

Informatie Reizen 2026:Ewout van der Vijver

Floralaan 13

2231 ZT Rijnsburg

tel. 06-36190584

[www.samenontspannen.nl](http://www.samenontspannen.nl)

info@samenontspannen.nl

IBAN: NL60 ABNA 0481 8143 88

secretariaat

**Taken en Verwachtingen Begeleiders 2026**

(informatie bij inschrijving voor wintersportreizen)

1. We gaan met een groepsreis mee waarvan het succes en de voldoening voor de deelnemers met een beperking (lichamelijk en/of verstandelijk) in belangrijke mate bepaald wordt door jouw inzet en aandacht.

Het doel van onze reizen is deze mensen met een beperking te laten skiën/langlaufen/wandelen, echter voor zover zij dat kunnen of prettig vinden. We geven instructies en helpen met het verbeteren van de techniek, maar de behoefte daartoe moet per deelnemer goed aangevoeld worden. De nadruk ligt niet op het presteren, maar op ontspannen wintersporten; de mate waarin dat door de deelnemers wordt ervaren verschilt per deelnemer.

2. We verwachten dat je gedurende de gehele reis aan alle activiteiten meedoet, waar nodig je medewerking verleent (bijv. bij het in- en uitstappen van de bus, assistentie verlenen bij het nuttigen van de maaltijden door deelnemers, het opbergen van ski’s in de skikelder van het hotel) en helpt bij het organiseren van activiteiten (bijv. ’s avonds in het hotel of bij slecht weer, als alternatief voor het niet kunnen skiën of langlaufen); één en ander natuurlijk al naar gelang je capaciteiten.

3. Bij het maken van de reisindeling wordt door de reisleider – in overleg met de coördinatoren alpine ski (AS) en langlaufen (LL) – aan iedere deelnemer een vaste begeleider toegewezen. Deze zgn. ‘koppeling’ wordt z.s.m. bekend gemaakt, bij voorkeur tijdens de door de reisleider georganiseerde kennismaking en anders in ieder geval tijdens de heenreis naar Oostenrijk.

 **NB:** Het is dus belangrijk dat je eigen achtergrond bekend is bij de reisleider en/of de coördinatoren (voldoende ski-ervaring/vaardigheden, affiniteit, geduld). Meld wat je van je eigen kunnen relevant acht en doe je in ieder geval niet beter voor dan je bent. Dat gaat ten koste van de deelnemer en dat moeten we te allen tijde voorkomen. Voorkom teleurstellingen!

4. Jij hebt gedurende de gehele reis de verantwoording en persoonlijke zorg voor de aan jou toegewezen deelnemer. Je let tijdens de reis op hem/haar en op zijn/haar persoonlijke zaken, zoals geld, documenten, bagage en kleding.

 Met de deelnemer ga je skiën/langlaufen/wandelen, je geeft daar waar nodig aanwijzingen, controleert desgewenst de kleding die gedragen wordt tijdens het skiën/langlaufen (niet te warm/koud) en checkt of de deelnemer voor het skiën/langlaufen relevante zaken bij zich heeft (muts, handschoenen, zonnebril, zonnebrand- en lippencrème, ski’s, schoenen, helm). Let ook op zaken als het eten, vermoeidheid, voldoende rust, veiligheid, de kamer van de deelnemer en assisteer desgewenst bij de toiletgang of andere specifieke verzoeken van de deelnemer.

5. De beperkingen van onze deelnemers lopen sterk uiteen. Deze kunnen verstandelijk (VB) en/of lichamelijk (LB) en/of zintuiglijk (ZB, auditief of visueel) zijn. Er is namelijk een duidelijk verschil in het begeleiden.

 Per categorie beschikken we over aanvullende aandachtspunten. Deze worden door de reisleider, coördinatoren of andere (ervaren) begeleiders onder de aandacht van de begeleiders gebracht.

5.1 VB: De deelnemer met een verstandelijke beperking kan bijvoorbeeld het syndroom van Down hebben, en/of zwakbegaafd zijn, soms wat moeilijker in de omgang zijn en kan zich vaak minder duidelijk uiten en verstaanbaar maken. Deze deelnemer is meestal gebaat bij een vaste begeleider voor de gehele week. De beperkingen en capaciteiten ontdek je na enige tijd vanzelf. Dat vraagt wel een vast en goed contact tussen begeleider en deelnemer. Daarom bij de deelnemer met verstandelijke beperking in principe geen wisseling van begeleiding, tenzij (uiteraard in overleg met de coördinator) blijkt dat de koppeling niet klikt of afwisseling juist wel nuttig en/of noodzakelijk is. Het kan zijn dat er per dag een kort reisverslag moet worden bijgehouden (indien daar om gevraagd wordt). Ook wordt de begeleider veelal gevraagd het geld van de deelnemer te beheren.

5.2 LB: De deelnemer met een lichamelijke beperking kan in een rolstoel zitten, deels verlamd op spastisch zijn of beperkingen ervaren in het gebruik van zijn of haar ledematen. Het kan ook zo zijn dat er uiterlijk nauwelijks iets merkbaar is van de beperkingen.

 Deze deelnemer is heel goed in staat om zelf aan te geven wat zijn of haar mogelijkheden en beperkingen zijn. De begeleiding vergt vaak een grote fysieke inspanning (bij gebruik van de bi-unique of bij het optillen van de deelnemer). Het afwisselen van begeleiders kan nodig zijn om het de begeleiders fysiek te laten volhouden. Dit wordt in onderling overleg met de reisleider en de coördinator geregeld.

