou je je hond niet meenemen op wintersport? Je goed op voorhand informeren is wel aangewezen. Onderstaande tips helpen je alvast aardig op weg.

- Ga na of je hond welkom is in je hotel of vakantieverblijf. Informeer op voorhand hoe je hond zal opgevangen worden , ...
- Zorg dat je alle administratieve formaliteiten en verplichte inentingen voor je huisdier in orde hebt gemaakt.
- Check misschien ook al even op voorhand waar je kunt gaan wandelen met je hond en of er zich op de plaats van bestemming een dierenkliniek bevindt.
- Neem alle spulletjes mee om je huisdier ter plekke te voeden en te vertroetelen.
- Weet dat het ten strengste verboden is je met je hond op de skipistes te begeven. Geen latten voor je viervoeter!

Wandelen in de sneeuw

Heel wat honden mogen dan wel van sneeuw houden, je neemt toch maar beter de nodige voorzorgen. Zoals:

- Zorg dat de vacht van je hond zoveel mogelijk droog blijft, rollebollen in de sneeuw is geen goed idee. Met een natte vacht kan je dier onderkoeld geraken.
- Bescherm de voetkussentjes, het uiteinde van de oren en het scrotum met een aangepaste zalf of vaseline.
- Ook je hond heeft last van de weerkaatsing van de zon op de sneeuw. Lange wandelingen bij een felle zon vallen te vermijden.
- Houd je hond van het ijs, wees gewaarschuwd, net als mensen kunnen ze er doorheen zakken.
- Zorg ervoor dat je hond geen sneeuw eet. Diarree of buikkrampen kunnen het gevolg zijn.
- Spaar de krachten van je hond. Wandelen door de sneeuw is best vermoeiend!

Terug van je wandeling? Droog je hond goed af, neem de ijsklonten weg bij de pootjes en laat het dier rustig wennen aan de omgevingstemperatuur. Die haardroger houd je maar voor jezelf!

Aangekomen? Veilig voor het eerst de piste op

Je eerste keer op de piste? Dan wil je natuurlijk zeker geen brokken maken. Bovendien hou je maar beter de omgeving wat in de gaten en respecteer je de regels. Hieronder alvast enkele gouden tips om heelhuids terug thuis te komen.

Kijk uit voor valpartijen

De meeste ongevallen op de piste gebeuren door een valpartij of botsing. Overigens hoeft daar niet altijd een tweede partij bij betrokken te zijn, en gebeurt het niet enkel bij onervaren skiërs. Ook een skiongeluk zit in een klein hoekje!

Bij snowboarders - die acrobatische stunts uithalen - komen er statistisch gezien meer kwetsuren aan het bovenlichaam voor. Bij 1 op 3 ongelukken op de piste is een snowboarder betrokken, en dat is veel, zeker als je weet dat ze nog steeds in de minderheid zijn.

De ergste ongevallen komen voor bij skiërs die zich roekeloos op de pistes bewegen. Meestal zijn ze hierop onvoldoende voorbereid en kunnen ze ook moeilijker opgespoord worden. Als beginner dus zeker en vast af te raden.

Gelukkig zijn er steeds hulpdiensten aanwezig. Wist je trouwens dat 55% van de interventies gebeuren met de reddingsslee, ofwel de banaan? De helikopter of sneeuwscooter wordt minder vaak ingezet.

De gevaarlijkste periode voor ongevallen is in het midden van de vakantieweek. Het vertrouwen neemt toe, de vermoeidheid ook, wat de ideale mix is om ongelukken te veroorzaken. Uiteraard speelt ook de drukte op de piste een rol. Als beginner kies je dus maar beter voor een rustige periode.

Jonger dan 20? Dan behoor je tot de risicogroep. Onderzoek van Europ Assistance wijst immers uit dat bijna 1 slachtoffer op 2 jonger is dan 20. Onoplettendheid is de grootste oorzaak van ongevallen, met onaangepaste snelheid op de tweede plaats.

14 uur? Opletten geblazen!

In de namiddag, tussen 14u en 14u30 gebeuren de meeste ongevallen op de piste. Het is de drukste periode en vaak ook na een copieuze maaltijd. Ook tussen 10u30 en 12u kijk je maar beter extra uit.

De 10 geboden van de skipiste

Om het voor iedereen veilig en leuk te houden, heeft de Fédération Internationale de Ski (FIS) 'verkeersregels' opgesteld om het risico op ongelukken te verkleinen. Of je nu gaat skiën, snowboarden of rodelen, iedere wintersporter is verplicht zich hieraan te houden.

