**Kom sikkert hjem fra skiferien:**

**Undgå skiferiens 6 farlige faldgruber**

**Hvert år tager ca. 400.000 danskere på skiferie, og tal fra forsikringsbranchen viser, at de 10.000 kommer ud for så alvorlige skader, at de skal bruge deres rejseforsikring. Statistikker viser, at der er fem gange større risiko for at komme galt afsted på skiferien end på en normal ferie. Derfor har forsikringsselskabet, Alka, samlet de fejl, som danskerne ofte begår, når de tager på skiferie.**

* **Du er i dårlig skiform**

Hvis din krop ikke er i form, er der stor risiko for, at du bliver alvorligt skadet. Sørg for en god kondition, lav balance-træning samt andre forebyggende øvelser før skiferien. En del skader sker på 3. dagen, hvor trætheden begynder at melde sig, så mærk efter i kroppen, om den har brug for et hvil.

* **Du varmer ikke op**

Ligesom med alle andre sportsgrene er det vigtigt, at man varmer kroppen op, så du øger den fysiske og psykiske præstationsevne og forebygger skader.

* **Du bruger ikke sikkerhedsudstyr**

Sørg for at have både hjelm, rygskjold og andet sikkerhedsudstyr på, da det kan forhindre alvorlige ulykker. Det er især ledbåndsskader, knæskader og brækkede arme og ben danskerne udsættes for. Desværre forekommer der altså også de alvorligere af slagsen som skader på rygsøjle og hoved. Snowboardere anbefales at anvende håndledsbeskyttere - mens skiløberne bør undlade at anvende skistavens stropper.

* **Du tror, at du er en mester på ski**

Normalt tager danskerne højst et par uger på skiferie om året, og den manglende erfaring i sneen får antallet af ulykker og skader stiger år for år. Meget tyder på, at danskerne skal være mere varsomme, når de hopper i skiene, selvom de tror, at de er mestre på pisterne. Kør med omtanke og ikke hurtigere end evnerne rækker og omgivelserne tillader.

* **Du drikker dig fuld og står på ski**

Lad vær med at stå på ski, når du har drukket – og sørg for, at du er helt ædru, når du tager skiene på dagen efter ’after ski’. Man mister reaktionsevne i takt med alkohol-indtagelse. Du risikerer mange dumme ulykker, når du bevæger dig ud på de isglatte underlag med alkohol i blodet.

* **Du har ikke den fornødne forsikring**

Der er fem gange større risiko for at komme galt afsted på skiferien end på en normal ferie. Derfor er det vigtigt, at du har en rejseforsikring, der dækker dig i tilfælde af ulykker og skader. En hjemtransport kan alene koste dig op mod 250.000 kroner, hvis du ikke har en forsikring. Der er også mulighed for at tegne en særlig skiferieforsikring som dækker erstatningsrejse og udgifter i forbindelse med ubenyttede effekter eller aktiviteter, hjemkaldelse, tilkaldelse, sygeledsagelse, transportforsinkelse, forsinket fremmøde.

Kilde: Alka

**FOR YDERLIGERE INFORMATION:**

**Nicolai Kampmann.** Kommunikationschef i Alka

Direkte: 43 58 59 11 / Mobil: 27 25 59 11

nka@alka.dk

**Kenni Kjær Rasmussen,** presseansvarlig i KommunikationsGruppen

Telefon: 33 98 00 00

kenni@kommunikationsgruppen.dk