Hardloopclub Engelen

Ledenadministratie:

ledenadministratie@hardloopclubengelen.nl

**Inschrijfformulier**

**Beginnerscursus Najaar 2020**

Achternaam : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Initialen : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Roepnaam : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Adres : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Postcode : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Woonplaats : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Tel.nr. : ------------------ Geboortedatum : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

E-mailadres ; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Tenaamstelling op bankafschrift, indien afwijkend van hierboven: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Heb je ervaring met hardlopen, zo ja hoeveel?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Doe je naast lopen ook aan andere sporten, zo ja welke?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Het inschrijfgeld voor de cursus bedraagt € 70,-. Gaarne voor de inning hiervan een machtiging verstrekken aan de hardloopclub Engelen via het bijgevoegde machtigingsformulier of op de website. Of je kunt je dit bedrag vóór 30 september 2020 overmaken op rekeningnr. NL86 INGB 0000 0200 06 t.n.v. Atletiek en Har(t)loopclub Engelen te ’s‑Hertogenbosch.

Restitutie van het inschrijfgeld is helaas niet mogelijk. Bij de beginnerscursus geld geen proefperiode!

Het maximum aantal deelnemers bedraagt 20. De eerste inschrijvers hebben voorrang.

Op **16 september 2020** is er een informatie-avond bij Burggolf Haverleij te Engelen van 19.30 tot 21.00 uur.

De cursus wordt gegeven op woensdagavonden van 19:30 uur tot 20:30/20:45 uur. De eerste cursusavond is op **woensdag 30 september 2020**.

De cursus duurt 10 weken. Hierna vindt de afsluitende 5 km loop tijdens de Lichtjesloop op 9 december plaats. Daarna ben je tot 31 december 2020 lid van Hardloopclub Engelen en aangemeld bij de Atletiek Unie. Het lidmaatschap wordt automatisch verlengd tenzij je voor 31 december 2020 je lidmaatschap beëindigd via een bericht aan ledenadministratie@hardloopclubengelen.nl

Je traint op eigen risico.

Hardloopclub Engelen kan geen verantwoording nemen voor de risico’s welke sporten in het algemeen met zich meebrengen.

De vragenlijst op de volgende pagina maakt onderdeel uit van de inschrijving.

Datum:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Handtekening \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Naam: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Vragenlijst**

Lichamelijke geschiktheid tot lopen

Deze vragenlijst hoort bij het inschrijfformulier. U wordt gevraagd zowel deze vragenlijst als het inschrijfformulier in te vullen.

Een goede gezondheid is een voorwaarde voor lopen. Zowel voor u als loper, als voor de vereniging/trainer is het van belang dat u zonder gevaar voor uw gezondheid in staat bent om deel te nemen aan de looptrainingen en een conditietest. Door het invullen van de vragenlijst wordt u op uw eigen verantwoordelijkheid gewezen ten aanzien van een gezonde en veilige wijze van lopen en krijgen zowel u als de vereniging meer inzicht in uw gezondheid.

Het is de bedoeling dat u het inschrijfformulier ondertekent en inlevert bij de daartoe door de vereniging aangewezen functionaris.

1. Heeft een arts ooit gezegd dat er problemen zijn met uw hart? ja/nee

2. Heeft u regelmatig pijn of een drukkend gevoel in uw hartstreek of op de borst? ja/nee

3. Heeft een arts ooit gezegd dat uw bloeddruk te hoog is? ja/nee

4. Bent u vaak erg moe of heeft u last van duizeligheid? ja/nee

5. Heeft een arts ooit gezegd, dat u spier-, pees-, bot- of gewrichtsafwijkingen heeft,

 waardoor u (nu) niet zou kunnen lopen of een conditietest zou kunnen afleggen? ja/nee

6. Bent u in verwachting of bent u korter dan twee maanden geleden in verwachting
 geweest? ja/nee

7. Is er een andere lichamelijke reden dan hierboven genoemd, waardoor u niet

 zou kunnen lopen of een conditietest zou kunnen afleggen, ook al zou u dat willen? ja/nee

8. Bent u ouder dan 65 jaar? ja/nee

\* Omcirkel het juiste antwoord

**Ja, op één of meer vragen**

Neem contact op met een (sport)arts voor een consult en/of onderzoek alvorens met de looptrainingen te beginnen. Vertel uw arts op welke vragen u "ja" heeft geantwoord of neem deze vragenlijst mee. Vraag uw arts na afloop van het consult en/of onderzoek om advies betreffende geschiktheid deel te nemen aan looptrainingen, waarbij gaandeweg de belasting langzaam opgevoerd zal worden. Laat u in ieder geval van de door de arts opgelegde beperkingen voorlichten over wat nog wel tot uw mogelijkheden tot sportbeoefening behoren. Deze voorlichting kan, evenals het medisch onderzoek, plaatsvinden door een sportarts, op een Sportmedisch Adviescentrum (SMA) of een Olympisch Steunpunt.

**Nee, op alle vragen**

Indien u naar beste weten op alle vragen "nee" hebt geantwoord, dan mag u ervan uitgaan dat u zonder problemen kunt deelnemen aan een loopprogramma waarvan de belasting gaandeweg zwaarder wordt en dat u kunt deelnemen aan een conditietest. **Doe niet mee aan een training of een conditietest indien u zich recent "niet lekker" hebt gevoeld, bijvoorbeeld door een verkoudheid of griep.**