

1. Ga niet zwemmen wanneer sprake is van hartklachten, epilepsie, klachten met nieren/blaas, verkoudheid/koorts en zwangerschap. Raadpleeg bij hoge bloeddruk, diabetes, problemen schildklier of bij elke vorm van twijfel je huisarts.
2. Bij vermoeidheid of burn-outklachten ga je uitsluitend dippen.
3. Doe een check bij je huisarts op hart en longen bij 35 jaar en ouder. Ben je boven de 50 jaar, overleg met je huisarts of een sportmedische keuring nodig is en laat je keuren.
4. Zoek een plek waar je het water in kunt lopen en ga niet duiken. Dompel eerst handen/polsen voordat je verderloopt. Blijf in ondiep water en dicht bij de oever, zodat je makkelijk kunt teruglopen.
5. Ga niet zwemmen in rivieren met binnenvaart en in havens. Blijf uit de buurt van stuwen, bruggen, sluizen en gemalen.
6. In de Noordzee blijf je in ondiep water dicht bij het strand vanwege verraderlijke stromingen. Bij eb kun je een mui herkennen aan een diepe geul van het strand naar zee.
7. Let bij een ijswak op scherpe randen die je kunnen verwonden.
8. Ga niet alleen zwemmen en zorg voor een maatje of een groep en houd elkaar in de gaten.
9. Zorg voor een gedegen warming-up zodat je lichaam goed warm is als je het water in stapt.
10. Houd mobiele telefoon binnen handbereik.
11. Breng in het water je adem zo gauw mogelijk tot rust. Bij blijvende hyperventilatie kun je bewusteloos raken.
12. Beginners blijven altijd met het hoofd boven water vanwege de heftige adem(gasp)reflex die je als beginner kunt hebben.
13. Zwemtijd hangt af van je conditie, vetpercentage, aantal winterzwemjaren en watertemperatuur. Bij water kouder dan 5 graden hanteren we de richtlijn van Russische Walrusclubs van max 1 minuut zwemmen. Beginners max 20 sec.
14. Regelmaat van zwemmen max. 2x per week voor beginners en max. om de dag voor gevorderden.
15. Zorg voor extra warme en droge kleding incl. muts, zeker na afloop van de training.

Covid-19 en RIVM-maatregelen

Walrusclubtrainingen vinden plaats in de buitenlucht. We zijn overtuigd dat de gezondheidseffecten als gevolg van winterzwemmen ook een positief effect heeft op Covid-19. Hoewel er geen onderzoek op beschikbaar is, is het aannemelijk dat de kans op besmetting kleiner is of dat de ziekteverschijnselen minder kunnen zijn vanwege de positieve gezondheidseffecten van winterzwemmen. Winterzwemmen geeft geen garanties, daarom houden we ons aan de maatregelen zoals die door het RIVM opgesteld zijn (<https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/adviezen-werk-vrije-tijd>), namelijk:

* Winterzwemmen is geen contactsport en we houden ons aan de 1,5 m. afstand

* Bij gezondheidsklachten zoals verkoudheidsklachten (loopneus, niezen, keelpijn), hoesten, benauwdheid, verhoging of koorts, plotseling verlies van reuk en/of smaak (zonder neusverstopping), onthoud je van de Winterzwemtraining.

* Bij het met elkaar meerijden naar en van locatie dragen we een mondkapje.

Indien je klachten hebt en/of positief getest bent en je in de dagen voorafgaand aan de test hebt deelgenomen aan Walrusclubtrainingen, informeer je de Walrusclub, zodat mensen die bij je in de buurt zijn geweest, maatregelen kunnen nemen en zich zelf kunnen observeren op eventuele klachten.

In de loop van het winterzwemseizoen kunnen de RIVM-regels bijgesteld worden. Deze zullen we dan ook opvolgen. We streven naar een open sfeer, waarbij we elkaar kunnen blijven wijzen op en het naleven van deze regels.

Aansprakelijkheid en Covid-19

Het elkaar niet-besmetten is een wederzijdse verantwoordelijkheid. Bij eventuele besmetting binnen de Walrusclub, is niemand persoonlijk aansprakelijk, ook de trainer niet.

Hierbij verklaar ik deze regels plus de aanvullende covid-19 clause goed te hebben gelezen en op eigen risico deel te nemen aan de trainingen winterzwemmen bij de Walrusclub. Zonder retour van een getekend exemplaar van de veiligheidsregels, geen deelname in de Walrusclubtraining.

Naam:

Handtekening:

Datum: