



Vos Outdoor

Validiteitverklaring

De validiteitverklaring dient door iedere deelnemer **voor** aanvang van de activiteit **persoonlijk** te worden ingevuld en voorzien van een handtekening. Aan het begin van de activiteit dient de validiteits verklaring te worden ingeleverd bij de des betreuende instructeur

De instructeurs van 'Vos Outdoor' mogen alleen activiteiten begeleiden voor deelnemers die de gezondheidsverklaring volledig hebben ingevuld. Bedankt voor uw medewerking.

Hierbij verklaren onderstaande personen dat zij:

- zich bewust zijn van de gevaren die de uitvoering van de activiteit met zich mee brengt;
- fysiek en mentaal in staat zijn om aan de activiteiten deel te nemen;
- op de hoogte zijn van de geldende **contra-indicaties** (z.o.z.).

	Naam	Achter naam	Adres	Geboorte datum	Handtekening
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Contra-indicaties en kledingadvies

- Onder contra-indicaties wordt verstaan: (ernstige) blessures of aandoeningen aan een of meerdere lichaamsdelen, of gemoedstoestanden die het uitvoeren van een activiteit gevaarlijk dan wel onmogelijk maken.
- De deelnemer dient de contra-indicaties, kledingadviezen en regels t.a.v. alcohol, drugs en medicijngebruik te handhaven.
- 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 aan te geven bij het inleveren van deze verklaring.

KLEDINGADVIES

- a. makkelijk zittende maar niet los hangende kleding
- b. Zwemkleding
- c. Lange haren in net of elastiekje
- d. Stevige schoenen
- e. Dichte schoenen
- f. Wandelschoenen
- g. Geen sieraden
- h. Zonnebrand
- i. Zonnebril
- j. Droge kleding, ondergoed, enz. voor terug in de bus

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
Team buildings activiteiten	1-2-6-8-9-11	a-c-d
Hoogte activiteiten	1-2-3-4-6-8-11-13-15-16	a-c-d
Fietsen	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-16-17	a-c-d
Communicatie oefeningen	6-7-8-9-10-11-12-16-17	a-c-d
Bouw opdrachten	1-2-6-8-9-11-12-13-16-17	a-c-d