

Versie jan 2018

Sport	Standard verzekerd				OMSCHRIJVING
	Wintersport	Avontuurlijke sport	Uitgesloten (Gevaarlijk)		
(alpine)Skiën		v			Op ski's afdalen op geprepareerde pistes.
(Off-road) Mountainbiking	v				Met een mountainbike een (moeilijk) parcours afleggen.
(semi-)Professioneel uitoefenen van een sport				v	
Abseilen			v		Langs een steile wand afdalen dmv touw, katrol en voeten.
Acrobatiek			v		
Balletskiën		v			Skiën van verschillende figuren, sprongen, acrobatische bewegingen en stoksalto's op muziek.
Ballonvaren			v		Behoeft geen nadere uitleg.
Barefoot	v				Op blote voeten waterskiën.
Base jumping				v	
Beachboarding			v		
Berg- en Rotsklimmen				v	Langs niet gebaande route's met handen en voeten naar boven/beneden klimmen, al dan niet met gebruik van hulpmiddelen.
Bergtochten tot 5500 over begaanbare en bestaande paden.			v		
Big foots		v			Kleine skiplankjes in de vorm van grote voeten.
BOB Duiken (Breathing Observation Bubble)	v				Een onderwaterscooter met een glazen koepel waarin continue lucht door middel van een luchtfles wordt aangevoerd. Men heeft een vrij uitzicht en zit rechtop.
Bobsleeën				v	Het zeer snel glijden in een speciale ijsbaan.
Bodyboard	v				In de branding glijdt men liggend met het bovenlichaam op een bodyboard van een brekende golf naar de kust. Het bodyboard is aan de pols bevestigd.
Bodyrafting			v		Zie Hydrospeed.
Bodysurfen	v				In de branding zwemt men met een brekende golf mee en laat zich zover mogelijk mee-voeren. Uitrusting bestaat uit zwemvliezen.
Bootskiën				v	Hierbij suist men met een rubberboot van de bergen. Remmen gebeurt met een parachute. Onder leiding van een gids.
Bouldering				v	
Bückelskiën		v			Op een bückelpiste, kunstmatig aangelegde sneeuwhoppen, naar beneden skiën.
Bungeejumpen				v	
Canape-ing			v		Van boomtop met touwladders en dan abseilen.
Canyoning			v		Wandelen en klimmen in nauwe bergspleten en bergstroompjes met of zonder hulpmiddelen.
Carve-skiën		v			Op getailleerde ski's afdalen met een andere techniek dan gewoon skiën.

Cascading	v				Een stormbaan afgaan.
Catcrawl	v				Tussen 2 bomen gespannen touw waarover men liggend op de buik naar de overkant moet zien te komen.
Cave diving				v	
Cave-rafting			v		Op een binnenband een onderaardse rivier volgen.
Cliff diving				v	
Cliffjumping				v	Van hoge rots springen of duiken en eventueel uitvoeren van salto's.
Cross country skiën				v	Met behulp van stijgvellen onder (langlauf-) ski's, stijgen en dalen op en naast de piste.
Curling	v				Spel op ijs met grote, platronde stenen met een greep bovenop.
Deltavliegen			v		Van een berg vliegen door middel van een driehoekige vleugel.
Diepzeeduiken (dieper dan 40 meter onder zeeniveau)				v	
Downhill-biking			v		Met een snowbike (mountainbike) de piste afdalen. Ook mogelijk in de zomer.
Duiken met perslucht tot veertig meter diepte			v		
Duo-bückelski		v			Zie freestyle skiën.
Eisstock schiessen	v				Zie Curling.
Fern Blättern				v	Off piste skiën op een door zon en vorst ingedrukte sneeuwlaag.
Fern ski extreem				v	Diepsneeuw skiën op een ski van 1,3 meter lengte.
Figuurskiën		v			Zie freestyle skiën.
Flottage	v				Dobberen in een enorme binnenband.
Flottielje varen	v				Tocht met meerdere boten achter elkaar.
Flowrider	v				Indoorsport, wordt beoefend op een kleine surfplank waarmee men met hoge snelheid over een waterfilm van maximaal 10 cm. scheert.
Fly by wire				v	Vliegen aan een kabel tussen bergtoppen op een soort brancard met propeller.
Formatie springen			v		Parachutespringen in een vrije val met meerdere personen tegelijk met het doel een figuur te maken.
Free ride				v	Een variant op de off-piste skiën en snowboarden.
Freeclimbing				v	
Free-diving				v	
Freestyle kajakken	v				Met een korte kajak in 45 seconden zoveel mogelijk stunts maken.
Freestyle skiën en snowboarden		v			Bijv. balletskiën/duo-bückelskiën boarden/slopestyle/halfpipe en figuurspringen met skies of snowboard.
Funboarden		v			Vorm van snowboarden.
Gästerennen		v			De skicursus afsluiten met een wedstrijdje.
Glaciospeologie				v	Gletsjerspelonk verkenning.
Gletsjerskiën		v			Skiën of snowboarden op de eeuwige sneeuw.
Gletsjertocht		v			Het bedwingen van een gletsjer al dan niet op ski's onder leiding van een gids, waarbij men met kabels aan elkaar vastzit.
Gliding			v		Zie Zweefvliegen.

Grotduiken				v	
Grottochten (met gids)	v				
Hanggliding			v		Zie Deltavliegen.
Heli-skiën				v	Met een heli-copter afgezet worden op een geprepareerde skipiste.
Het gebruik van vuur- en andere wapens				v	
Hiking	v				Als een geoefende wandelaar met een rugzak in de bergen.
Horse-boarding				v	Zie Ski-jöring.
Husky-tochten	v				Met een hondenslee lange tochten maken.
Hydrospeed			v		In wildwaterrivieren laat men zich liggend door een stroming meevoeren op een klein boardje.
Ice caving				v	
Ice diving				v	zie Ijsduiken.
IJsduiken				v	Duiken in een gat in bevroren meer.
IJshockey				v	Wedstrijden.
IJsklimmen			v		Langs steile ijswand naar boven en beneden klimmen met pikkel en stijgijsers.
IJswatervallen beklimmen			v		Bevroren watervallen beklimmen (o.a. in Mont Blanc gebied).
IJszeilen			v		Op ijs zeilen met boot of plank.
Indoor wandklimmen	v				In een overdekte ruimte klimmen in een klimwand zonder hulpmiddelen.
In-line skating	v				Schaatsen op 4 of meer wielen.
Jagen				v	
Jet-skiën	v				Een waterscooter met beweegbare arm.
Kajakken	v				Varen in een lang, smal, om het middel gesloten bootje.
Kajakken wildwater			v		Varen in een lang, smal, om het middel gesloten bootje. Heel veel stroomversnellingen met hogere en onregelmatige golven, draaikolken en keerwater.
Kanoën	v				Varen in een lang open bootje voor 1 of 2 personen.
Karting	v				Met een skelter met tweetaktmotor op een binnen- of buitenbaan rondjes rijden.
Kite surfing	v				Op een surfboard voortgetrokken worden door een vlieger.
Kite-catamaran	v				Op twee drijvers laten voorttrekken door een Kite. Tussen de drijvers bevindt zich een net waarop de zeiler zit. Aan de voorkant is links en rechts een voetstuur. Bij het overstag gaan moet men van positie wisselen.
Klettern				v	Vorm van bergsport waarbij met handen en voeten tegen een steile bergwand omhoog wordt geklommen (veelal aan veiligheidslijn). Ook mogelijk tussen ijswanden (eisklettern).
Klettersteig/Via ferrata moeilijkheid A t/m D of K1 t/m K4			v		Bij een klettersteig (Italiaanse via ferrata) begaat men een route die beveiligd is middels een staalkabel. Aan deze staalkabel zeker je jezelf met een klettersteigset, waardoor je bij een val aan de staalkabel blijft hangen.
Klettersteig/Via ferrata moeilijkheid E t/m F of K5 t/m K6				v	Bij een klettersteig (Italiaanse via ferrata) begaat men een route die beveiligd is middels een staalkabel. Aan deze staalkabel zeker je jezelf met een klettersteigset, waardoor je bij een val aan de staalkabel blijft hangen.
Kneeboarden	v				Op je knieën op een plakje waterskiën.
Luge				v	
Mono-ski		v			Skiën op 1 brede ski, waarbij beide voeten in een binding zitten (geen snowboard). De bindingen staan recht vooruit.

Motorzweven				v	Zweefvliegtuig met hulpmotor
Off-piste skiën of snowboarden (of een andere wintersportvariant) bij een lawinerisico van 3 of hoger				v	Ski-en snowboardtochten waarbij de geprepareerde pistes worden verlaten.
Off-piste skiën of snowboarden (of een andere wintersportvariant) onder begeleiding, lawinerisico max 2		v			Ski-en snowboardtochten waarbij de geprepareerde pistes worden verlaten.
Off-piste skiën of snowboarden (of een andere wintersportvariant) zonder gids of leraar				v	Ski-en snowboardtochten waarbij de geprepareerde pistes worden verlaten.
Paardensport				v	Wedstrijd.
Paardrijden	v				Geen wedstrijd.
Parachutespringen			v		Met een valscherp uit een vliegtuig springen.
Paragliding			v		Met een parachute van een berghelling(top) naar beneden springen.
Parapenten			v		Op ski's of lopend op een hoog gelegen helling snelheid maken, om met een opengevouwen matrasparachute een afdaling door de lucht te maken.
Parasailing			v		Met een parachute achter een speedboat voortgetrokken worden.
Para-skiën				v	
Powerboat				v	Races met speedboten waarbij men een parcours aflegt. Een variant is het offshore racen.
Quad excursie			v		In een groep onder begeleiding van een gids, zonder snelheidselement.
Quad-rijden				v	Gemotoriseerde vierwieler besturen, zie ook trike (driewieler).
Racen met een voertuig (bijv. auto, motor, fiets of boot)				v	
Rafting			v		In de winter: met een grote opblaasboot of autoband over de sneeuw afdalen. In de zomer: met een grote boot een snelstromende rivier afdalen; Zie ook: White Water Rafting.
Raquettes	v				Zie sneeuwschoentochten.
Rennfiggl				v	Sneeuwelling afdalen op een plaat.
Rodelen op een bobsleebaan				v	Op een bobsleebaan.
Rodeln	v				Zittend op een kleine slee afdalen langs bospaden en sneeuwellingen. Uitsluitend recreatief.
Rodeo				v	
Rol-ski	v				Langlauffen op wietjes op een verharde weg.
Rotsklimmen met gebruik van touwen			v		
Rugby				v	
Schaatsen	v				Kunst- en wedstrijdschaatsen.
Scubadiving			v		Met behulp van een duik(lucht)tank langere tijd onder water met het doel flora en fauna te bekijken.
Skateboarden	v				Op een ovale plank met wielen op een verharde weg voortbewegen.
Skatewingen	v				Op een skateboard voortbewegen dmv een surfzeil.
Skeelers	v				Als in-line skaten maar dan met meer wielen op de openbare weg.
Skeleton				v	Op de buik op een eenpersoons stalen slee liggend.
Ski-alpinisme				v	Beoefening van bergsport (pikhaak en touwen) en af en toe een stukje skiën.
Ski-bob				v	Zittend op een soort fiets, waarbij ipv wielen kleine ski's zijn gemonteerd. Onder de voeten bevinden zich ook twee ski's.

Skibocken		v			De skibock is een kruising tussen een slee en een ski: hij heeft een zitje, maar gebruikt skitechnieken om hem te besturen.
Ski-figuurspringen		v			Over kleine sneeuwheuvels springen en in de lucht salto's of andere soorten sprongen maken.
Ski-jöring				v	Het zich op ski's laten voorttrekken door een paard, auto of motor.
Skimboarding	v				Vorm van surfen waarbij je het board in de branding gooit en meesurft.
Ski-safari		v			Vorm van toerskiën waarbij overnacht wordt in hutten.
Ski-springen				v	Van een skischans afspringen.
Ski-vliegen				v	Skivliegen wordt beoefend op grotere schansen. Het kritische punt van de schans ligt op 185 meter.
Skiwal		v			Skiën op smallere ski dan bij monoskiën, met twee voeten achter elkaar geplaatst.
Ski-zeilen				v	Windsurfen op ski's.
Skwallen		v			Skiën op smallere ski dan bij monoskiën, maar met een bredere ski dan een alpineski, met twee voeten achter elkaar geplaatst.
Skyboot				v	Soort speedboot die door hoge snelheid loskomt van het water.
Skydiven				v	Parachutespringen in een vrije val .
Skysurfing				v	Sprong uit een vliegtuig met een surfboard aan de voeten; surfen op de lucht.
Sleeën	v				Met houten of plastic slee de besneeuwde helling afdalen.
Sneeuwschoen tochten	v				Wandelen met een soort tennisrackets onder de schoenen.
Sneeuwsurfen		v			Variatie op snowboarden.
Snelheids-, record- betrouwbaarheids- en behendigheidritten en -wedstrijden				v	
Snorkelen	v				Met een snorkel kort onder water blijven.
Snorkelskiën				v	Hierbij suizen skiërs in metersdiepe poedersneeuw met een snorkel op hun hoofd naar beneden.
Snowboarden		v			Op een brede plank met twee voeten in speciale bindingen afdalen.
Snowscooter		v			Scooter op ski's.
Snowsliden	v				Een snowslider is een buigzame en wendbare slee, die wordt bestuurd met handgrepen aan de zijkant. Snowsliders kunnen aan elkaar worden gekoppeld zodat er met meerdere personen tegelijk de helling af kan.
Solovaren				v	Alleen met een boot op zee varen.
Solozeizeilen				v	
Speedraces				v	Zie speedskiën.
Speedskiën				v	Wordt alleen in wedstrijdvorm bedreven. In een speciaal pak met helm op met hoge snelheid een helling afdalen.
Speleologie				v	Grot of spelonkverkenning.
Sportvliegen				v	
Stuntvliegen				v	Met een twee- of driemotorig sportvliegtuig loopings en andere stunts uithalen.
Surf-ski				v	Zie skizeilen.
Survival track	v				Een tocht in de vrije natuur met verschillende natuurlijke opstakels.
Survivaltochten en andere adventure parcoursen				v	

Swingbo			v		Soort skateboard met kleine skietjes. Voeten zitten niet in een binding maar in lussen.
Tandemspringen			v		Of duosprong. Samen met een instructeur een parachutesprong maken.
Telemarken		v			Oude stijl van skiën. De bocht wordt aangesneden door de knie te buigen ipv gewicht te verplaatsen. De hielen zitten los.
Tiefschneeskiën		v			Skiën op, ongeprepareerde pistes. De sneeuw is meestal 30 tot 50 cm diep.
Tijgeren		v			Op ski's zonder stijgvellen in visgraat stap naar boven gaan.
Tobaganning				v	
Tokkelen	v				Hangend aan een katrol langs een kabel naar beneden scheren.
Tourskiën				v	Tochten in de bergen, waarbij op alpineski's speciale bindingen zijn gemonteerd die de hakstukken ruimte geven waardoor er als het ware, met behulp van stijgvellen, tegen de berg kan worden opgelopen.
Trial				v	Behendigheidsrit met auto of motor.
Trike excursie			v		In een groep onder begeleiding van een gids, zonder snelheidselement. Ook als vierwieler (quad).
Trike-rijden				v	Gemotoriseerde driewieler met speciale banden. Ook als vierwieler (quad).
Ultralight			v		Zeilvliegen met een motor, zie Deltavliegen.
Vechtsporten				v	
Vlottentocht	v				Op houten vloten de rivier af.
Wakeboard	v				Op een kleine plank waterskiën. De voeten zitten vast in lussen.
Waterscooter	v				Scooter op het water (1 of 2 personen).
Waterskiën	v				Op twee ski's voortgetrokken door een motorboot.
White water rafting				v	Raften voor gevorden met. Heel veel stroomversnellingen met hogere en onregelmatige golven, draaikolken en keerwater.
Wildwater-kanoën			v		Met een kano een snelstromende rivier afzakken.
Wildwatervaren			v		
Wind tunnelling				v	
Windweapon				v	Op alpineski's met een driehoekig zeil achter de rug, onder een punt aan de schoen bevestigd, boven in iedere hand een punt, de berg afsuizen.
Wisbi		v			Wie Snell Bin Ich. Wedstrijdje georganiseerd door de plaatselijke VVV.
Wrakduiken				v	
Yetiballing				v	In een stalen omhulsel een berghelling afrollen.
Zandskiën	v				Skiën op zand. Veel op Bonaire en de Sahara.
Zeezeilen buiten territoriale wateren				v	
Zeilen (Zeezeilen binnen territoriaal water)	v				In de binnenwateren en territoriale wateren voor zover er geen bijzonder risico aan verbonden is.
Zeilvleugel vliegen			v		Zie Deltavliegen.
Zelfverdedigingsporten				v	
Zorbing				v	
Zweefvliegen			v		Zonder motor, gebruikmakend van thermiek vliegen in een vliegtuig.