



VRIJWARING- en GEZONDHEIDSVERKLARING Middelkerke City Swim 30 juni 2019

Met het deelnemen aan de activiteiten van de Middelkerke City Swim aanvaardt u de volgende voorwaarden:

1. Het parcours van de Middelkerke City Swim is zorgvuldig gekozen en met de grootst mogelijke zorg schoongemaakt, geveegd en gemarkeerd. Niettemin kan het voorkomen dat u zich kan verwonden tijdens de Middelkerke City Swim.
2. Deelname aan de MCS leidt tot een verhoogd risico op infecties. Deelname geschiedt echter geheel voor eigen risico. De ALS Liga België vzw, haar medewerkers, alsmede door haar ingeschakelde andere personen en/of organisaties zijn derhalve niet aansprakelijk voor door de deelnemer opgelopen schade of enig letsel.
3. De ALS Liga België vzw acht zich vrij om op enig moment een deelnemer niet toe te laten tot de tussen de deelnemer en ALS Liga België vzw overeengekomen activiteiten, indien:
 - a. De organisatie van de Middelkerke City Swim van mening is dat een –lichamelijke- beperking van (een) deelnemer(s) een gevaar voor de betreffende en/of de overige deelnemer(s) zou kunnen opleveren.
 - b. De deelnemer(s) zich niet houdt(t)(en) aan de aanwijzingen van de organisatie van de Middelkerke City Swim in het kader van een goede en verantwoorde organisatie van het event, waaronder onder meer, maar niet uitsluitend, moet worden begrepen het:
 - i. dragen van de door de organisatie verstrekte Middelkerke City Swim badmuts tijdens de zwemtocht;
 - ii. overtreden van het verbod om buiten de tijden van de zwemtocht in het parcours te zwemmen (11:30 – 15:00);
 - iii. niet volgen van de aanwijzingen van de organisatie van de Middelkerke City Swim voor de start voor wat betreft een goede doorstroming van de diverse deelnemers.
4. De ALS Liga vzw raadt ten sterkste aan een paar keer in open water gezwommen te hebben alvorens deel te nemen aan de Middelkerke City Swim. Indien nodig zal de deelname aan de Middelkerke City Swim geweigerd worden als de organisatie merkt dat een deelnemer over onvoldoende zwemcapaciteiten beschikt om op een veilige manier in de zee te zwemmen.

Ik, de deelnemer, verklaar het bovenstaande te hebben doorgelezen, ben mij bewust van hetgeen hierin is bepaald en ben mij gewaar van de risico's die deelname aan de Middelkerke City Swim met zich mee zou kunnen brengen. Ik verklaar hierbij 16 jaar of ouder te zijn, niet zwanger en fit genoeg om aan de Middelkerke City Swim deel te nemen. Aldus ondertekend, te Middelkerke, 30 juni 2019.

Naam deelnemer:

Handtekening deelnemer:

Wavenummer:

Indien u op voorhand andere vragen heeft, kunt u mailen of bellen naar info@middelkerkecityswim.be / +32(0)16/23.95.82. Op de dag zelf kunt u zich wenden tot de organisatie.

Indien u klachten of gezondheidsproblemen ondervindt **na afloop van** en gerelateerd aan de Middelkerke City Swim, verzoeken we hiervan melding te maken via info@middelkerkecityswim.be.

Gezondheidsverklaring t.b.v deelname Middelkerke City Swim 2019 (omcirkelen wat van toepassing is)

1. Heeft een dokter u in het afgelopen jaar afgeraden aan sport te doen of zware inspanningen te vermijden?

Ja Nee

2. Krijgt u bij inspanning en/of sterke emoties een pijnlijk en/of drukkend gevoel op de borst (evt. met uitstraling naar arm en/of hals), die afneemt in rust?

Ja Nee

3. Heeft u in het afgelopen jaar een hartinfarct gehad of een hart- operatie dan wel een dotterprocedure ondergaan?

Ja Nee

4. Heeft u één of meerdere van de navolgende klachten: onregelmatige hartslag, overslaan of plotselinge versnelling van het hart of gebruikt u hiervoor medicatie?

Ja Nee

5. Heeft u last van plotselinge duizeligheid, waarbij u soms bijna flauw valt (met uitzondering van lichte duizeligheid bij plotseling opstaan)?

Ja Nee

6. Heeft u in het afgelopen jaar een epileptische aanval, een TIA of een beroerte gehad?

Ja Nee

7. Heeft u andere klachten waardoor u op dit moment niet kunt zwemmen? (bijv. door een blessure of forse vermoeidheid?)

Ja Nee

8. Gebruikt u medicijnen die mogelijk een risico zouden kunnen vormen bij deelname?

Ja Nee

Zo ja, waarvoor en welke?

.....

9. Lijdt u aan aandoeningen die het risico op infecties verhogen zoals suikerziekte, HIV, miltverwijdering of doorbloedingsstoornissen in de benen?

Ja Nee

11. Bent u zwanger?

Ja Nee (indien u zwanger bent, kunt u **niet** deelnemen aan de MCS).

12. Zijn er andere gezondheidsproblemen die eventueel een reden zouden kunnen zijn om niet deel te nemen aan de Middelkerke City Swim?

Ja Nee

Zo ja, waarvoor en welke?

.....

13. Heeft u wel eens last gehad van koude letsels zoals onderkoeling of bevroeringsverschijnselen

Ja Nee

14. Ik beschik over een zwembrevet van 1000 m

Ja Nee (indien u niet over een zwembrevet van 1000 m beschikt kan uw deelname aan de MCS mogelijk geweigerd worden)

15. Ik zwom al ooit in open water en heb ervaring met zwemmen in een sterke stroming

Ja Nee (indien u nog nooit in open water zwom, kan uw deelname aan de MCS na evaluatie mogelijk geweigerd worden)

Datum: 30 juni 2019

Handtekening:

Naam:

Telefoonnummer **achterblijver en bereikbaar op 30 juni 2019:**

.....

Indien u op een van bovenstaande vragen bevestigend antwoordt, dient u zich op 30 juni een uur voor de start van uw wave aan te melden bij de artsenpost op het evenemententerrein. Hier zal een arts beoordelen of het verstandig is of u te water gaat. Wij adviseren u om u te vaccineren tegen tetanus. Een tetanus vaccinatie is 10 jaar geldig. Indien u specifieke vragen heeft over uw gezondheid en de mogelijkheid om deel te nemen aan de Middelkerke City Swim, raadpleeg dan uw behandelend arts.