

# Gezondheidsverklaring, altijd invullen!

Voor scholen en verenigingen volstaat de handtekening van de organisator/school. Deze is er dan echter wel voor verantwoordelijk dat alle deelnemers op de hoogte zijn van de gezondheidsverklaring en bijbehorende contra-indicaties, kledingadviezen en regels t.a.v. alcohol-, drugs en medicijngebruik!

## Contra-indicaties en kledingadvies

- Onder contra-indicaties wordt verstaan: (ernstige) blessures, of aandoeningen van een of meerdere lichaamsdelen, of gemoedstoestand die het uitvoeren van een activiteit gevaarlijk, dan wel onmogelijk maken.
- De contactpersoon van groep dient de contra-indicaties, kledingadviezen en regels t.a.v. alcohol, drugs en medicijngebruik aan de groep door te geven voor aanvang van de activiteit.
- Deelnemers zijn zelf verantwoordelijk om te bepalen in welke mate een contra-indicatie hen belemmert bij de uitvoering van een activiteit.
- Indien deelnemers niet kunnen zwemmen dienen ze dit voor aanvang van de activiteit aan de instructeur kenbaar te maken.

## Contra-indicaties

1. Nek
2. Schouder
3. Elleboog
4. Pols
5. Hand en vingers
6. Rug
7. Lies/heup
8. Knie
9. Enkel
10. Voet
11. Hart
12. Slechte conditie
13. Zwangerschap
14. Engtevrees
15. Hoogtevrees

## Kledingadvies

- a. Geen losse kleding
- b. Extra stel kleding
- c. Lange haren in net of elastiekje
- d. Stevige schoenen
- e. Geen nette schoenen
- f. Geen nette kleding
- g. Geen sieraden

## Alcohol en/of drugsgebruik

Voor- en tijdens de sportieve activiteiten is het gebruik van alcohol en/of drugs verboden.

## Medicijngebruik

Het gebruik van medicijnen kan een contra-indicatie zijn. Lees hiervoor de bijsluiter.

Sportieve activiteit	Contra-indicatie	Kledingadvies
Touwbaan / Hoogteparcours	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-13-15	A-C-D-E-F-G Schoeisel verplicht
Handboog- of blaaspijpschieten	2-3-4-5-6	A
Steppen/ kickbikes	3-6-7-8-9-10-13	A-D-E
GPS/Kompastocht/portofoontocht	7-8-9-10-12	D-E-F
Luchtkussens	Afhankelijk van gekozen opdrachten	G
Klimwand	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-13-15	A-C-D-F Schoeisel verplicht!
Vlotbouwen en varen / kanoën	6-13	B-E-F-G
Bungeerunkussen	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-13-15	G
Teamspellen	Afhankelijk van de gekozen spellen	A-B-C-D-E-F-G
Ponyrijden	2	B-D-E-F

## Dit gedeelte altijd invullen en ondertekenen!

Naam groep:

Gem. leeftijd deelnemers:

Soort groep:

Indien school, soort onderwijs aangeven:

Contactpersoon:

Telefoonnummer:

Bijzonderheden waar wij rekening mee dienen te houden, bijvoorbeeld ziekte of handicap van een deelnemer:

Datum:

Handtekening: