

Veiligheid en eigen risico koudetraining

Workshop "De kracht van kou" - deelnemersformulier



1. Gezondheidscheck

Kruis per onderwerp Ja of Nee aan. Bij een Ja, bij twijfel over je gezondheid of wanneer je recent bent geopereerd, bespreek vooraf met je huisarts of deelname verantwoord is.

Gezondheidsaspect	Ja	Nee	Gezondheidsaspect	Ja	Nee
Hoge bloeddruk	☐	☐	Longontsteking	☐	☐
Hart- en vaatklachten	☐	☐	Menstruatie	☐	☐
Epilepsie	☐	☐	Longproblemen / astma	☐	☐
Zwakke blaas / nierproblemen	☐	☐	Allergieën	☐	☐
Wonden	☐	☐	Luchtwegklachten / verkoudheid	☐	☐
Ontstekingen	☐	☐	Vermoeidheid / overspannen	☐	☐
Diabetes	☐	☐	Vasospasme / fenomeen van Raynaud	☐	☐
Zwangerschap	☐	☐	Migraine	☐	☐
Koorts	☐	☐	Recent geopereerd	☐	☐

2. Verklaring deelname en eigen risico

Ik verklaar dat ik de veiligheidsinformatie heb gelezen en begrepen, de gezondheidscheck naar waarheid heb ingevuld en vrijwillig deelneem. Ik ben mij ervan bewust dat koudetraining risico op lichamelijk of mentaal letsel en materiele of immateriele schade kan meebrengen. Deelname en alle bijbehorende activiteiten zijn voor mijn eigen verantwoordelijkheid. Ik vrijwaar Leander's Adem- en koudetraining en overige betrokken partijen van aansprakelijkheid voor letsel of schade tijdens of als gevolg van de workshop. Zonder ondertekend formulier is deelname niet mogelijk.

☐ Ik heb bovenstaande gelezen, begrepen en ga hiermee akkoord.

3. Gegevens en toestemming

Naam _____

Plaats _____

Datum _____

Handtekening _____

☐ Houd mij per e-mail op de hoogte van toekomstige workshops

E-mail: _____

☐ Foto's van mij mogen worden gebruikt voor communicatie/social media

Ja ☐ Nee ☐