 De persoonlijke zorg (zie ook punt 4) blijft wel aan een vaste begeleider gekoppeld; bij substantiële lichamelijke zorgbehoefte moet de deelnemer zelf voor een persoonlijke verzorger/begeleider zorgen.

5.3 ZB: Deelnemers met een zintuiglijke beperking (blind en/of doof) zijn over het algemeen gebaat bij een vaste begeleider die op de juiste wijze met hem/haar communiceert. Zowel de begeleiding bij het skiën/langlaufen als de persoonlijke zorg liggen in principe bij één en dezelfde begeleider.

6. Iedere deelnemer heeft bij de aanmelding voor de reis een medisch formulier ingevuld. Daarop zijn de aard van de beperkingen en de eventueel benodigde hulp vermeld. Je moet goed kennis nemen van deze informatie. De mogelijkheid daartoe wordt geregeld op de door de reisleider georganiseerde kennismakingsdag en/of tijdens de heenreis naar Oostenrijk en/of op de dag van aankomst in Oostenrijk. Wees er in ieder geval van bewust dat het om zeer persoonlijke en vertrouwelijke informatie gaat! In verband hiermee zal je gevraagd worden **een geheimhoudingsverklaring te ondertekenen.**

7. Indien de reisleider van de reis waarbij je wordt ingedeeld besluit tot het organiseren van een kennismakingsdag, ontvang je tijdens deze dag alle relevante informatie, wisselen reisleider en begeleiders hun ervaringen met elkaar uit en kun je alle vragen die je (nog) hebt stellen. Nieuwe begeleiders wordt dringend geadviseerd aanwezig te zijn op deze kennismakingsdag.

8. Het avondprogramma en (eventueel) slechtweerprogramma wordt bij de kennismaking met de begeleiders besproken. Je kunt dan aangeven of je bereid bent één van de acitiviteiten te organiseren (eventueel samen met andere begeleiders. Op de dag van aankomst in Oostenrijk stellen reisleider en coördinatoren zich op de hoogte van de sneeuwomstandigheden ter plaatse; bij een LB-reis vindt zo mogelijk praktijkinstructie van de apparaten plaats. Die eerste avond bespreken reisleider en begeleiders de actuele situatie (sneeuwomstandigheden en weer), instructies, (avond)programma en overige relevante zaken.

9. Op de dag van aankomst in Oostenrijk stellen reisleider en coördinatoren zich op de hoogte van de sneeuwomstandigheden ter plaatse; bij een LB-reis vindt zo mogelijk praktijkinstructie van de apparaten plaats. Die eerste avond bespreken reisleider en begeleiders de actuele situatie (sneeuwomstandigheden en weer), instructies, (avond)programma en overige relevante zaken).

10. Onduidelijkheden of problemen breng je direct onder de aandacht van de reisleider en/of de coördinator. Blijf niet rondlopen met vragen. Opbouwende suggesties zijn altijd welkom. Met elkaar zorgen we voor een geslaagde en gezellige week! Indien noodzakelijk en/of gewenst kunnen tijdens de week vaker evaluatieoverleggen plaatsvinden.

11. Je dient een (ernstige) blessure direct aan de arts (indien aanwezig) of EHBO’er van de groep te melden. Is deze niet bereikbaar/beschikbaar, neem dan zelf het initiatief en breng het onder de aandacht van reisleider en/of coördinator. De reisleider en/of coördinator zullen bij de minste twijfel over de ernst van de blessure met de deelnemer een (huis)arts of ziekenhuis bezoeken. In iedere reis zijn EHBO-tasjes beschikbaar. Deze worden onder de aanwezige begeleiders verdeeld.

12. Het wordt voor iedereen een hele fijne en gezellige week, maar zeker geen rustige skivakantie voor jezelf. Koester dus geen verwachtingen van een vrije ochtend of middag voor jezelf om te skiën of te langlaufen.

13. (Stevig) nachtelijk doorzakken is niet acceptabel! Immers, de volgende dag is een deelnemer weer volledig afhankelijk van jouw humeur en is zijn/haar veiligheid afhankelijk van jouw concentratie. Het moge duidelijk zijn dat alcoholgebruik overdag niet past in onze activiteiten. Wij doen een vriendelijk doch dringend beroep op onze begeleiders om ook tijdens de avonduren het gebruik van alcohol te beperken. Vergeet niet dat je vaak – zonder jezelf daar bewust van te zijn – een voorbeeld voor anderen bent.

14. Nuchterheidsprotocol.

Iedere dag/avond spreekt de reisleider met enkele begeleiders af dat zij die avond nuchter zijn, zodat er altijd iemand is die auto kan rijden als er iets aan de hand is.

15. Ongewenst lichamelijk contact is zonder meer verboden; directe of indirecte seksuele

en/of seksegerichte uitlatingen of handelingen in verbaal, non-verbaal of fysiek gedrag, die door deelnemers en/of begeleiders als ongewild of ongewenst worden ervaren, zijn **volstrekt onacceptabel!** Let er vooral op dat je als begeleider nooit

alleen met een deelnemer bent, wanneer de kans op bovenstaande situatie aanwezig is (bijvoorbeeld bij douchen, wassen onderlichaam etc). Dit is in het belang van zowel de deelnemers als de begeleiders.

16. **Samenvattend:** Je verleent alle diensten die nodig zijn met open oog en helpende hand!

 **Met één week toewijding en aandacht, geduld en sportieve inzet bezorg je onze deelnemers een zeer geslaagde en gezellige week!!!**