

# Spelregels Winterzeepad Outdoor Inspiration

## Gezondheid en veiligheid

Outdoor Inspiration (O.I.) doet er alles aan om de activiteit zo gezond mogelijk te maken. Daarvoor bestaat het Winterzeepad zelfs 😊  
Om de activiteit veilig te houden, heeft O.I. 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 heel 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:

- Auto-immuunziekten (o.a. Crohn, diabetes, reuma)
- Syndroom van Raynaud
- Hart- en vaatziekten
- Alle aandoeningen die je doen twifelen
- Hoge bloeddruk
- Na recente operatie
- Slecht werkende nieren
- Slecht functionerende schildklier
- Recente lonproblemen

*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 O.I. 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 O.I.

## Risico en aansprakelijkheid

- Deelname aan de door O.I. 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.