

Veilig schaatsen op natuurijs

Het is belangrijk dat je weet waar je rekening mee moet houden als je het natuurijs op gaat.

Iedere winter hopen we met zijn allen dat het gaat vriezen. Het liefst zo hard dat we kunnen schaatsen op natuurijs. Veel mensen doen dan mee aan schaatstochten. Alhoewel je tijdens zo'n tocht heel erg kunt genieten van het winterlandschap, brengt het ook risico's met zich mee. Ieder jaar vallen er op natuurijs namelijk gewonden, soms met ernstige afloop. In enkele gevallen gaat het helemaal mis en verdrinkt iemand. Voorkomen is beter dan genezen. Het is daarom belangrijk dat je weet waar je rekening mee moet houden als je het natuurijs op gaat. Een beetje vooruit denken. Tink Foarút!

Wat kunt u zelf doen?

Voordat u het ijs opgaat, kunt u zelf een aantal zaken regelen. Ook als u het ijs op bent, dient u zich te houden aan een aantal regels.

- Ga nooit alleen op pad en zorg ervoor dat u een identiteitsbewijs bij u heeft.
- Neem altijd een priem en een stuk touw mee.
- Neem een voldoende uitgeruste EHBO-set mee en draag dit mee in een heuptas of rugzak.
- Draag hoofdbescherming; een fietshelm, skihelm of ribcap voorkomt ernstig hersenletsel bij een val op het hoofd of als u in aanraking komt met een brug.
- Zorg voor extra bescherming (winddichte kleding, bivakmuts, gebruik watervrije crème voor uw gezicht en draag handschoenen).
- Zorg voor passende ingereden schaatsen en gladzittende sokken om blaren en bevriezing te voorkomen. Tegen de kou kunt u ook overschoenen dragen.
- Neem altijd een mobiele telefoon mee en zorg ervoor dat thuisblijvers weten waar u bent. Bedenk dan ook vooraf waar u wilt gaan schaatsen.
- Eet vooraf genoeg, bij voorkeur voedsel met veel koolhydraten. Neem ook tijdens het schaatsen voldoende eten en drinken mee. Zorg ervoor dat u ieder half uur drinkt.

Wat kunt u doen als er iets misgaat?

Tijdens een toertocht of een ritje op natuurijs bij u in de buurt, kan er iets misgaan. U of iemand anders kan gewond raken, door het ijs zakken of onderkoeld raken. In zo'n situatie moet u:

- Bel met de organisator van de toertocht en vraag om hulp. Het telefoonnummer staat vaak op uw deelnamekaart.
- Ga naar de dichtstbijzijnde EHBO-post of stempelpost en vraag om hulp.
- Bel 112 als er niemand in de buurt is die u kan helpen. Geef zo nauwkeurig mogelijk door wat er aan de hand is en wat uw positie is.
- Heeft u van de toerorganisatie een kaartje gekregen? Geef dan aan de hand daarvan uw positie door. Indien een smartphone heeft met een GPS-systeem, kunt u ook gps-coördinaten doorgeven.
- Heeft u last van bevriezing van uw neus, oorschelpen of tenen? Wrijf deze dan niet warm, maar gebruik lauwe kompressen of lauw water. Kenmerken van bevriezing zijn: blauwachtige/witte kleur, een hard, gevoelloos of ijskoud gevoel, bewegen is pijnlijk en moeilijk en u kunt last krijgen van blaarvorming.

Wilt u meer weten?

Wilt u meer weten over veilig schaatsen op natuurijs? Kijk dan op: www.veiligheidopnatuurijs.nl.

Probeer zoveel mogelijk mee te doen aan georganiseerde schaatstochten. Dan weet u zeker dat de ijskwaliteit goed is. Op de website van de KNSB vindt u informatie over alle officiële toertochten:

www.knsb.nl.