

Twintig gouden regels voor veilig schaatsen op natuurijs

Iedereen moet plezier kunnen beleven aan schaatsen op natuurijs. Veiligheid speelt hierbij een belangrijke en cruciale rol. Neem de onderstaande 20 'gouden' regels in acht.

Vorbereiding

1. Ga er nooit alleen op uit op natuurijs

De meeste mensen die op het ijs om komen, zijn alleen op pad gegaan. Met andere woorden: ga er nooit alleen op uit op natuurijs. Ga minimaal met z'n tweeën schaatsen en het liefst met een klein groepje. En laat ook het thuisfront weten waar je gaat schaatsen.

2. Stel je op de hoogte van de lokale ijssituatie

De kwaliteit van natuurijs verschilt per regio. Als je de locatie waar je gaat schaatsen niet kent, informeer dan bij de lokale ijsclub of je op het natuurijs in de buurt veilig kunt schaatsen. Of kijk op schaatsen.nl/natuurijs voor meer informatie. Kom je onderweg andere schaatsers tegen, dan is het verstandig ook bij hen naar de omstandigheden van het ijs te vragen.

3. Neem touw, ijspriet, ijsstok en een fluitje mee

Met een 'Natuurijs Veiligheidsset', bestaande uit een speciale ijspriet en een stuk touw, kun je jezelf uit een wak trekken of een ander helpen die door het ijs is gezakt. Met een ijsstok kun je de dikte van het ijs testen, en met het fluitje kun je op afstand mensen laten weten waar je bent en dat je hulp nodig hebt.

4. Neem een voldoende uitgeruste EHBO-set mee

Wat pleisters en een stukje verband kan soms heel handig zijn om bij je te hebben. Een scherpe punt van andermans schaats kan soms voor verwondingen zorgen. Een **isolatiefolie** in je dag-rugzakje kan goed van pas komen bij onderkoeling als er iets gebeurd is. Ook voor anderen op het ijs is het goed als het onderweg beschikbaar is.

5. Draag hoofdbescherming

Draag een helm. Je kunt zelf een val veroorzaken, maar ook andere schaatsers en oneffenheden in het ijs kunnen hiervoor zorgen. Een helm beschermt je hoofd bij een val en draagt zo bij aan het voorkomen van (hersens)letsels. Als je schaatst met een helm is het belangrijk dat deze helm een val op het hoofd goed opvangt, maar ook dat deze geen puntige vorm aan de achterkant heeft en dat er geen schaatsijzer door kan komen.

6. Zorg bij extreme kou voor extra bescherming

Gebruik bij extreme kou onder andere winddichte kleding, een bivakmuts, een skibril en watervrije vaseline voor je gezicht. Neem een dag-rugzakje mee om spullen op te bergen als het warmer is.

7. Zorg voor goed passende en scherpe schaatsen

Met scherpe schaatsen heb je meer grip op het ijs en sta je dus veel stabiel. Controleer je schaatsen regelmatig, zodat je niet vlak voor vertrek nog maatregelen moet nemen.

8. Neem een mobiele telefoon en reserve kleding mee

Het meenemen van een mobiele telefoon en een extra set kleding, beide waterdicht verpakt in een dag-rugzak, is zeer welkom voor noodgevallen. Bel, app en snapchat echter niet terwijl je aan het schaatsen bent.

Op het ijs

9. Zorg dat je op 'goedgekeurd' ijs schaatst

Ondergelopen stukken land, maar ook de landijsbanen van ijsclubs zijn de plaatsen waar snel 'veilig' geschaatst kan worden. Op schaatsen.nl/natuurijs vind je welke natuurijsbanen open zijn. Als het langer vriest, garanderen de toertochten die door ijsclubs van de KNSB georganiseerd zijn een optimale veiligheid.

10. Let op kleurveranderingen, randen en scheuren in het ijs

Bij kleurverandering van het ijs kan de kwaliteit van het ijs ook anders zijn. Wees bij aangevoren randen met een afwijkende (geelwitte) kleur bedacht op windwakken. Deze kunnen ook bij strenge vorst lang open blijven en een behoorlijke omvang hebben. Zijn ze toch dichtgevroren, dan kunnen ze een te dun laagje ijs hebben. Let ook op scheuren in het ijs. Als je daar in blijft hangen met een schaats of vast raakt, kan je lelijk vallen. Dus ook daar voor oppassen. Probeer zoveel mogelijk dwars met je schaats over de scheuren heen te gaan.

11. Let extra op bij bruggen, vogels, riet, waterplanten en overhangende takken

Bij bruggen, vogels, riet, waterplanten en overhangende takken van bomen is het ijs in de meeste gevallen onveilig. Bij lage bruggen moet je ook uitkijken dat je je hoofd niet stoot. Zelfs een lichte botsing kan leiden tot ernstige verwondingen. Pas bij een brug ook goed op als je een rugzakje op je rug hebt, dat deze niet blijft haken achter de brug.

12. Houd voldoende afstand van elkaar

Rijd nooit naast elkaar, maar altijd achter elkaar met voldoende (10 meter) tussenruimte. Je kunt dan beter zien wat er voor je aan de hand is met het ijs of bij plotselinge opstoppingen dan wel een valpartij voor je nog uitwijken. Schaats bovendien ook aan de goede kant en nooit tegen de stroom in.

13. Ijs aan de walkant, vooral de kant waar de zon op schijnt, is altijd zwakker

Neem een grote stap als je van de wal het ijs op stapt en kijk waar anderen veilig het ijs opgegaan zijn.

14. Wees altijd op je hoede voor windwakken

Vaak worden windwakken aangegeven door een rand, die een andere kleur (geelwit) heeft. Pas bij een laagstaande zon extra op, want dan raak je snel verblind, waardoor je de randen van een windwak nauwelijks of te laat ziet.

15. Pas op bij lozingsplaatsen, plekken waar waterwegen op elkaar uitkomen en bij vaargeulen.

Op diverse plekken wordt soms vervuild en/of warm water geloosd, waardoor het ijs er vaak dunner is. Op plekken waar waterwegen samenkomen, kan het ijs door stroming minder dik zijn. Ook vaargeulen houden risico's in. In ieder geval moet je goed uitkijken of je een vaargeul wel over kunt steken. Daarnaast hoeft een vaargeul waarover 's morgens geschaatst kon worden, 's middags niet per definitie ook veilig te zijn. Er kan inmiddels weer een boot doorheen zijn gevaren. Als het overdag vriest, zijn de gaten tussen de schotsen van de vaargeul zo weer met een klein ijsvliesje bedekt en zie je het verschil niet.

16. Pas op bij kistwerken

Het opgekruide en daarna vastgevroren ijs van een kistwerk zorgt vaak voor kluunplaatsen. Het ijs op de scheurrand kan ook naar beneden worden geduwd. In dat geval komt er water op het ijs te staan of ontstaat er een watergeul. Pas altijd je snelheid aan en zorg voor een goede oversteek.

17. Wees extra waakzaam bij mist

Je gaat echt de 'mist' in als je de situatie op het ijs en bij gebrek aan uitzicht niet goed overziet: je hebt vaak onvoldoende zicht op grote wakken en zwakke plekken van het ijs.

18. Zorg dat je voor het donker thuis bent

In het donker schaatsen is per definitie levensgevaarlijk. Je kunt slecht en zwak ijs niet herkennen en mocht je door het ijs zakken, dan kun je je in het donker niet of slecht oriënteren. En als dat laatste gebeurt, tasten ook de hulpverleners letterlijk in het duister waar ze moeten zijn om je te kunnen helpen.

19. Ga nooit schaatsen op ijs waar sneeuw op ligt

Als er sneeuw is gevallen en het ijs niet is geveegd, is het levensgevaarlijk om te gaan schaatsen. Schaats nooit op ijs waar sneeuw op ligt, tenzij de baan is goedgekeurd.

Ben je onder het ijs gekomen en ligt er geen sneeuw op het ijs, zwem dan naar de donkere plek, hier ben je door het ijs gegaan. Ben je onder het ijs gekomen en is het besneeuwd, dan moet je naar het lichte gedeelte zwemmen.

20. Ga bij twijfel altijd terug

Het is altijd beter veilig terug te keren dan het onbekende risico aan te gaan. Dat geldt ook voor vermoeidheid. Soms kan een geplande afstand te hoog gegrepen zijn, en als je vermoeid raakt kun je minder alert reageren. De kans op valpartijen is dan groter.

Meer tips lezen? Je vindt ze op schaatsen.nl/tips.