Wanneer blijkt dat de veroorzaker van een ongeluk zich niet aan 1 van deze FIS pisteregels heeft gehouden, kan deze persoon zelfs strafrechtelijk vervolgd worden. Het klinkt wellicht een beetje ernstig, zo bedoelen we het echter niet. Er zijn nu eenmaal ook risico's wanneer de pistes overspoeld worden met al die wintersporters. En een ongeluk kan je beter voorkomen dan genezen, nietwaar?

Keuze van het spoor
De achterop komende skiër en snowboarder moet zijn spoor over de piste dusdanig kiezen, dat in te halen pistegebruikers niet in gevaar worden gebracht.

Stoppen op de piste
Het is verboden zonder noodzaak te stoppen op smalle of onoverzichtelijke plaatsen van een piste. Wanneer een skiër of snowboarder gevallen is, moet hij/zij de plaats zo snel mogelijk vrij maken.

Verplicht helpen
Bij ongelukken op de piste zijn andere pistegebruikers verplicht hulp te verlenen.

Respect voor anderen
Iedere skiër en snowboarder moet zich zo gedragen dat hij of zij anderen niet in gevaar brengt en/of schade toebrengt.

Inhalen
Er mag boven, onder, links en rechts ingehaald worden, maar altijd op voldoende afstand om de in te halen pistegebruiker genoeg ruimte te geven.

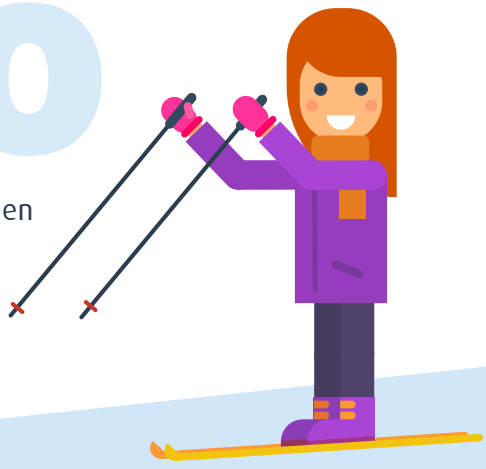
Klimmen en dalen op de piste
Te voet klimmen of afdalen op de piste mag enkel aan de zijkant van de piste.

Legitimatieplicht
Iedere skiër, betrokkene of getuige - verantwoordelijk of niet - moet zich in geval van een ongeval op de piste kunnen legitimeren.

Beheersing van snelheid en ski en boardstijl Iedereen op de piste moet zijn of haar snelheid en stijl aanpassen aan de drukte op de piste, het terrein, de sneeuwkwaliteit en de weersomstandigheden.

Op de piste gaan en verder gaan
Iedere skiër en snowboarder die een piste wil opgaan of na een stop een afdaling wil hervatten, moet het juiste moment kunnen inschatten dat dit zonder gevaar voor zichzelf of anderen is.

Aanwijzingen opvolgen
Iedere pistegebruiker moet zich aan de markeringen, waarschuwingsborden en aanwijzingen op de piste houden.



De 5 beste wintersport apps!

Even de sneeuw controleren, de weersvoorspelling bekijken of je afdaling meten. Er zijn tegenwoordig allerlei apps beschikbaar die handig kunnen zijn op skiverlof. Hieronder onze selectie van de 5 beste wintersport apps voor Apple en Android.

Ski Tracks

Appstore + Google Playstore; zowel een gratis als betaalde versie
Wil je weten hoe snel je door de bochten zoeft? Deze app meet hoe lang je over een afdaling doet, hoe hoog je zit en bekijkt je maximale snelheid. Aan het einde van de dag kan je je parcours op satellietbeeld herbekijken.

ISKI

Gratis beschikbaar in de Appstore en Google Playstore.Sneeuwval, webcams en de weersverwachting van meer dan 2.000 skigebieden raadplegen? Op zoek naar de beste sneeuw? Dan laat je de app je waarschuwen als er een verse laag is gevallen in jouw favoriete wintersportgebied. Let op: je hebt een specifieke app per land.

White Risk

Gratis beschikbaar in de Appstore en Google Playstore.
White Risk is ontwikkeld omdat wintersportgebieden soms gevaarlijk kunnen zijn door lawines. De gratis app laat in 1 oogopslag zien waar er lawinegevaar is en hoe groot dat risico is. Deze app is specifiek voor Zwitserland.

