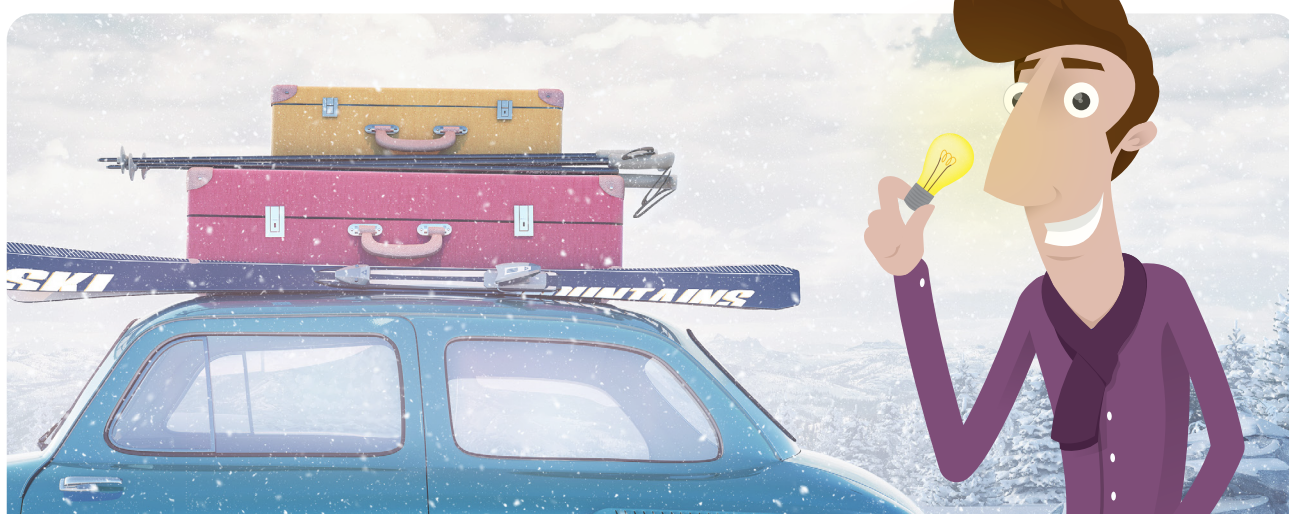


Veilig de winter door met CLB Externe Preventie

Tips om u voor te bereiden op de koude.

Prachtige winterse taferelen gaan helaas dikwijls met ongemakken gepaard. Wij geven u graag enkele tips om veilig de winter door te komen.



Algemeen

- Laat een specialist een preventief winteronderhoud uitvoeren. Controleer zelf ook regelmatig uw wagen.
- Vertrek op tijd zodat u zich niet hoeft te haasten.
- Houd voldoende afstand van uw voorligger.
- Was uw voertuig regelmatig om schade door dooizout te voorkomen.
- Span de handrem niet aan wanneer het 's nachts vriest.
- Voorzie in uw wagen een noodkit voor pech onderweg (dekenkje om u warm te houden, wat voedsel en drank).

Onderhoud

- Accu
- Ruitenvloeistof (antivries)
- Koelvloeistof
- Banden
- Ruitenwissers

De deuren

- Smeer de rubberen afdichting in met rubbervet om kleven te voorkomen.
- De deuren niet bruuks opentrekken. Duwen is beter dan trekken.
- Gebruik slotontdooier om de sloten vrij te maken, maar ook om de deuren te openen.

De ramen

- Controleer de staat van de ruitenwissers en vervang indien nodig.
- Besteed aandacht aan het peil van de ruitenvloeistof.
- Zorg dat de wagen en alle lampen altijd ijs- en sneeuwvrij zijn voor vertrek.
- Leg een krabber en ontdooivloeistof in de wagen.
- Koop een zeil om op de wagen te leggen.

De banden

- Winterbanden hebben een grote meerwaarde bij temperaturen lager dan 7°C. Ze zorgen voor meer grip en een kortere remweg.
- In bepaalde gebieden zijn sneeuwkettingen verplicht. Zorg er voor dat u deze bij hebt en kan opleggen.

Speciaal voor motorrijders

- Motorrijders dragen best geen te dikke sjaal die de bewegingsvrijheid beperkt.
- Voorkom vastvriezen van het contactslot door het in te spuiten met een waterafdrijvend slotensmeermiddel.
- Houd de batterij in prima conditie door ze 's nachts aan een druppellader te koppelen.
- Vermeld een ICE-nummer in je gsm of draag een ICE-tag op je lichaam. Al geldt dit laatste niet enkel in de winterperiode. (ICE = In Case of Emergency)

Huis en tuin

- Denk aan de vogeltjes! Hang voederbollen en voorzie eventueel wat water (kan bevriezen) op veilige hoogte (weg van katten).
- Als u buiten huisdieren hebt, voorzie dan een plaats waar ze droog en uit de wind kunnen schuilen.
- Bescherm de waterleidingen en- teller tegen vorst. Laat het water van buitenkraantjes af.
- Span de tuinvijver af.
- Zorg voor voldoende verlichting buiten. Het wordt snel donker!
- Snoei alle planten en dek de vorstgevoelige planten af.
- Verwijder alle voorwerpen die tijdens de zomerperiode op het gazon zijn achtergebleven.
- Maak de dakgoten schoon zodat regen en smeltwater vlot weg kunnen vloeien.
- Voorzie trapjes en schuine opritten van antislip.
- Haal een sneeuwschep en dooizout in huis, zodat u de stoep en toegang tot uw woning kan vrijmaken.
- Laat de ketel en de schouwen vegen om brand te voorkomen.
- Controleer op voldoende stookolie / hout.
- Let op bij een sterke gasgeur! Steek nooit het licht aan als u gas ruikt. Ventileer en raadpleeg een techniker.
- Zorg voor voldoende verluchting om koolstofmonoxidevergiftiging te voorkomen. Plaats eventueel melders.
- Goede verluchting voorkomt ook vochtige lucht en schimmelvorming in huis.
- Bezoek hulpbehoevende mensen.



Wintersport

- Laat de nodige contactgegevens achter bij de thuisblijvers.
- Maak een lijstje met de nodige spullen. Denk bv aan zonnecrème en after sun voor huid en lippen.
- Neem wat energierijke voeding mee om suikertekort op te vangen (dextrose, bananen,...).
- Denk aan een eerste hulp kit met pleisters, een schaartje, ontsmettingsmiddel, basis medicatie (pijnstillers, keelpastilles, ...) .
- Vergeet bij een wintersportvakantie uw helm niet! Denk ook aan andere bescherming (pols, knieën, rug,...).
- Bereid uw lichaam voor op wintersport.
- Doe de weken voor vertrek wat spierversterkende oefeningen.
- Blijf op de piste. Houd rekening met het lawinealarm.
- Controleer of uw verzekeringen in orde zijn (vb hospitalisatie, wegbijstand,...).
- Kleding:
 - een muts, wanten/handschoenen, sjaal en een winterjas;
 - koop schoenen met een stevige zool voor voldoende grip;
 - een zonnebril tegen de sterke winterzon is geen overbodige luxe.



Nuttige nummers

- Garage:
- Verzekeringen:
- Wegbijstand:
- Loodgieter: