

Veiligheid, verantwoordelijkheid en aansprakelijkheid

De deelnemer aan een Basic Dreams-activiteit of reis beseft dat hij zich blootstelt aan de risico's die nu eenmaal samenhangen met het bedrijven van buitensporten zoals wandelen, hiken, klimmen, kanoën en (wild)kamperen. Basic Dreams organiseert haar activiteiten in een ruig, bergachtig en ongebaand gebied, relatief ver van de bewoonde wereld, maakt gebruik van transport per kano op grote meren, snelstromende rivieren en zeearmen in een jaargetijde dat de weersomstandigheden (temperatuur, neerslag, wind) uitdagend en soms extreem kunnen zijn. Deelnemers mogen van ons verwachten dat we alles doen wat redelijkerwijs van ons gevraagd kan worden om die risico's beheersbaar te houden. Basic Dreams zorgt voor een uitrusting die geschikt is voor de omstandigheden waarin we ons begeven. Onze reisbegeleiders hebben een uitstekende kennis van het gebied waarin onze activiteiten zich afspelen en een decennialange ervaring op 'outdoorgebied'. Ze zijn gecertificeerd voor het verlenen van eerste hulp in berg- en buitengebieden. Maar ook de deelnemer aan onze reizen en activiteiten, draagt verantwoordelijkheid voor zijn eigen - en andermans veiligheid en voor een redelijke mate van risicobeperking. In de navolgende paragrafen geven we meer uitleg over de risico's die kunnen ontstaan en de manieren waarop Basic Dreams en haar gasten daarmee omgaan.

1. De Voorbereiding

1.1 Basic Dreams organiseert 'wildernis trips' voor kleine groepen. Elke reis wordt voorafgegaan door een 'kennismakingsavond of -middag', eventueel aangevuld met een korte cursus kanovaren. Tijdens die kennismakingssessies wordt veel aandacht besteed aan de uitdagingen en eisen die onze trips aan je stellen. Op basis daarvan, gecombineerd met een eigen inschatting van je fysieke conditie en -vaardigheden, besluit je tot deelname. Basic Dreams behoudt zich het recht voor om deelname te weigeren aan personen waarvan zij meent dat de lichamelijke - en/of geestelijke gesteldheid niet in overeenstemming is met de aard en inhoud van haar activiteiten en reizen. In sommige gevallen kan Basic Dreams een doktersverklaring vragen. Alle deelnemers zijn verplicht een adequate reis-en ongevallenzekerings af te sluiten. Let daarbij vooral op zaken als dekking 'risicosporten' en dekking voor de kosten van reddingsoperaties en repatriëring.

1.2 Basic Dreams zorgt voor een uitrusting en proviandering die nodig is voor haar reizen. De deelnemer zelf moet zorgen voor adequate kleding en schoeisel (zie bijlage 'kledingadvies'). Voor wat betreft het laatste; zorg ervoor dat je je eventueel nieuw aangeschafte schoenen ruim van te voren hebt 'ingelopen'. Je zult tijdens je verblijf in de 'Great Outdoors' veel moeten lopen en klauteren over oneffen, rotsachtig, soms steil stijgend en dalend terrein. Niet ingelopen schoenen leveren blaren of andere blessures op die niet alleen jouw trip maar ook die van je groepsgenoten behoorlijk kunnen ophouden. Voor wat betreft de rest van de kleding; houd rekening met (letterlijk) alle mogelijke

weersomstandigheden. Zorg ervoor dat je je in 'laagjes' kunt kleden te beginnen met thermisch ondergoed en eindigend met een wind en waterdichte 'hardshell' jas en een broek die minimaal waterafstotend is en stevig genoeg om scherpe rotsen, dorens en andere 'bedreigingen' te kunnen weerstaan. Bij het 'kledingadvies' vind je ook suggesties voor handschoenen en mutsen.

1.3 Vanzelfsprekender nog dan de zorg voor goeie uitrusting en kleding is de zorg voor het meest kwetsbare deel van de organisatie; je lichaam. Om optimaal te kunnen genieten van de trip hoef je geen topatleet te zijn. Een behoorlijke fysieke conditie en -vaardigheden (je kunt zwemmen, hebt een redelijk uithoudingsvermogen, geen extreem overgewicht, bent in staat tot het leveren van een sportieve prestatie) volstaat. Wat je je wel moet realiseren is dat je een aantal dagen stevig aan de bak moet. En als je toch je nieuwe schoenen aan het inlopen bent, knoop er dan een paar rondjes hardlopen aan vast. Of neem de trap wat vaker dan normaal. Voorop staat het plezier dat we met elkaar zullen beleven en we willen er zeker geen Spartaanse survivaltocht van maken. Maar hoe makkelijker je de berg oploopt, de peddel door het water haalt, je rugzak draagt; des te meer lol zul je aan de trip beleven... En natuurlijk willen -en zullen- we met alle plezier rekening houden met persoonlijke (medische) omstandigheden maar die willen we wel graag ruimschoots voor het vertrek weten zodat we het programma daar op aan kunnen passen.

2. **Het Vervoer**

2.1 Voor het vervoer van en naar het beginpunt van de 'wildernis trip' maken we gebruik van auto, ferry of vliegtuig. Voor wat betreft het reizen met de laatste twee geldt dat de veiligheidseisen en verantwoordelijkheden van de betreffende vervoersmaatschappijen gelden. Wij verwijzen daarvoor naar de site van deze organisaties en de informatie die bij de vervoersbewijzen gegeven wordt. Voor de naleving daarvan en de daarmee samenhangende consequenties is Basic Dreams niet verantwoordelijk noch aansprakelijk. Voor het vervoer door Basic Dreams zèlf geldt dat de risico's daarvoor zijn afgedekt door onze WA- en jouw reisverzekering.

3 **De Wildernisstrip**

3.1 Tijdens je verblijf in de Great Outdoors zijn er een aantal zaken die wij goed in de gaten zullen houden maar waarmee je ook zèlf rekening kunt en moet houden. De belangrijkste zijn: weersomstandigheden en -veranderingen, oververmoeidheid en uitdroging, oververhitting en afkoeling en andere signalen die je lichaam je geeft om je te waarschuwen tegen naderend gevaar voor blessures.

3.2 Het weer in het noordwesten van Schotland is in de maanden april en mei over het algemeen zonniger en droger dan in de rest van het jaar. De kans op een heldere, frisse en droge dag is in de periodes dat Basic Dreams z'n trips gepland heeft dan ook relatief groot. Niettemin is het Schotse klimaat berucht om z'n onvoorspelbaarheid. Ondanks de gunstige statistieken kan het in de lente regenen, sneeuwen en hagelen. Grondvorst is in het hoger gelegen terrein, zeker 's nachts, een veel voorkomend fenomeen. En de wind is altijd een factor om rekening mee te houden. Zorg dus altijd dat je je kleedt op alle eventualiteiten. Een koude, heldere, bladstille ochtend kan binnen een kwartier omslaan in een natte en stormachtige middag. Op pad gaan zonder voldoende 'laagjes', waterdichte buitenkleding en

schoeisel, handschoenen en hoofdbedekking tegen zon, water en/of kou is vragen om moeilijkheden.

3.3 Het lopen, klimmen en klauteren in ongebaand en bergachtig terrein vergt een behoorlijke inspanning. Je zult veel vocht en zout verliezen in de vorm van transpiratie. Drink regelmatig en wees alert op de eerste tekenen van dehydratie; hoofdpijn, droge mond, loom- en sufheid, conditieverlies. Op langere tochten hebben de begeleiders thee, soep en rehydratiepillen bij zich of je hebt zelf een kleine rugzak met proviand gepakt. Neem pauzes, zorg voor voldoende koolhydraten (eet regelmatig) en geef duidelijk je grenzen (fysiek en psychisch) aan. Niemand is gebaat bij 'macho-gedrag' dat tot vervelende of gevaarlijke situaties leidt.

3.4 De combinatie van een lage buitentemperatuur en harde wind (wind-chill) kan tot sterke afkoeling en in het uiterste geval zelfs tot onderkoeling leiden. De beste bescherming daartegen wordt gevormd door je in veel en dunne laagjes te kleden en een water- en winddichte jas te dragen. Een muts, hoed of pet beschermt niet alleen tegen regen en zon maar houdt ook een flink deel van de warmte binnen die normaliter via het hoofd wordt afgevoerd. Koel je toch te veel af dan herken je dat aan de eerste symptomen: rillen en klappertanden, een koude bleke huid, pijnlijke handen en voeten en een onregelmatige hartslag. Laat de anderen weten dat je het koud hebt, vraag de begeleiders om te pauzeren op een beschutte plek en drink een paar koppen warme thee met veel suiker.

3.5 Bij lange tochten op zonnige, warme dagen bestaat er een risico op oververhitting. De eerste tekenen daarvan zijn spierpijn in armen en benen, hoofdpijn en misselijkheid, hevig transpireren en een bleke huid. Ook hierbij geldt: trek tijdig aan de noodrem. Zoek beschutting tegen de zon. Drink veel water en vraag om rehydratiepillen.

3.6 Lopen in de Schotse wildernis is lopen door ongebaand, oneffen en soms verraderlijk terrein. Goed, waterdicht schoeisel met een stijve en goed geprofileerde antislipzool (berg- of wandelschoenen categorie B/C) beschermt voeten en enkels tegen de gevolgen van uitglijden en verstoppingen. Basic Dreams heeft voor alle deelnemers een paar lichtgewicht loopstokken in de uitrusting opgenomen. Gebruik deze voor meer steun en stabiliteit en om de druk op heup-, knie- en enkelgewrichten te verminderen. Volg de aanwijzingen op van de begeleiders; zij kennen het terrein. Wees alert op de eerste kleine ongemakken die een serieuze blessure in kunnen leiden. Drukpunten in de schoenen, een twijgje of een steentje in de sok, pijnlijke gewrichten na een verzwikking; niet doorlopen maar oplossen! Een beginnende blaar of schaafplek is nog eenvoudig te behandelen, een zwakke of verrekte enkel laat zich vaak nog effectief intapen. Doorgaan tot het te laat is levert moeilijk te genezen blessures op.

3.7 Sommige van de mooiste plekken in het Schotse wildernisgebied dat we met Basic Dreams doorkruisen zijn alleen over water te bereiken. Daarvoor gebruiken we tweepersoons 'canadese' kano's. Onze kano's hebben een groot draag- en drijfvermogen, zijn stabiel en uitgevoerd in een materiaal dat alleen onder zeer extreme belasting stuk- of lekstaat. Wij hebben alle kano's uitgerust met een spatzeil dat eventueel overslaand water voorkomt en de bemanning beschermt tegen regen. Dit zeil wordt onder alle omstandigheden gebruikt of meegenomen. Alle deelnemers worden voorzien van een zwemvest en zijn verplicht dit te dragen. De kanotochten die in onze programma's zijn opgenomen voeren over uitgestrekte meren (lochs), (snel)stromende rivieren of zeearmen.

Onder sommige omstandigheden (windkracht 3 en hoger, stroomversnellingen) kunnen daar omstandigheden ontstaan die het varen in een kano bemoeilijken of zelfs onmogelijk maken omdat het risico op omslaan te groot wordt. Bij de heersende watertemperatuur in april en mei is dat een situatie die onder geen enkele voorwaarde toelaatbaar is. Beslissingen over wel of niet varen en de te volgen koers worden uitsluitend genomen door de begeleiders of door hen expliciet aangewezen deelnemers. Deze beslissingen dienen ten allen tijde gerespecteerd en opgevolgd te worden. Het varen in de kano's gebeurt alleen in groepsverband (2 of meer kano's).

3.8 Schotland kent twee giftige diersoorten waarvan de beet dodelijk kan zijn. Bij bepaalde windrichtingen en watertemperaturen wordt het 'Portugees Galjoen', een kwallensoort waarvan de tentakels een sterk neuro-toxisch gif bevatten, aan de Schotse westkust aangetroffen. En in de Highlands kun je, met name op zonnige dagen in de maanden maart en april, nog wel eens een adder tegenkomen die op een warme plek z'n lichaamstemperatuur op peil probeert te brengen. Af- en uit de buurt blijven is de beste veiligheidsstrategie. Moeilijker is het om bescherming te zoeken tegen Schotland's meest irritante dierlijke bedreiging; de 'midge'. Midge is een verzamelnaam voor een bonte variëteit aan minuscule tweevleugelige steekmugjes waaronder de 'Highland Midge' (*Culicoides Impunctatus*) qua bloeddorstigheid en agressiviteit twijfelloos de hoofdprijs wegsleept. In de maanden april en mei is de midge statistisch gezien vrijwel afwezig in de gebieden waarin wij ons begeven. Toch adviseren wij voorzorgsmaatregelen tegen de midge te treffen in de vorm van een antimuggencrème waarvan het werkzame bestanddeel in een zo hoog mogelijke dosering bestaat uit 'Deet' (di-ethyl toluamide) of 'DMP' (dimethyl phthalate). Een alternatief is volgens sommigen de Body Oil die de firma Avon op de markt brengt onder de naam 'Skin So Soft'.

3.9 De groep waarin je deelneemt aan een Basic Dreams Wildenistrip wordt verdeeld in duo's die een tent, een kano en een basisuitrusting delen. Basic Dreams is verantwoordelijk voor de samenstelling en de functionaliteit van de uitrusting bij aanvang van de trip. Deelnemers zijn verantwoordelijk voor de zorg voor 'hun' uitrusting tijdens de trip. Bij aanvang van de Wildenistrip controleer je aan de hand van een inventarislijst de inhoud en staat van je uitrusting. Na afloop doen wij hetzelfde. Bij aantoonbare grove nalatigheid en/of onzorgvuldigheid behoudt Basic Dreams zich het recht voor de kosten voor vervanging of reparatie bij de deelnemer in rekening te brengen.

3.10 Het programma van een Basic Dreams Wildenistrip is opgebouwd uit modulen (bijvoorbeeld; hiken, klimmen, vissen, kanoen, (wild)kamperen, game- en birdspotting) die niet alleen onderling verwisselbaar zijn maar ook onder weers-, veiligheids-, en andere omstandigheden kunnen komen te vervallen. Basic Dreams behoudt zich het recht voor het programma aan te passen als de omstandigheden dat eisen

3.11 Wij verwachten dat onze deelnemers niet alleen de bovenstaande informatie ter harte nemen en de daarin gegeven aanwijzingen en tips volgen maar, in het algemeen gesproken, zich gedragen zoals je dat zou doen in de vrije natuur. Met respect voor de omgeving, de omstandigheden, je uitrusting, je groepsgenoten en jezelf.

De aard van onze activiteiten en onze ideeën over het organiseren van wildernis- en kanotrips leiden tot een persoonlijke benadering van onze klanten. Dat geldt ook voor de toon en inhoud van dit document. Waar je in sommige paragrafen persoonlijk wordt

aangesproken moet je die mededelingen, tips en voorschriften evenwel lezen als algemeen geldende veiligheidseisen die voorwaardelijk zijn voor een aanvaardbare beperking van de risico's door reisbegeleiding en deelnemer. Door dit veiligheidsdocument te ondertekenen geef je te kennen de inhoud te begrijpen en te onderschrijven. Je geeft ermee aan in goede geestelijke en lichamelijke gezondheid en conditie te verkeren en bij 'bijzonderheden' naar eer en geweten die informatie te hebben verstrekt die voor een veilige deelname aan Basic Dreams reizen en - activiteiten noodzakelijk is. Je beseft ten volle dat er risico's verbonden zijn met deelname aan een Basic Dreams reis of activiteit. Ook geef je door ondertekening te kennen dat de risico's uitgebreid met je besproken zijn, dat je deze aanvaardt en dat je een adequate reis- en ongevallenverzekering hebt afgesloten die risicosporten en outdooractiviteiten accepteert en de kosten van eventuele reddingsoperaties, geneeskundige behandeling in het buitenland en/of repatriëring dekt.

Bijzonderheden:

Plaats:	Datum:
Naam (blokletters):	Handtekening: