



## **Skivakantie: dolle sneeuwpret, maar ook hoog risico op kwetsuren**

Je maakt waarschijnlijk deel uit van de talrijke Belgen voor wie de winter, en meer bepaald de krokusvakantie, de uitgelezen periode is om op skiverlof te gaan en ontspanning te zoeken. Toch worden heel wat ski- of snowboardfanaten gedurende die periode het slachtoffer van een ongeval: een gebroken been of pols naar aanleiding van een te snelle afdaling, een ongelukkige val op een ijsplek in het skistation, de wagen die niet kan opstarten... Gedurende deze zeer intense periode ontvangt Europ Assistance elk jaar duizenden oproepen die te maken hebben met technische en medische problemen gedurende de skivakantie.

### **De ongevallen zijn niet altijd aan de anderen te wijten!**

Volgens een Zwitserse studie zijn slechts 6,8% van de ski-ongevallen en 4,3% van de snowboardongevallen te wijten aan een botsing met een andere persoon. Dit betekent dat het merendeel van de ongevallen plaatsvindt zonder externe invloed, en dat de skiër of de surfer zich meestal alleen kwetst!

De snowboard: Het feit dat snowboarden almaar aan populariteit wint, heeft het type letsels op de skipistes gewijzigd. De snowboarders halen meestal acrobatische toeren uit en vertonen meer letsels aan de bovenkant van het lichaam in vergelijking met de skiërs. Vandaag zijn snowboarders betrokken bij één op de drie ski-ongevallen.

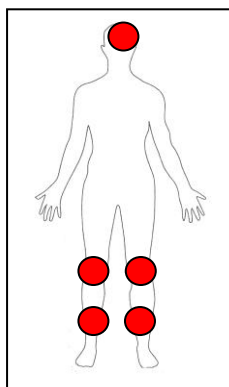
Skiën buiten de pistes: De ernstigste problemen komen gewoonlijk voor bij de skiërs die buiten de pistes gaan skiën. Meestal zijn ze onvoldoende voorbereid en zijn ze bij een ongeval veel moeilijker op te sporen, waardoor de hulp veel ingewikkelder wordt.

De hulpverlening: Gelukkig leidt niet elk ongeval op de piste tot een evacuatiescenario op grote schaal waarbij een helikopter wordt ingezet. Dit soort interventie wordt slechts in 15% van de gevallen aangewend. 55% van de evacuaties gebeurt dmv een reddingslee en 16% dmv een sneeuwmotor.

De meest risicovolle dagen: We stellen meestal een piek van het aantal ongevallen vast in het midden van de week. Skiërs en snowboarders vertonen dan een grotere zelfzekerheid dan in het begin van de week en nemen dan ook meer risico's. De drukte op de skipistes en de wisselende ski-omstandigheden zijn ook factoren die het hoger aantal ongelukken verklaren.

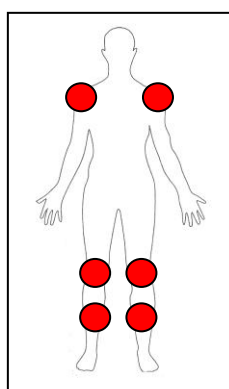
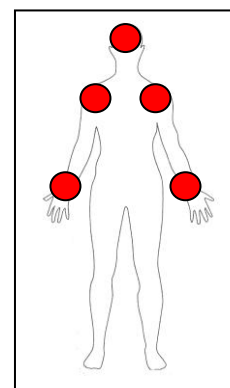
## Snowboarden vooral bij de jongeren, skiën vooral vanaf 30 jaar!

De statistieken van het aantal interventies van Europ Assistance tijdens de krokusvakantie tonen sinds meerdere jaren aan dat iets minder dan één slachtoffer op twee jonger is dan 20 jaar!



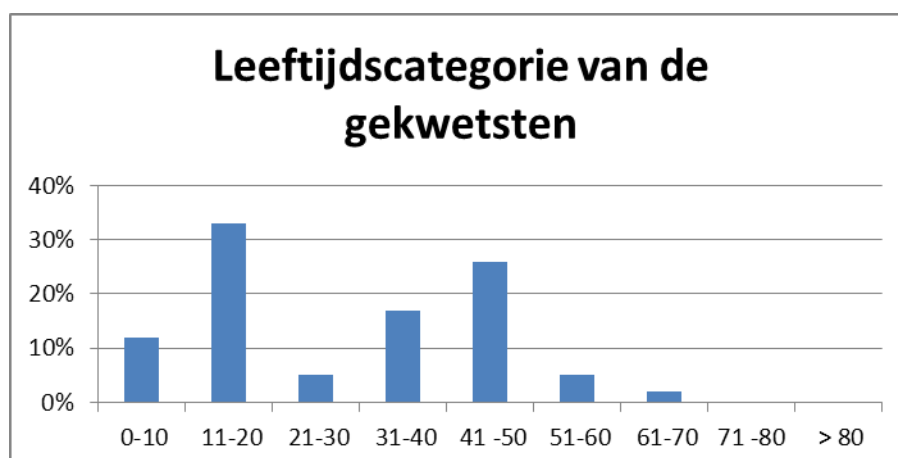
De jongsten (**jonger dan 10 jaar**) zijn meestal het slachtoffer van letsels aan benen, knieën en het hoofd. Steeds meer jonge kinderen leren op zeer jonge leeftijd skiën of surfen. Bij een valpartij of een botsing met een volwassene lopen ze meer risico's om een hoofdblessure op te lopen. Het dragen van een **skihelm** is dus van kapitaal belang. Het wordt trouwens verplicht in vele landen en in de skischolen.

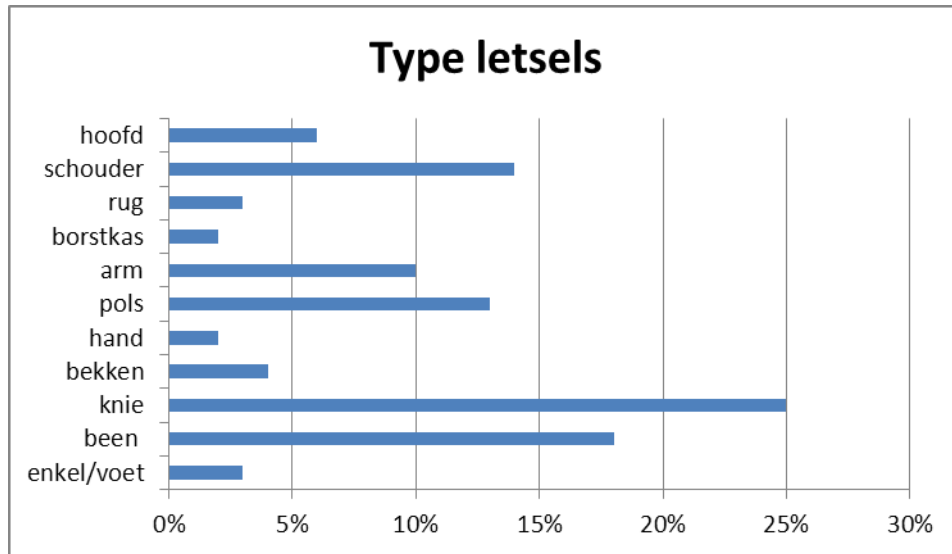
De **11-20-jarigen** en de **21-30-jarigen** hebben doorgaans meer letsels aan de pols, de schouders en het hoofd. Dit is typisch een gevolg van het groot aantal snowboarders in deze leeftijdscategorie. Het dragen van een **skihelm** door snowboarders is dus zeker geen overbodige luxe.



De **31-40-jarigen** en de 41-50-jarigen krijgen meer te kampen met ski-ongevallen. De meest voorkomende letsels zijn hier knieblessures, schouderkwetsuren en beenblessures.

Het grootste gedeelte van de ongevallen zijn te wijten aan de onoplettendheid van de skiërs, aan een ongepaste snelheid en aan een onvoldoende fysieke voorbereiding.





#### **De risico's beperken dankzij een goede voorbereiding**

Een goede voorbereiding beperkt zich niet tot de aankoop van materiaal dat vóór de afreis nauwkeurig nagekeken wordt, nl:

- aangepast skimateriaal in goede staat en goed afgesteld
- stevige skischoenen
- aangepaste helm (in vele landen verplicht voor kinderen!)
- warme kledij
- goede zonnebril
- bescherming tegen de zon (zalf, gel of spray) met hoge UV-index
- lippenzalf
- een goede muts, handschoenen, enz.

**De fysieke voorbereiding** van de skiër of van de snowboarder is eveneens onmisbaar!

De geneesheer van Europ Assistance raadt aan om zich minstens 3 weken op voorhand te voorbereiden. Eén van de beste manieren om zich te voorbereiden, is zich in te schrijven op de fitness. Een kleine wandeling of een ritje op de fiets één of twee keer per week is immers geen voldoende voorbereiding op het skiën of het snowboarden. Veel fitnesszalen bieden zelfs specifieke programma's aan ter voorbereiding op de sneeuwsporten.

Daarbij komt nog dat een verblijf op grote hoogte voor sommigen de aanleiding kan zijn van een acute bergziekte, "acute mountain sickness" genoemd, die zich uit in een grote vermoeidheid, apathie, hoofdpijn en misselijkheid. Deze problemen dienen dus ook in rekening te worden genomen.

Kortom: een degelijke voorbereiding, een goede ski-uitrusting en de beoefening van sneeuwsporten op een verantwoorde manier zullen u heel wat problemen besparen.

## De expertise van Europ Assistance: de “Gipsvlucht”



De cijfers van het aantal tussenkomsten tijdens de week van de krokusvakantie – de drukste week wat de sneeuwsporten betreft - spreken boekdelen: tijdens de krokusvakantie van 2011 heeft Europ Assistance in totaal 401 medische skidossiers geopend, hetzij een stijging van bijna 74% vergeleken met het jaar voordien! In 2011 moest 1/3 van de slachtoffers van ski-ongevallen gehospitaliseerd worden. Tijdens de

krokusvakantie van 2011 heeft Europ Assistance een 230-tal personen gerepatrieerd naar België, waarvan 70 tijdens de repatriëringsoperatie op grote schaal met 2 gipsvluchten op het einde van de vakantie.

### **“Ik wens ter plaatse te blijven met mijn familie”**

Het feit dat je het slachtoffer wordt van een medisch probleem tijdens je skiverlof, betekent niet noodzakelijk dat Europ Assistance je steeds binnen de kortste keren zal repatriëren. Soms verkiezen onze klanten die een licht medisch probleem opgelopen hebben om ter plaatse te blijven tot het einde van hun vakantie samen met hun familie en vrienden. In dat geval, en na medisch advies, kiezen we ervoor om je ter plaatse “achter te laten”!

### **Het belang van een goede verzekering**

Dankzij een goede bijstandsverzekering van het type « Europ Assistance Snow » zal u veilig naar de sneeuwvakantie kunnen vertrekken. Hiermee zullen u en uw medereizigers niet alleen bij de minste technische of medische problemen hulp krijgen van een professioneel team, maar een goede bijstandsformule zal u eveneens beschermen tegen de meestal zeer hoge kosten die gelinkt zijn met een bijstandsoperatie in de bergen. Bewijs hiervan is onderstaande getuigenis van een cliënte van Europ Assistance :

*« Tijdens onze krokusvakantievakantie in Val Thorens (Frankrijk) ben ik lelijk ten val gekomen op de skipiste en heb ik mijn rechterbeen gebroken. Mijn echtgenoot en mijn twee kinderen waren aan mijn zijde en hebben snel de hulpdiensten kunnen verwittigen. Dankzij mijn bijstandscontract bij Europ Assistance zijn de hulporganisatie, de opvang, de begeleiding van mijn echtgenoot en mijn kinderen en onze repatriëring naar België heel goed verlopen. Ik durf er niet aan te denken welke factuur ik had moeten betalen indien ik geen “Snowcontract” had afgesloten en welke kopzorgen wij zouden gehad hebben zonder de hulp van Europ Assistance. »*

Prijs van een Snowcontract (Snowcontract voor een verblijf in Frankrijk zonder wagen, met 4 begunstigden gedurende 1 week): **108 eur**

De reële interventiekosten van de bijstand te plaatse (hulp in de bergen, verzorging, hospitalisatie, repatriëring): **6558,02 eur !**

Surf voor alle bijkomende informatie naar: <http://www.europ-assistance.be>