

## De 10 principes voor deelnemers

1. Wees goed voorbereid
2. Respecteer de regels
3. Laat je horen; gids beslist
4. Geven en nemen in de groep
5. Wees behulpzaam
6. Oog voor de medemens
7. Samen uit, samen thuis
8. Evalueren is leren
9. Eigenwijsheid laat je thuis
10. Blijf positief



## Regels op het ijs

1. Betreed ijs op één plek
2. Schaats in een rij
3. Hou afstand
4. Ken de gidssignalen
5. Geef signalen door
6. Observeer en meld
7. Nooit je rugzak af
8. Blijf kalm in noodsituaties
9. Weet hoe spullen werken
10. Verlaat ijs op één plek

Genieten van  
veilig schaatsen

## SOS alarmering

112

### Alarmering

Na beantwoording van de vragen van alarmopereateur:

- Zeg dat je een schaatser bent:  
"jag är långfärdsskridskoåkare"  
(jok er long-ferd-skridsko-økare).
- Verklaar duidelijk welke hulp je wenst.
- Verzoek om doorverbonden te worden met diegene die naar je toe komen voor hulp  
"jag vill bli kopplad till dem som är på väg med hjälp"  
(jok will blie kopplat tiel dom som er pò vej med jelp)
- Bepaal de ontmoetingsplaats (mötesplats).
- Stuur twee personen naar de ontmoetingsplaats.
- Help de Reddingsdienst (Räddningstjänsten).



### Telefoonnummers

- SOS Alarm 112  
Duitsland, Nederland, Zweden en Noorwegen

#### Zweden

- Politie, niet acuut 114 14
- Raadgeving gewonden e.d. 11 77
- Meteoroloog Direkt +46 900 101 70 70  
(07:00-20:00)

#### Noorwegen

- Politie, niet acuut 028 00
- Ambulance 113

#### Duitsland

- Politie, niet acuut 110