

*Versie oktober 2017*

## Hoe komt u goed beslagen ten ijs?

### **Adviezen ter voorbereiding op het schaatsen van de Elfstedentocht.**

U staat op het punt deel te nemen aan de Elfstedentocht op de schaats. Natuurlijk bent u goed voorbereid op deze fantastische, maar ook fysiek zeer zware tocht. Denkt u nogmaals aan de volgende punten:

#### **Kleding:**

Slecht weer bestaat niet, er bestaat alleen slechte kleding.

Kleding geeft niet alleen bescherming tegen vallen en koude, maar moet ook prettig zitten.

Dus: niet knellen en bij voorkeur ademende stof van wol of katoen.

Enkele dunne laagjes is te verkiezen boven een dikke laag kleding. Tijdens de tocht draagt u ook als deelnemer een hesje met logo van de Koninklijke vereniging de Friesche Elfsteden en open zijanten welke u voorafgaande aan de tocht ontvangt. Dit hesje heeft geen noemenswaardige isolerende werking.

Draag altijd handschoenen en ook bij hogere temperaturen, om snij- en schaafwonden te voorkomen.

#### **Helmplicht**

Iedere deelnemer aan de tocht is verplicht een helm te dragen. Schaatsmutsen zonder harde schaal worden niet gezien als helmen. Over de preciese eisen waar de helm aan moet voldoen verwijzen wij naar onze site.

Bij harde wind is de gevoelstemperatuur vaak aanzienlijk lager dan deze in werkelijkheid is. (windchillfactor). Denk bij extra koude en harde wind vooral aan:

Winddichte kleding.

Bivakmuts, dubbele handschoenen en ventilerende skibril (zie ook bevrozing).

Gezicht en vitale lichaamsdelen insmeren met watervrije vaseline.

#### **Eten en drinken:**

Bij het schaatsen van de Elfstedentocht verbruikt u uiteraard enorm veel energie. De beste brandstof bestaat uit koolhydraten. Deze zitten vooral in brood, aardappelen, peulvruchten, pasta, rijst, groente en fruit.

Naast een goede bodem koolhydraten in de vorm van bv. een pastamaaltijd, ook voldoende drinken tot 2 uur voor de start. Vermijd koolzuurhoudende dranken, neem bv. isotone sportdranken.

Gelijkmatig blijven eten en drinken tijdens de tocht is van groot belang, bij voorkeur ieder halfuur. Hoewel er langs de route vele (niet door de organisatie georganiseerde) mogelijkheden zijn om te eten en drinken, adviseren wij u om ruim voldoende voedsel en drinken mee te nemen op de tocht.

#### **Blaren:**

Blaren kunt u voorkomen door gebruik te maken van goed passende, ingereden schaatsen en sokken zonder naden, of anders de sokken binnenste buiten te dragen.

Gebruik niet te lange veters en rijg ze van onderaf, zonder te knellen, naar boven toe vast.

Ze zijn dan ook makkelijker los te maken/knippen. Neem een paar extra veters mee!

Bij alle bijna 70 EHBO-posten langs de route kunt u zich laten behandelen bij blaarvorming. Uiteraard is voorkomen beter dan genezen. Het is te adviseren om preventief de hielen af te plakken met sporttape of second skin. Indien u niet deskundig bent in het aanbrengen van second skin of sporttape, laat dit dan doen door een deskundige ( Rode Kruis, sporttherapeut).

Bij de behandeling van blaren in de EHBO-posten is de hoeveelheid second skin zeer beperkt en wordt er voornamelijk gewerkt met sporttape.. Wij adviseren u dan ook om zelf second skin mee te nemen.

### **Onderkoeling en bevriezing:**

Als u bij uzelf of bij mede schaatsers merkt dat zij bleekgrijs zijn, van links naar rechts schaatsen, rillerig en verward, agressief, overdreven opgewekt of onverschillig overkomen, adviseer ze dan om een EHBO-post op te zoeken of ga er zelf heen.

Bij hevige koude is het van belang om uzelf en anderen te controleren op mogelijke bevroeringsverschijnselen van ogen, neus, oren of tenen:

Let op: blauwachtige witte of rode kleur van de ogen, met eventueel een halve witte maan in de iris.

hard, gevoelloos of ijskoud gevoel, (bewegen wordt pijnlijk en moeilijk).

blaarvorming.

Bevroren lichaamsdelen nooit warm wrijven, niet boven de kachel, wel lauwwarme kompressen of in lauwwarm water, bij voorkeur 20 tot 30 minuten.

Bevriezing van het oog is te herkennen aan wazig zien, of bij medeschaatsers blauwachtig witte of rode ogen herkennen.

Belangrijk is het om de ogen te beschermen met een ventilerende skibril. Bij gebruik van een skibril met donkere zonwerende glazen wordt geadviseerd om ook een heldere skibril mee te nemen om in het donker ook nog goed zicht te houden.

Bij afnemend gezichtsvermogen wordt u dringend geadviseerd een EHBO-post op te zoeken.

Bij extra koude dient u uw gezicht en vitale delen in te smeren met watervrije vaseline. (zie boven bij kleding)

Neem droge kleding mee of maak afspraken met familie/kennissen om met droge kleding langs de route te staan of te brengen.

### **Door het ijs zakken:**

De Elfstedentocht wordt alleen geschaatst na uitvoerige metingen van de dikte en sterkte van het ijs. Mocht u toch door het ijs zakken doe dan het volgende:

Probeer de rand van het wak stuk te maken in de richting van de walkant. Als het ijs niet meer afbreekt, ga dan met uw rug tegen de ijsrand liggen. Zet met uw voeten af op de tegenoverliggende ijsrand en schuif zo het ijs op. Blijf liggen en trek uzelf liggend naar de kant. Misschien is het mogelijk, dat u een ijspriem (is een reddingsmiddel) meeneemt, waarmee u uzelf op het ijs kunt trekken.

Raakt u onder het ijs, let dan op het kleurverschil:

Ligt er sneeuw op het ijs, zoek dan de lichte plek.

Is het ijs schoon, zoek dan naar de donkere plek.

### **Calamiteiten:**

Langs de route staan bijna 70 EHBO-posten waarin een (huis)arts, EHBO-ers en iemand van de verbindingdienst van het Rode Kruis aanwezig zijn. Al deze posten zijn ingericht op het verlenen van eerste hulp.

112 blijft het centrale nummer voor spoedeisende calamiteiten op en rond het ijs.

Bij het uitvallen van het mobiele telefoon netwerk gaat de communicatie via de EHBO-post.

Alle posten hebben de beschikking over een vaste telefoonlijn en een los daarvan staand portofoon netwerk.

U wordt dringend geadviseerd om uw persoonlijke gegevens, contactgegevens en eventueel medische voorgeschiedenis en medicijngebruik makkelijk vindbaar bij u te dragen.

### **Uitsluiting van aansprakelijkheid**

Het bestuur van de Koninklijke vereniging de Friesche Elfsteden doet er zo veel als mogelijk aan om het aantal gewonden tijdens de tocht te beperken. Toch rijdt iedere schaatser voor eigen risico. De Vereniging de Koninklijke Friesche Elfsteden aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor ongevallen die de deelnemer voorafgaand, tijdens of na afloop van de Elfstedentocht overkomt. Hieronder wordt begrepen overlijden en elke vorm van lichamelijk- of geestelijk letsel.