



## Inschrijfformulier

Volledige naam:

Geboortedatum:

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

E-mail:

Mobiele nummer:

## Veiligheidsregels Feeling Fitt

1. Ga niet zwemmen wanneer sprake is van hartklachten, epilepsie, klachten met nieren/blaaas, verkoudheid/koorts en zwangerschap. Raadpleeg bij diabetes en problemen schildklier of bij elke vorm van twijfel je huisarts. Wees zeer voorzichtig wanneer je veel stress en hoge bloeddruk hebt. Zorg voor hele korte zwemtijden bij vermoeidheid en pijnlijke gewrichten.
2. Ben je 35 jaar of ouder, dan adviseren we een check bij je huisarts van hart/longen. Ben je boven de 50 jaar, overleg dan met je huisarts of eventueel een Sport Medische Keuring wenselijk is.
3. Zorg dat je voor de training voldoende hebt gedronken zodat je dit tijdens de training achterwegen kunt laten. Iets warmes drinken na de training helpt je lichaam om weer op te warmen.
4. Ga niet alleen zwemmen en zorg voor een maatje of een groep, houd elkaar in de gaten. Houd mobiele telefoon binnen handbereik.
5. Zorg voor een gedegen warming-up zodat je lichaam goed warm is als je het water in stapt.
6. Ga niet duiken en zoek een plek waar je het water in kunt lopen. Dompel eerst handen/polsen voordat je verder loopt. Blijf in ondiep water en dicht bij de oever, zodat je makkelijk kunt teruglopen.
7. Breng in het water je adem zo gauw mogelijk tot rust. Bij blijvende hyperventilatie verlaat je het water.
8. Beginners blijven altijd met het hoofd boven water vanwege een heftige adem(gasp)reflex.

9. Zwemtijd hangt af van je conditie, vetpercentage, aantal winterzwemjaren en watertemperatuur. Bij water kouder dan 4 graden hanteren we de Russische richtlijn van max 1 minuut zwemmen. Beginners max 20 sec in water kouder dan 4 graden.

10. Regelmaat van zwemmen is max 2x per week voor beginners en max om de dag voor gevorderden.

11. In de Noordzee blijf je in ondiep water dicht bij het strand vanwege verraderlijke stromingen en grote zuigende werking van de zee.

12. Ga niet zwemmen in rivieren met binnenvaart en blijf uit de buurt van stuwen, sluizen en gemalen.

13. Zorg dat je tijdens de training goed warm gekleed bent, in het bijzonder het hoofd en de onderrug. Ook na de training is een setje schoon en droge kleding van belang.

*Hierbij verklaar ik deze regels te hebben gelezen en op eigen risico deel te nemen aan de trainingen winterzwemmen bij Feeling Fitt.*

*Naam:*

*Handtekening:*

*Datum:*

Handig voor tijdens de trainingen:

- Handschoentjes, ook i.v.m. oefeningen waarbij we met de handen de grond raken.
- Handdoek en schone kleding voor achteraf.
- Waterschoentjes kunnen handig zijn wanneer er steentjes of sneeuw ligt.
- Een matje van folie waar je tijdens het omkleden op kunt staan.
- Geen overbodige spullen meenemen zodat je alles overzichtelijk bij de hand hebt tijdens het omkleden.
- Zorg dat je voor de training voldoende hebt gedronken zodat je dit tijdens de training achterwege kunt laten. Een warme drank is wel een goede optie voor tijdens de training. Het lichaam moet extra werken om een koude drank op lichaamstemperatuur te brengen en dat is ongunstig tijdens het warm worden.
- Zaklamp (alleen bij trainingen in de middag en vroege avond)
- Draag geen strakke of "ingewikkelde" zwemkleding, dat kost alleen meer tijd tijdens het omkleden.
- Stop je strippenkaart in je sporttas 😊

Deze zaken zijn geen vereisten maar ook geen overbodige luxe.