



### **Veiligheidsregels Walrusclubs**

1. Ga niet zwemmen wanneer sprake is van hartklachten, epilepsie, klachten met nieren/blaaas, verkoudheid/koorts en zwangerschap. Raadpleeg bij hoge bloeddruk, diabetes, problemen schildklier of bij elke vorm van twijfel je huisarts. Ga uitsluitend dippen wanneer sprake is van vermoeidheid, ongesteldheid of burn-outklachten.
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 sportmedische keuring wenselijk is.
3. Ga niet alleen zwemmen en zorg voor een maatje of een groep en houd elkaar in de gaten. Houd mobiele telefoon binnen handbereik.
4. Zorg voor een gedegen warming-up zodat je lichaam goed warm is als je het water in stapt. Na afloop beweeg je jezelf weer warm. Warme drank na afloop is een aanrader.
5. Ga niet duiken en zoek een plek waar je het water in kunt lopen. Dompel eerst handen/polsen voordat je verderloopt. Blijf in ondiep water en dicht bij de oever, zodat je makkelijk kunt teruglopen.
6. Breng in het water je adem zo gauw mogelijk tot rust. Bij blijvende hyperventilatie kun je namelijk bewusteloos raken.
7. Beginners blijven altijd met het hoofd boven water vanwege een heftige adem(gasp)reflex.
8. 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.
9. Regelmaat van winterzwemmen max. 2x per week voor beginners en max. om de dag voor gevorderden. Koude douche of emmergieting kan wel dagelijks.
10. 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.
11. Ga niet zwemmen in rivieren met binnenvaart en blijf uit de buurt van stuwen, sluizen en gemalen.
12. Zorg voor extra warme en droge kleding incl. muts, zeker na afloop van de training.

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

*Naam:*

*Handtekening:*

*Datum:*