

## Veiligheid & Risico

Bergsport is een fantastische sport, die met zijn vele varianten en verschillende aspecten een ieder iets te bieden heeft. Bergsport betekent echter niet alleen onbezorgd vakantieplezier maar ook inspanning, gevaar en teleurstelling, als bijvoorbeeld die top niet gehaald wordt. Ik wil je in dit hoofdstuk wijzen op de minder zonnige kanten van bergsport. Hiermee bedoel ik bergsport in de breedste zin, waaronder het alpiene klimmen, toerskiën, freeriden, klimmen, bergwandelen, expedities, klettersteigen etc..

**Aan alle vormen van bergsport zijn risico's verbonden, die kunnen leiden tot blessures, ziekte, letsel of, in het ergste geval, de dood.** Bergsport Risico's zijn door veiligheidsmaatregelen en het inzetten van ervaren en gekwalificeerde ski- en berggidsen wel sterk te reduceren, maar nooit geheel uit te sluiten. Daarbij komt dat in bergterrein de hulpverleningsmogelijkheden veelal beperkt zijn, alle moderne technologie ten spijt.

**Als deelnemer aan een reis van Jelle Staleman Ski- en Berggids moet je je van deze risico's bewust zijn en ze aanvaarden.**

Daarnaast word je geacht verantwoordelijk te zijn voor je eigen gedrag en betrokkenheid ten aanzien van veiligheid. Hieronder geef ik je informatie over wat je van mijn organisatie mag verwachten en wat ik van van jou verwacht.

### Risicomanagement en restrisico

Het door Jelle Staleman Ski- en Berggids aangeboden bergsport programma berust op mijn jarenlange opleiding en ervaring. Het wordt steeds herzien en verbeterd aan de hand van nieuwe inzichten en suggesties van leiding en deelnemers. Tochten worden zorgvuldig samengesteld en geëvalueerd.

Honderd procent veiligheid kan ik niet garanderen. Bepaalde risico's zijn onlosmakelijk verbonden met de bergsport en kunnen niet worden geëlimineerd zonder het karakter van het gebodene aan te tasten. Immers, bergsportactiviteiten vinden plaats in de vrije natuur én met een groep mensen. Deze beide aspecten zorgen voor onberekenbare factoren en de onderlinge interactie is nog minder voorspelbaar. Dit kan leiden tot gevaren en risico's, die buiten ons controlebereik vallen. Jelle Staleman Ski- en Berggids spant zich van zijn kant in om de risico's binnen de in de bergsport wereld geaccepteerde grenzen te houden, jou naar jouw doel te begeleiden en je een geslaagde vakantie te bezorgen.

### Gekwalificeerde gidsen

Mijn tochten worden begeleid door [internationaal erkende gidsen, waaronder UIAGM berggidsen](#). Ze beschikken over jarenlange alpiene ervaring en hebben een uitgebreide opleiding doorlopen om hun kwalificatie te behalen.

De gidsen informeren je over de vereisten van een tocht en zijn competent om bij ongunstige (weers)omstandigheden zo nodig het geplande programma aan te passen. Voor het geval er onverhoopt onderweg toch een ongeval gebeurt, is de leiding getraind in eerste hulp en reddingstechnieken.

### **Veiligheid: een gezamenlijke taak**

Veiligheid tijdens mijn reizen zie ik als een gezamenlijke taak van gids en deelnemers; iedereen moet hieraan bijdragen. Je bent dus mede verantwoordelijk voor je eigen veiligheid en die van anderen, met wie je onderweg bent. Dat je met een berggids op pad bent, ontheft je niet van de verantwoordelijkheid je goed voor te bereiden, bewust met risico's om te gaan en je tijdens de reis gepast te gedragen.

In weinig andere sporten ben je zo op elkaar aangewezen en moeten groepsgenoten elkaar volledig kunnen vertrouwen. Als je ziet dat iets fout gaat bij een mededeelnemer, spreek deze daar dan op aan of attendeer de leiding er op. Respecteer je eigen en andermans grenzen, wees tolerant en help elkaar, zeker bij moeilijkheden.

### **Eigen verantwoordelijkheid**

De grens tussen de verantwoordelijkheid van de gids en je eigen verantwoordelijkheid laat zich niet haarscherp vastleggen en hangt van meerdere factoren af. Naarmate je meer ervaring hebt, kan en zal de verantwoordelijkheid meer bij jezelf komen te liggen en zal een gids je die ook (kunnen) geven. Je persoonlijke bijdrage aan de veiligheid lever je zowel voorafgaand aan als tijdens de activiteit.

### **Ervaring, competentie en conditie - instroomeisen**

Een belangrijke veiligheidsbijdrage lever je door een tocht te kiezen die voor jou persoonlijk een uitdaging vormt, maar niet té veeleisend is. Lees de [instroomeis](#), die bij de tocht vermeld staat, aandachtig door. Dit staat er niet voor niets!

Ga voor jezelf na of je werkelijk voldoende bergsport ervaring, competentie en conditie hebt om deel te kunnen nemen aan een bepaalde reis. Wees hierin eerlijk; je bent zélf verantwoordelijk voor de gemaakte keuze en eventuele zelfoverschatting. Gebrek aan ervaring, competentie of conditie resulteren niet alleen in een onprettige situatie voor jezelf, maar kan zelfs gevaar opleveren voor jezelf en de hele groep. Mocht tijdens de activiteit blijken dat je niet aan de eisen voldoet, is de leiding gerechtigd je gedeeltelijk of helemaal uit te sluiten van deelname.

### **Conditie**

Het beschikken over voldoende conditie voor de tocht draagt bij aan je plezier en het verhoogt de kansen op succes. Onvoldoende conditie kan leiden tot een hoger risico. Train jezelf dus fit en stem je conditie af op de tocht.

### **Gezondheid**

Als je niet in optimale gezondheid verkeert, kunnen de risico's van de bergsport toenemen. Heb je een aandoening of een blessure die mogelijk van invloed kan zijn bij het bedrijven van bergsport, of gebruik je bijvoorbeeld medicijnen die je reactiesnelheid beïnvloeden, meld dit dan tijdig bij Jelle Staleman en de gids waar je uiteindelijk mee op pad gaat. We kunnen de situatie dan vooraf bespreken.

### **Acclimatisatie**

Omdat veel reizen uit het programma plaatsvinden boven de 2500 meter kun je last krijgen van hoogteziekte als je lichaam niet de kans heeft gekregen zich aan de hoogte aan te passen. Indien acclimatisatie voorafgaand aan de tocht sowieso nodig is, zal dit door Jelle Staleman Ski- en Berggids worden aangegeven. Indien dit niet wordt aangegeven, betekent het niet dat acclimatisatie overbodig is. Dit dient de deelnemer zelf in te schatten, mede op basis van zijn eerdere ervaringen op hoogte. Elk jaar weer moeten deelnemers helaas vanwege hoogteziekte een tocht afbreken. Bespaar je die teleurstelling en acclimatiseer grondig.

### **Materiaal**

Zorg voor goed materiaal, waar mogelijk met CE-normering. Goed materiaal draagt bij aan de veiligheid. Draag ingelopen schoenen: Slecht ingelopen schoenen kunnen de bergsportvakantie geheel vergallen. Jelle Staleman Ski- en Berggids vertelt je precies wat je nodig hebt en bij een aantal tochten is een deel van de technische uitrusting inbegrepen. Bij het ontbreken van het juiste materiaal kan de leiding je uitsluiten van deelname.

### **Tijdens de activiteit**

Je bent tijdens de tocht verantwoordelijk voor je eigen gedrag. Kalmte, oplettendheid en gezond verstand zijn belangrijke eigenschappen voor een bergsporter. Er is niets mis met een portie doorzettingsvermogen. Overdreven prestatiedrang kan je daarentegen blind maken voor dreigende gevaren en doof voor waarschuwingen.

Meld problemen: Geef het duidelijk aan als je je niet optimaal voelt, zowel fysiek (hoogteziekte, vermoeidheid) als mentaal (b.v. hoogtevrees). Het niet bespreken, of zelfs verbergen, van deze problemen kan ernstige risico's betekenen voor jezelf en de hele groep. Daarentegen kan overleg met de leiding mogelijk inhouden dat extra rekening met je wordt gehouden.

Volg aanwijzingen van de leiding op: Discussies kunnen plaatsvinden als de groep weer veilig in de hut is.

### **Omstandigheden en flexibiliteit**

De (weers)omstandigheden tijdens het seizoen, en zeker tijdens de tocht zelf, zijn onmogelijk lang van tevoren te voorspellen en al helemaal niet op het moment waarop dit programma wordt samengesteld. De leiding zal ter plekke informatie inwinnen over omstandigheden en weersverwachtingen en beoordeelt vervolgens de haalbaarheid van het programma voor de groep. Mochten de omstandigheden het niet toelaten een geplande tocht of beklimming uit te voeren, dan probeert de leiding een zo aantrekkelijk mogelijk alternatief te bieden. Dat vraagt een flexibele opstelling en acceptatie.