

Fitness

Versie: v1, Veiligheidsadviseur, 16/8/2017

Inhoud

Fitness.....	1
1. Zwemkunst.....	1
2. Sportmedische keuring.....	1
3. Gezondheidsproblemen.....	2
Bronvermelding.....	2
Mutatieoverzicht.....	2

1. Zwemkunst

Op de inschrijvingsformulieren (introductie en lidmaatschap) wordt gecontroleerd of je kunt zwemmen. Mensen die niet kunnen zwemmen mogen niet bij Isala roeien.

De KNRB wenst bovendien dat alle deelnemers aan roeiactiviteiten:

- minstens 50 m kunnen zwemmen in roeikleding,
- minstens 2 minuten kunnen watertrappen,
- minstens 5 m onder water kunnen zwemmen.

2. Sportmedische keuring

Roeien is een zware lichamelijke inspanning die zekere risico's met zich mee brengt. De KNRB beveelt de volgende sportkeuringen aan:

Leeftijd (jaar)	Type roeier	Keuring	Om de x jaar
14 – 35	Roeier die niet intensief traint (< 5 keer per week) en geen 2 km wedstrijden roeit	Basis sportmedisch	
14 - 35	Wedstrijdroeier die intensief traint en 2 km wedstrijden roeit	Sportmedisch	
> 35	Recreatieroeier	Basis sportmedisch	2
> 35	Wedstrijdroeier die intensief traint en wedstrijden roeit	Groot sportmedisch	2

Je kunt deelname aan een sportmedisch onderzoek doorgeven aan de ledenadministratie.

3. Gezondheidsproblemen

Mensen met een gezondheidsprobleem dienen dit op het introductie/inschrijvingsformulier te melden. Het vragen naar bijzonderheden t.a.v. beperkingen op het inschrijfformulier is formeel niet toegestaan. Op het formulier mag deze vraag alleen met “Ja” of “Nee” worden beantwoord. Bij “Ja” moet er een individueel gesprek volgen. Het is ook nuttig om gezondheidsproblemen met de instructeur te bespreken. Dan kan er rekening mee gehouden worden.

Bronvermelding

KNRB, *Inventarisatielijst veiligheid voor verenigingen*, versie mei 2010, punten 8c en 21.

Mutatieoverzicht

Deze versie v1, Veiligheidsadviseur, 16/8/2017