

Hardloopclub Engelen
Ledenadministratie: p/a
Sint Lambertusstraat 23A
5221 BB Engelen

Inschrijfformulier Beginnerscursus Voorjaar 2018



ledenadministratie@hardloopclubengelen.nl

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 € 65,-. Hiervoor ontvang je naast 14 trainingen ook een trainingsschema, veiligheidshesje, gratis deelname aan de Engelenrun en een lidmaatschap tot 1 oktober 2018. Dit lidmaatschap wordt na 1 oktober 2018 automatisch verlengd tenzij je je uiterlijk 1 september 2018 als lid afmeldt.

Voor betaling van het inschrijfgeld verzoeken wij je uiterlijk 21 februari 2018 de machtiging in te vullen, die op de website staat, en de getekende versie op te sturen naar penningmeester@hardloopclubengelen.nl.

Restitutie van het inschrijfgeld is helaas niet mogelijk.

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

Op woensdag 28 februari 2018 is er een introductie-avond in de Engelenburcht van 19.30 tot 21.00 uur.

De cursus wordt gegeven op woensdagavonden van 19.30 uur tot 20.45 uur. De eerste cursusavond is op woensdag 7 maart 2018.

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.**