

## Bescherming advies

Safety First! Veilig op natuurijs gaat boven alles. Lees hieronder de verschillende mogelijkheden om je te beschermen op het ijs.

### Hoofd

Sinds vorig jaar is de helm in het wedstrijdpeleton verplicht. Ook Skate4AIR verplicht (al enkele jaren) het dragen van een helm.

### Knie-, polsgewrichten en scheenbenen

Bij het langebaan- en marathonschaatsen zijn de meest voorkomende ongevallen breuken en snijwonden. Tegen breuken van de pols zou men de polsbeschermers, bekend van het skeeleren, kunnen gebruiken. Tegen de overige breuken lijkt in eerste instantie geen bescherming mogelijk. Ter voorkoming van snijwonden is het zinvol, zeker voor het marathon- en toerschaatsen, de eisen van de ISU voor het schaatsen ten aanzien van de bescherming van de onderste lichaamsdelen over te nemen.

De materialen die goede bescherming bieden tegen snijwonden zijn Dyneema en Kevlar. Dyneema is huidvriendelijker en duurzamer dan Kevlar. Beiden zijn even snij vast. De bescherming bestaat uit een paar scheenbeschermers tot lange broeken met een snij vaste stof op de te beschermen plaatsen, zoals knieën bovenbeen en bilpartij. Beschermingsmiddelen zijn verkrijgbaar bij de schaatsspecialzaken.

### Gezicht

Het gezicht kan goed worden beschermd door het in te smeren met watervrije vaseline of een ander watervrij product dat de huid tegen kou beschermt. Als het extreem koud is kan overwogen worden om daarnaast nog een bivakmuts te gebruiken. Natuurlijk is een goede muts met zweetband sowieso essentieel.

### Ogen

Vanzelfsprekend wil niemand met bevroren ogen van het ijs en wil iedereen tijdens de tocht ook zien waar veilig geschaatst kan worden. Dat een bril de noodzakelijke bescherming biedt is geen nieuws. Maar dan moet je hem wel opdoen en niet op het voorhoofd plaatsen. Heel simpel: een gewone zonnebril is níet voldoende om je ogen te beschermen. Bij niet te lage temperaturen is een goede sportbril wel het minste dat gebruikt moet worden. Wrijf deze bril echter wel altijd in met een product dat het beslaan tegengaat. Of, indien je dat plezieriger vindt, maak gebruik van een bril die lucht laat circuleren waardoor de brillenglazen niet beslaan.

### Tenen

Bevroren tenen, wat is daaraan te doen? Tenen blijven warm door hulpmiddelen te gebruiken. Eén van de tips is om overschoenen te gebruiken die ook aan de onderkant goed afsluiten tegen kou. Verder wordt er bij extreme kou veel gebruik gemaakt van luchtfolie. Dit is plastic met kleine ruimtes die lucht bevatten. Door gebruik te maken van deze folie en goed sluitende overschoenen is de kans op bevroren tenen erg klein.