

Voorwaarden Nieuwjaarsplons STEGGERDA

IJclub Vooruitgang Steggerda organiseert op 1 januari 2017 een Nieuwjaarsrun op de ijsbaan in Steggerda

Ondergetekende verklaart aan de Nieuwjaarsplons Steggerda mee te doen op eigen risico. IJclub Vooruitgang Steggerda is niet verantwoordelijk voor eventuele schade en/of diefstal van eigendommen en eventueel klachten, letsel en/of blessures ten gevolge van de Nieuwjaarsrun.

Een paar praktische tips:

- **Warm hoofd:** het is altijd goed om het hoofd koel te houden. Maar tijdens de duik is het niet aan te raden. Je koelt nou eenmaal sneller af met een bloot hoofd. Een warme muts op je hoofd is dus een goed idee.

- **Warme voeten:** naast een warm hoofd is het ook belangrijk om je voeten warm te houden, zorg ervoor dat je na afloop je voeten goed warm houdt.

- **Als je uit het water komt:** zorg dat je een dikke, grote handdoek of een badjas om kunt slaan zodra je het water verlaat.

- Je mag gebruik maken van de douches, kleedkamer en toiletten.

Voor echte helden is de run geen probleem. Let echter op als je niet helemaal fit bent. Deelname aan de plons is daarom niet aan te raden voor:

- mensen met hartklachten
- mensen met cara en chronische luchtwegproblemen
- mensen met suikerziekte, mensen die medicijnen gebruiken
- mensen die onder behandeling zijn van een arts of therapeut
- mensen die op doktersadvies niet mogen deelnemen
- zwangerschap en andere aandoeningen

De deelnemer gaat akkoord met eventueel gebruik van beeltenis in druk, op foto, film, video e.d. voor promotionele doeleinden.

Kinderen onder de 15 jaar dienen tezamen met een ouder of begeleider te zijn.

VOOR DE INSCHRIJVER

Ondergetekende is bekend en akkoord met bovenstaande tekst en voorwaarden.

Naam deelnemer:.....Geboortedatum:.....

Woonplaats:.....Handtekening:.....

Voor deelnemers beneden 18 jaar is een handtekening van ouder/voogd noodzakelijk!

Naam deelnemer:.....Geboortedatum:.....

Woonplaats:.....Handtekening ouder/voogd: