

# Spelregels Winterzeepad Outdoor Inspiration

## Gezondheid en veiligheid

Outdoor Inspiration doet er alles aan om de activiteit zo gezond mogelijk te maken. Daarvoor bestaat het Winterzeepad zelfs ☺

Om de activiteit veilig te houden, heeft Outdoor Inspiration een aantal spelregels opgesteld. Lees deze alsjeblieft zorgvuldig door. Bij vragen, neem graag contact op.

## Contra-indicatie

Ondanks dat een gecontroleerde koude douche en een winterzeepad voor veel volwassen mensen geheel veilig is (en zelfs héél gezond), gelden er wel een aantal contra-indicaties.

Winterzeepad is **niet** geschikt als je te maken hebt met een van de volgende (medische) indicaties:

- Bij zwangerschap
- In geval van epilepsie

**Overleg** eerst met je arts of medisch specialist in geval van:

- Totaal ongetraind, zwak lichaam
- Auto-immuunziekten (o.a. Crohn, diabetes, reuma)
- Syndroom van Raynaud
- Hart- en vaatziekten
- Hoge bloeddruk (boven 100/150)
- Na recente operatie
- Slecht werkende nieren
- Trage schildklier
- Recente longproblemen
- Zware vermoeidheid, verzwakte weerstand of zware stress
- Alle aandoeningen die je doen twifelen

*Overigens is het goed mogelijk dat het Winterzeepad een positieve (helende of verzachtende) werking heeft op bovenstaande klachten, aandoeningen of ziekten. Het kan echter ook gevaarlijk zijn. Hierom is overleg met een arts of medisch specialist én Outdoor Inspiration geboden.*

## Alcohol- en/of drugsgebruik

Voor- en tijdens het winterzeepad is het gebruik van alcohol en/of drugs verboden.

## Medicijngebruik

Het gebruik van medicijnen kan het uitvoeren van deze activiteit gevaarlijk maken. Lees hiervoor nauwkeurig de bijsluiter en bespreek dit met Outdoor Inspiration

## Risico en aansprakelijkheid

- Deelname aan de door Outdoor Inspiration georganiseerde activiteiten is geheel op eigen risico;
- Outdoor Inspiration is niet aansprakelijk voor door de deelnemers geleden schade die het gevolg is van deelname aan de door Outdoor Inspiration georganiseerde activiteiten;
- De deelnemer is adequaat verzekerd tegen de gevolgen van schade die ontstaat door deelname aan de door ons georganiseerde activiteiten.