

# HOUD DE **BERGEN** **PLEZIERIG**



# ADVIEZEN

voordat u de skipistes opgaat

## BEREID U VOOR OP DE INSPANNING



Doe een geschikte helm op en laat vooral uw kinderen een helm dragen. De doelmatigheid van helmen bij vallen of schokken is bewezen. Bij het huren van skimateriaal wordt de helm vaak aangeboden. Aarzel niet om erom te vragen.

## **1. BEREID U VOOR DE VAKANTIE VOOR:**

Als u in goede conditie aankomt met een goede lichamelijke voorbereiding (wandelen, joggen, gym, fitness...) kunt u uw activiteit in alle rust uitvoeren en ongevallen voorkomen.

## **2. INFORMEER UZELF:**

Raadpleeg iedere dag de weersberichten op uw skistation of bij de baanverzorgers/EHBO'ers.

Bekijk de kaart met pistes en raadpleeg de borden met de openings- en sluitingstijden van de pistes en de skiliften. Informeer in geval van twijfel bij de baanverzorgers/EHBO'ers, het personeel van de skiliften, de skileraren, de gidsen of de hulpteams in de bergen.

## **3. DRINK EN EET VOLDOENDE:**

Met de kou, de hoogte en de inspanning, verbrandt u meer calorieën.

## **4. WARM U OP:**

Het is sportief in de bergen. Zonder warming-up, loopt u het risico geblesseerd te raken en uw verblijf te verpesten.

## **5. LAAT UW MATERIAAL ONDERHOUDEN EN STEL UWSKIBINDINGEN AF:**

De afstelling van de skibindingen is noodzakelijk: u beperkt zo het risico van een knieverzwikking als u valt... Bovendien passen de winkels die skimateriaal verhuren de norm ISO 110 88 toe voor een betere kwaliteit en veiligheid.

Haal voordat u de ski's onderbindt de sneeuw weg tussen uw schoenen en de ski's.

## **6. ZET EEN BESCHERMENDE BRIL OP (CAT. 4) EN DENK ERAAN OM U TE BESCHERMEN MET ANTI ZONNEBRAND CRÈME:**

U voorkomt zo het risico van oogbeschadiging of zelfs (tijdelijke) blindheid door de weerkaatsing van de UV stralen op de sneeuw en u beschermt uw huid tegen zonnebrand.

## **7. CONTROLEER OF U VERZEKERD BENT:**

Is dit niet het geval, neem dan de nodige maatregelen.

De hulpdiensten op de ski-oorden zijn in het algemeen niet gratis.

**ADVIEZEN**

op de pistes

WEES **OPLETTEND EN**  
**RESPECTEER** DE ANDEREN



## 1. NEEM ALTIJD DE SKIËRS IN ACHT DIE ZICH BERGAFWAARTS (ONDER U) BEVINDEN:

Hinder de skiërs niet die zich onder u bevinden, door uw skibaan. Zij zien u niet altijd aankomen. Het is aan u om te anticiperen.

## 2. BEHEERS ALTIJD UW SNELHEID EN UW SKIBAAN:

Pas deze aan, aan uw technische en lichamelijke mogelijkheden, aan de drukte, aan het zicht, aan de moeilijkheidsgraad van de piste en de staat van de sneeuw.

Ga met name langzamer in zones voor beginnende skiërs, in de buurt van de wachtrijen en onderaan de pistes.

## 3. STOP NIET ZOMAAR ERGENS:

Blijf niet stilstaan in nauwe passages of achter heuveltjes. Blijf altijd zichtbaar en let op voor skiërs die zich boven u op de helling bevinden.

## 4. NEEM DE MARKERINGEN OP DE PISTES IN ACHT:

Voor uw veiligheid zijn de pistes voorzien van bebakening en specifieke markeringen. Neem deze in acht en vraag, indien nodig, om inlichtingen bij de professionele baanverzorgers/EHBO'ers en bedieners van apparaten.

Slalom niet tussen de bakens door: dit zou kunnen leiden tot botsingen met andere gebruikers van de van de piste.

## 5. HOUD REKENING MET GEHANDICAPTE PERSONEN:

Bepaalde bewegingen zijn moeilijker uit te voeren bij de beoefening van handiski, let er op de beoefenaars niet te hinderen.

Leer of herhaal de in acht te nemen veiligheidsregels op des pistes door middel van een spel! Ontdek ons pedagogische videospel Skizzz Game hier:

<http://www.preventionhiver.sports.gouv.fr>



# MARKERINGEN OP DE PISTES



## IN GEVAL VAN EEN ONGELUK

Bescherm het slachtoffer, **waarschuw de hulpdienst (112)** en verleen bijstand. Geef zoveel mogelijk inlichtingen over het slachtoffer en de plaats waar deze zich bevindt als u contact opneemt met de hulpdienst.

## KLASSERING VAN DE PISTES PER MOEILIKHEIDSGRAAD



MAKKELIJKE  
PISTE



MATIG  
MOEILIJKE  
PISTE



MOEILIJKE  
PISTE



ZEER  
MOEILIJKE  
PISTE

De pistes voor alpineskiën zijn in vier categorieën geklasseerd naar technische moeilijkheidsgraad, gekenmerkt door een kleurcode. Er zijn bakens geplaatst aan één kant van de piste om de categorie te herkennen. Ze zijn genummerd in aflopende volgorde en geven de naam aan van de piste waarop u zich bevindt.

De bovenkant van de afbakeningen langs de rechter rand van een skipiste is oranje van kleur.

Bij een ongeval moeten de naam van de piste en het nummer van het baken worden doorgegeven om de ingreep van de hulpdiensten te vergemakkelijken.

### MARKERINGEN OP DE BAAN VAN DE SKIPISTES:



GEVAAR



WEINIG  
SNEEUW



KRUISING



KRUISING  
SKILIFT



LET OP:  
SKIËR



LET OP:  
VOETGANGERS



SNEEUW-  
MACHINE

### MARKERINGEN IN DE NABIJHEID VAN DE SKIPISTE:



GEVAAR



KLOVEN



KLIFFEN



LAWINES

# ADVIEZEN

## VOOR DE SKILIFTEN

### NEEM DE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES IN ACHT

#### 1. STOELTJESLIFTEN

- Bereid u voor om in te stappen!  
Als u niet oplet kunt u uit evenwicht raken en vallen.



Rugzak voor u!



Let op bij de aankomst van de stoel: één hand klaar om hem af te remmen!



Skistokken in één hand!

- In geval van verkeerd instappen meteen loslaten!  
Anders kunt u van hoog vallen.
- Let op andere passagiers, vooral op kinderen:  
als er een kind naast u zit, let er dan op dat hij/zij niet zit te draaien: hij/zij zou onder de borstwering door kunnen vallen of zich kunnen verstikken als het touwtje van de kleding vastraakt.

- Blijf goed tegen de rugleuning aanzitten, wacht op de aankomst om de borstwering omhoog te doen: anders kunt u van hoog vallen.



## 2. SLEEPLIFTEN:

- Slalom niet op de baan omhoog: u kunt de kabel van de rails af laten lopen en u blesseren.
- Ga snel aan de kant bij aankomst, de volgende stang zou tegen u aan kunnen komen.

## 3. PICTOGRAMMEN:

Neem de volgende pictogrammen in acht voor een goed gebruik van de skiliften (stoeltjesliften en sleepliften).



Ontdek onze clips over  
het voorkomen van  
vallen in skiliften en de  
veiligheid op de pistes.





**ADVIEZEN**

VOOR DE **FREESTYLE**  
**RUIMTES**

**OVERSCHAT UZELF NIET!**

De beoefening van Freestyle neemt risico's met zich mee en vraagt om een juist gebruik van de modules en de parkoersen.

# DE VEILIGHEIDSREGELS IN EEN SNOWPARK



## KLASSERING VAN DE PARKOERSEN EN MODULES PER MOEILIKHEIDSGRAAD:

- Gebruik alleen de modules/parkoersen die zijn aangepast aan uw technische niveau. De moeilijkheidsniveaus XL en XXL zijn uitsluitend bestemd voor zeer ervaren beoefenaars.



GEMAKKELIJK



GEMIDDELD



MOEILIK



ZEER  
MOEILIK



UITERST MOEILIK



- Verken het parkoers vooraf om uw aan te passen.
- Schat uw aanloop in en controleer of de zone van aankomst vrij is voordat u van start gaat.
- Blijf niet stilstaan op de zone waar de skiërs overheen vliegen, de zone van aankomst of langs het parkoers. Ga snel aan de kant als u bent gevallen.
- Het wordt sterk aanbevolen om een helm en rugbescherming te dragen.
- Stel bij een ongeval de plaats waar het slachtoffer zich bevindt veilig en **waarschuw de hulpdiensten (112)**.

Neem de uitdaging aan van

# ADVIEZEN

## VOOR HET SKIËN BUITEN DE PISTES U MOET OOK OP KUNNEN GEVEN!

ZONE  
HORS-PISTE  
NON SECURISEE

Voordat u uw winteractiviteit in de bergen beoefent buiten de gemarkeerde en geopende pistes moet u eerst de weersberichten van Météo France met de verwachtingen voor lawines raadplegen:

- in de rubriek Montagne (Bergen) van de website [www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com);
- via de app Météo Ski van Météo-France (iOS en Android);
- via 08 92 68 10 20 (0,35 euro/minuut + lokaal tarief).