Snowciety

Gratis beschikbaar in de Appstore en Google Playstore.
Snowciety is het sociale netwerk voor liefhebbers van wintersport. De app houdt bij waar je bent geweest en allerlei statistieken worden daarbij opgeslagen. Zo kan je bijvoorbeeld de tijdsduur zien van al je skitrips én je skivrienden.

Nooit meer koude voeten!

Niets zo vervelend als 2 koude voeten met 10 bevroren tenen die je dagje winterpret kunnen verknallen. Daarom 5 tips om dit pijnlijke kwaaltje te voorkomen.

Zorg voor goed passende skischoenen

Het merendeel van de wintersporters skiet op te grote skischoenen. En skiën op te grote skischoenen lijken de ultieme succesformule zijn voor koude voeten bij het skiën. Niet doen dus!

Zorg voor droog materiaal

Het klinkt logisch, en dat is het ook. Zorg dat je skischoenen na een dag skiën goed gedroogd worden. Hetzelfde geldt voor je sokken: draag elke dag droge, liefst ook propere skisokken.

Goede skisokken maken het verschil

Goede skisokken houden je voeten warm en droog. Een goede skisok is dun en bestaat uit een mix van elastisch materiaal en warmhoudend materiaal. Zorg ervoor dat je skisokken een goede pasvorm hebben, zo moeten ze strak om je voet en onderbeen vallen maar mogen in geen geval afknellen.

De regel van de 3 lagen

Aangepaste kledij dragen in een koud land, betekent niet dat men dikke, superwarme kleding moet aantrekken, maar wel dat men zich moet kleden met verschillende lagen van lichte en warme kledij die men over elkaar aantrekt (dit laat toe om tussen elke kleding een kleine luchtlaag te behouden).

De eerste laag: Het ondergoed. Katoenen kleding houdt de transpiratie vast. Indien men langdurig in de koude blijft, is het dus aan te raden om kledij te dragen in synthetische vezels.

De tweede laag: Deze laag zorgt voor (het behoud van) de warmte en beschermt tegen de koude. Net zoals katoenen kleding, kunnen wollen truien het zweet opslorpen, uiteindelijk zwaarder worden en hun isolerende kenmerken verliezen. Als u toch wollen kleding verkiest, kunt u uw toevlucht zoeken tot kleding met wol van merinoschapen. In het andere geval, kunt u kiezen voor “poolkleding” die u in gespecialiseerde winkels kunt vinden.

De derde laag: De buitenbescherming. Deze laag moet voldoende efficiënt zijn om u te beschermen tegen regen en wind. Kies een lichte kleding die niet te dik is.

Rust goed uit

Een lastig punt voor veel wintersporters en après-ski liefhebbers. Maar feit is wel dat een gezond lichaam minder snel afkoelt. Verzorg je lichaam dus goed. Neem voldoende rust, maar zorg ook voor goede voeding, drink veel water en wees zuinig met alcohol.

Verwarmde zooltjes

Mocht je ondanks bovenstaande tips toch nog last hebben van koude voeten op de piste, dan zijn verwarmde zooltjes wellicht iets voor jou.

Van de piste: freeriders, opgelet!

Off-piste of freeride staat voor skiën en snowboarden buiten de afgebakende pistes. Zo gaat de ene freerider ver buiten de piste in volle vaart over de ongeschonden witte vlakten naar beneden, de ander pakt kleine stukjes off-piste mee langs de gemarkeerde pistes. Eén ding is zeker, dit is niet voor beginners! Een goede ski of snowboard-techniek is vereist.

Naast een goede ski- en snowboardtechniek zijn er nog meer tips die we kunnen meegeven aan liefhebbers van freeriding:

- Zorg dat je kennis hebt van het skigebied, huur zo nodig een gids in om je wegwijs te maken.

- Een goede uitrusting is noodzakelijk, denk hierbij aan:
  - Lawinepieper
  - Schep en sonde
  - Lawine airbag
  - Thermosfles met extra water
  - EHBO-kit
  - GSM of smartphone
  - Kaart en oriëntatiemateriaal

Wil je beginnen met freeriden? In sommige skigebieden worden speciale off-piste lessen en cursussen aangeboden. Let wel: Europ Assistance dekt freeriding enkel indien men begeleid wordt door een ervaren skimonitor verbonden aan een erkende school.