**Veilig en gezond zijn en blijven op wintersport: zo lukt het**

**Gezond op reis**

Wie vaker op wintersport is geweest weet het: skiën en snowboarden is puur plezier! Maar het vraagt fysiek wel het een en ander van je. Je bent immers de hele dag actief in de frisse ijle berglucht die minder zuurstof bevat dan we onder zeeniveau gewend zijn. De eerste dagen kan je daardoor sneller dan gewend buiten adem zijn. Daarbij maak je misschien kortere nachten en bouw je een slaaptekort op omdat je ´s avonds gezellig blijft hangen of nog een paar afdalingen op de nachtski-pistes maakt. Je hoeft echt geen super conditie te hebben, maar een goede basisgezondheid bij vertrek is wel vereist. Tijdens het skiën en sneeuwboarden beweeg je je lichaam op manieren waarop je dat thuis misschien niet doet. Draaien, buigen, springen, vallen en ook weer opstaan, dat alles vraagt om soepele gewrichten en sterke spieren. Als voorbereiding op je wintersport loont het daarom de moeite om in de weken voorafgaand aan je vakantie spierversterkende oefeningen en conditietraining te doen, thuis of in een sportschool. Zeker als dat er het afgelopen jaar een beetje bij is ingeschoten.

**Veiligheid in de skigebieden**

In alle skigebieden gelden de pistenregels van de FIS (Féderation International de Ski). Dat zijn gedragsregels voor hoe je je op de piste dient te gedragen met betrekking tot jouw eigen veiligheid en die van anderen. Skigebieden zorgen er bovendien met het prepareren van pistes, plaatsen van veiligheidsnetten- en kussens en het afsluiten van off-piste gebieden voor, dat je daadwerkelijk veilig over de bergen kunt suizen. Door de pandemie zijn er in skigebieden andere regels bijgekomen, die er toe dienen om niet alleen de fysieke veiligheid van skiërs en snowboarders te borgen, maar ook hun gezondheid én die van alle medewerkers die in de skigebieden aanwezig zijn. Die regels kunnen per land en per skigebied verschillen, afhankelijk van de situatie ter plekke.

[skiwelt.at/fisregels](file:///C:\Users\user5.TM\Desktop\Persberichten%20NL%202021-22\skiwelt.at\fisregels)

*SkiWelt***De aanpak in SkiWelt Wilder Kaiser - Brixental**

Afgelopen jaar is een grote testcase geweest, wat betreft het opstellen, uitvoeren en handhaven van alle maatregelen die de skigebieden van overheidswege opgelegd kregen. In de SkiWelt Wilder Kaiser - Brixental werden borden en afzettingen gemaakt om afstand te kunnen garanderen, werd voor mondkapjes en maskers gezorgd om in de gondels te dragen, werden overal desinfectiemiddelen geplaatst, werden de medewerkers iedere week getest en werden alle gondels dagelijks gedesinfecteerd. Ook werd de bezettingsgraad van gondels en stoeltjesliften verlaagd, zodat je ruime afstand tot mede-passagiers kon houden. Ook komende winter zal je dergelijke maatregelen kunnen verwachten, die jouw veiligheid garanderen en ruimte op de piste bieden. Alle informatie over de veiligheidsmaatregelen in SkiWelt Wilder Kaiser - Brixental lees je altijd direct op de website.

[skiwelt.at/veiligheid](file:///C:\Users\user5.TM\Desktop\Persberichten%20NL%202021-22\skiwelt.at\veiligheid)

**Zorgeloos genieten**

Het zal even wennen zijn dat er regels zijn waar je aan moet denken en dat je misschien nog iets beter op mede-skiërs moet letten dan je anders deed. Maar afgelopen jaar heeft iedereen die er was zich netjes aan de regels gehouden en daardoor vrijwel zorgeloos plezier gehad. Daar draait het voor de SkiWelt Wilder Kaiser - Brixental om. Ook komend seizoen. De ervaringen van vorige winter (en deze zomer) worden door dit skigebied meegenomen naar komende winter om ook jou weer een heerlijke wintersport te kunnen bieden.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

INFORMATIE SkiWelt Wilder Kaiser - Brixental Marketing GmbH

A–6306 Söll, Oostenrijk | Tel: +43 5333 - 400 | [office@skiwelt.at](mailto:office@skiwelt.at) | [www.skiwelt.at](http://www.skiwelt.at)

*De SkiWelt Wilder Kaiser - Brixental behoort met 90 moderne gondelbanen en liften, 288 km perfect geprepareerde pistes, meer dan 80 familiegerunde berghutten en 9 idyllische typisch Tiroler dorpen tot de grootste en modernste skigebieden ter wereld. Op slechts 20 minuten afstand van de snelweg en de grens met Duitsland, is de SkiWelt waanzinnig snel en makkelijk bereikbaar. Dankzij de talloze duurzaamheids- en milieuprojecten die ze doet, is de SkiWelt al meerdere keren onderscheiden als meest duurzame skigebied ter wereld. De gehele SkiWelt draait al vele jaren op 100% groene stroom van Tiroler Wasserkraft. Het unieke uitzicht op de Wilder Kaiser en op meer dan 70 drieduizenders waaronder de Großglockner, de ontelbare en veelzijdige pistes en het grote aanbod beleving ook naast de piste maken van de SkiWelt Wilder Kaiser - Brixental het favoriete skigebied van velen!*

VOOR VRAGEN: SkiWelt Presseteam (presse@skiwelt.at)