Er zijn iedere dag weersberichten beschikbaar om 16 u voor ieder massief van de Alpen, de Pyreneeën en voor Corsica, met:

- aard en intensiteit van het risico van lawines en de ontwikkeling voor de volgende 24 u;
- hoogte en ligging van de meest gevaarlijke hellingen;
- toestand van de besneeuwing in het massief op de noordelijke- en zuidelijke hellingen, recentelijk sneeuwval op 1 800 m, kwaliteit van de sneeuw aan de oppervlakte;
- weersoverzicht voor de dag.

**Alleen de open pistes zijn afgebakend, beveiligd en gecontroleerd. Buiten deze ruimtes skiet u op eigen risico.**



## **1. INFORMEER NAAR LAWINEGEVAAR:**

Houd rekening met de lawinevlag, de pictogrammen en de weersberichten die zijn aangegeven op de drukste punten van het skistation. Raadpleeg, indien nodig, de baanverzorgers/EHBO'ers en de beroepsmensen uit de bergen. De sterkste hellingen staan aangegeven op [www.geoportail.gouv.fr/donnees/carte-des-pentes](http://www.geoportail.gouv.fr/donnees/carte-des-pentes)

## **2. DOE EEN BEROEP OP BEROEPSMENSEN:**

Vertrek hoe dan ook nooit alleen, geef uw parkoers aan alsook de verwachte tijd van terugkomst.

## **3. ZET EEN PARKOERS OP DAT IS AANGEPAST AAN UW NIVEAU**

Win informatie in over het gekozen parkoers voordat u eraan begint. Overschat uw lichamelijke mogelijkheden en uw technische niveau niet.

## **4. WEES LOKALISEERBAAR:**

Zorg dat u bent uitgerust met een detector **van lawine slachtoffers**, een zend- ontvangstapparaat dat onder de buitenste kledinglaag moet worden gedragen. Dit gaat altijd gepaard met **een schep en een sonde in uw rugzak**. Het is noodzakelijk om de detector te testen voor iedere tocht en om zich regelmatig te trainen in het gebruik ervan. Controleer de staat van de batterijen en zet het apparaat in de stand "zenden". Zorg ervoor dat u minstens een passieve reflector draagt (te koop op [www.anena.org](http://www.anena.org)).

## **5. GA ER NIET VAN UIT DAT IEDER SPOOR KAN WORDEN GEVOLGD:**

Een spoor is absoluut geen waarborg voor veiligheid en kan u naar gevaarlijke plekken leiden, temeer daar sommige sporen zijn gevormd door speedriders (uitgerust met glijschermen).

## **6. IN GEVAL VAN TWIJFEL OVER DE STABILITEIT VAN DE SNEEUW:**

Verwijder u zoveel mogelijk van elkaar, **ga één voor één verder**, let op elkaar en wacht op een hogere of beschutte plek.

## **7. GA NIET VERDER ALS DE OMSTANDIGHEDEN TE ONZEKER ZIJN:**

Bereid een veiliger alternatief parkoers voor, voordat u zich buiten de pistes begeeft, voor het geval dat de omstandigheden anders zijn dan verwacht.

# INFORMEER NAAR LAWINEGEVAAR

**VOORDAT**

**U ZICH BUITEN  
DE PISTES  
BEGEEFT**



**Voor meer informatie over lawines:  
[www.anena.org](http://www.anena.org)**

## DE PICTOGRAMMEN:

Sinds het winterseizoen 2016-2017 worden de lawinewaarschuwingen aangepast: Europese pictogrammen vervangen geleidelijk de lawinevlaggen bij de skistations.

| Pictogram                                                                         | Niveau van gevaar | Kleur                                                                             | Bericht over de omstandigheden van beoefening, de grootte en de omvang van het gevaar |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 5 – ZEER STERK    |  | Zeer ongunstige omstandigheden                                                        |
|  | 4 - STERK         |  | Sterke instabiliteit op veel hellingen                                                |
|  | 3 – GEMARKEERD    |  | Gemarkeerde instabiliteit op veel hellingen                                           |
|  | 2 – BEPERKT       |  | Instabiliteit meestal beperkt tot enkele hellingen                                    |
|  | 1 - ZWAK          |  | Algemeen gunstige omstandigheden                                                      |

## DE VLAG VOOR EEN LAWINE:

### NIVEAU VAN GEVAAR

### STAAT VAN DE STABILITEIT VAN DE SNEEUWMANTEL

|   |            |                                                |
|---|------------|------------------------------------------------|
| 1 | Zwak       | Goede stabiliteit voor de meeste hellingen.    |
| 2 | Beperkt    | Beperkte stabiliteit voor de meeste hellingen. |
| 3 | Gemarkeerd | Gemarkeerde instabiliteit op veel hellingen.   |
| 4 | Sterk      | Sterke instabiliteit op veel hellingen.        |
| 5 | Zeer sterk | Zeer sterke instabiliteit op alle hellingen.   |





# **ADVIEZEN** VOOR **SNEEUWRACKETTEN**

**BEREID UW  
TOCHT VOOR**

**Pas op, de bergen zijn in de winter heel anders dan in de zomer.  
Het is niet voldoende om uw kennis van een plaats in de zomer  
mee te nemen naar de wintersport!**

# DE IN ACHT TE NEMEN VEILIGHEIDSREGELS BIJ EEN TOCHT MET **SNEEUWRAKETTEN**

- **Neem de regels betreffende het skiën buiten de pistes in acht** (pagina's 12-13), met name voor wat betreft het **raadplegen van het weerbericht** en het lawinegevaar, alsook het gebruik van **een detector van lawine slachtoffers, een sonde en een schep**. Volg niet zomaar ieder spoor en ga, in geval van twijfel over de stabiliteit van de sneeuw, **één voor één verder terwijl** u op elkaar let.
- Weet wanneer u moet stoppen met skiën als uw toestand of de omstandigheden daarom vragen, help anderen die uitgeput zijn met de middelen die u ter beschikking heeft. Denk eraan om mobiele telefoons mee te nemen om de hulpdiensten te waarschuwen, alsook de hulpmiddelen om uzelf te signaleren op de grond (een fluo vest bijvoorbeeld).
- Controleer de staat van de spikes onder de sneeuwraketten, de staat van de riempjes en van de raketten zelf.
- Bereid, net als in de zomer, een vervangend parkoers voor.
- Pas op, sneeuwraketten zijn niet geschikt voor steile hellingen, in het bijzonder in het bos waar ongecontroleerd uitglijden kan leiden tot een botsing met een boom.
- Naar gelang de besneeuwing kan een tocht beduidend langer duren!
- Het weer kan zeer snel omslaan: zorg ervoor om kleding te dragen (of mee te nemen in uw rugzak) om u te beschermen tegen de kou en de sneeuw.



**ADVIEZEN**

VOOR

# TOERSKIËN EN SKI-ALPINISME

**BEREID UW  
TOCHT VOOR**

**Houd rekening met uw lichamelijke conditie en de omstandigheden. Plan een vervangend parkoers voor het geval dat de omstandigheden minder gunstig zijn dan verwacht.**

# IN ACHT TE NEMEN VEILIGHEIDSREGELS BIJ HET BEOEFENEN VAN TOERSKIËN OF SKI-ALPINISME

- Als u een beginnend skiër bent doe dan een beroep op beroepsmensen of begin met afgebakende parkoersen.
- **Neem de regels betreffende het skiën buiten de pistes in acht** (pagina's 12-13), met name voor wat betreft het **raadplegen van het weerbericht** en het lawinegevaar, alsook het gebruik van **een detector van lawine slachtoffers, een sonde en een schep**. Volg niet zomaar ieder spoor en ga, in geval van twijfel over de stabiliteit van de sneeuw, **één voor één verder terwijl** u op elkaar let.
- Verifieer de staat van uw materiaal voordat u vertrekt.
- Als u op pistes wilt skiën, verzeker u er dan van dat toerskiën daar niet verboden is.
- Buiten de openingsuren is de toegang tot de skipistes vaak verboden door een gemeentebesluit vanwege de aanwezigheid van pistemakers voor het voorbereiden van de sneeuwmantel. De sleepkabels waarmee sommige van deze machines zijn uitgerust, vaak onzichtbaar onder de sneeuw of in het donker, vormen een gevaar. De toegang tot de skipistes is verboden tijdens werkzaamheden waarbij lawines preventief worden afgeschoten.
- Overdag worden er vaak parkoersen omhoog geboden om naar de top van de pistes te gaan zonder deze in tegengestelde richting te gebruiken. Raadpleeg in ieder geval de pistedienst van het skistation.

Bekijk voor meer informatie de volgende video:

<https://vimeo.com/187159025>





In samenwerking met:  
Ministerie van Economie en Financiën  
Ministerie van Binnenlandse Zaken



 [www.preventionhiver.sports.gouv.fr](http://www.preventionhiver.sports.gouv.fr)



 [facebook.com/sports.gouv.fr](https://facebook.com/sports.gouv.fr)  
 [@Sports\\_gouv](https://twitter.com/Sports_gouv)