

Hardloopclub Engelen Ledenadministratie:  
p/a Togenaarstraat 11  
5221 BK Engelen  
[ledenadministratie@hardloopclubengelen.nl](mailto:ledenadministratie@hardloopclubengelen.nl)



## Inschrijfformulier

Achternaam			
Initialen		Roepnaam	
Adres			
Postcode		Woonplaats	
Tel.nr.		Geboortedatum	
E-mailadres			
Tenaamstelling op bankafschrift, indien afwijkend van hierboven			

Waarvan ken je Hardloopclub Engelen?

Waarom wil je gaan lopen? \*

gezelligheid	conditieverbetering	ik wil gaan deelnemen aan wedstrijden
--------------	---------------------	---------------------------------------

\* Omcirkel de reden(en)

Heb je ervaring met hardlopen, zo ja hoeveel?

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

De contributie bedraagt € 25,- per kwartaal, bij vooruitbetaling te voldoen. Bij tussentijdse ingang van het lidmaatschap bedraagt de contributie € 10,- per maand van de lopende periode. Inschrijfkosten zijn eenmalig € 25,-

Voor betaling van het inschrijfgeld verzoeken wij je de machtiging in te vullen, die op de website staat, en de getekende versie op te sturen naar [penningmeester@hardloopclubengelen.nl](mailto:penningmeester@hardloopclubengelen.nl).

Ondergetekende verklaart met ondertekening kennis te hebben genomen van de Statuten en het Huishoudelijk Reglement van Atletiek en Har(t)loopclub Engelen (zie [www.hardloopclubengelen.nl](http://www.hardloopclubengelen.nl)).

Datum	Handtekening

Dit formulier ondertekenen en met ingevulde vragenlijst op pagina 2 sturen naar de ledenadministratie, zie het adres hierboven.

Digitaal toesturen mag ook: [ledenadministratie@hardloopclubengelen.nl](mailto:ledenadministratie@hardloopclubengelen.nl).



## 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 (trainer).

- |  |        |
|--|--------|
| 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.**