Contra-indicaties ademwerk en/of koudetraining (ijsbad)

AdemBewust
WEERT

Binnenkort doe je mee aan een van onze ademsessies en/of koudetraining. Voordat je dat doet, vragen we je de onderstaande informatie zorgvuldig door te nemen.
Dit overzicht van de belangrijkste contra indicaties en algemene informatie die van belang zijn om in acht te nemen wanneer je ademwerk en/of koudetraining doet en/of ondergaat.
Het is van belang om alles wat je ervaart en leert ten alle tijden in een veilige omgeving te doen. Beoefen de ademhalings- en meditatietechnieken dan ook nooit voor of tijdens het duiken, autorijden, zwemmen, een bad nemen of enige andere omgeving/plaats waar het gevaarlijk kan zijn om flauw te vallen of duizelig te worden. Daarnaast is het van belang de oefeningen nooit te forceren. Zorg dat je je bewust bent van de mogelijke risico's, dat je weet hoe je de technieken veilig uit kunt voeren en dat je anderen hiervan ook op de hoogte brengt.

ALGEMENE CONTRA-INDICATIES VOOR ADEMWERK EN/OF KOUDETRAINING

Hieronder volgt een lijst van algemene contra-indicaties voor ademwerk. Ik kan je vanwege privacy redenen niet vragen om je medische geschiedenis/dossier met mij te delen. Het is voor je eigen veiligheid, voor die van eventuele mededeelnemers en voor die van mij/ons van uiterst belang dat je je bewust bent van je verantwoordelijkheid om deze contra-indicaties serieus te nemen en met mij te overleggen over deelname als er zaken voor jou spelen die op deze lijst staan.

- Zwangerschap (in elk stadium)
- Ernstige PTSS of trauma
- Actief gebruik van recreatieve drugs
- Gebruik van medicijnen die de hersenstructuur veranderen, zoals angst medicatie, antidepressiva, ADD- en OCD-medicijnen, enz.
- Netvliesloslating
- Glaucoom
- Nieraandoeningen
- Hoge bloeddruk
- Hart- en vaatziekten, waaronder angina, eerdere hartaanval of beroerte
- Diagnose van een aneurysma van welke aard dan ook
- Ongecontroleerde schildklieraandoeningen
- Diabetes (elk type)
- Ernstige astma - voor lichte tot matige astma kunnen we dit bespreken, maar belangrijk is om je inhalator mee te brengen naar de sessie
- Epilepsie
- Voorgeschiedenis van epileptische aanvallen
- Eerdere diagnose van bipolaire stoornis, schizofrenie of een andere psychiatrische aandoening
- Ernstige psychosomatische aandoeningen
- Recente chirurgie, hechtingen of verwondingen
- Ziekenhuisopname voor een psychiatrische aandoening of emotionele crisis in de afgelopen 10 jaar

Als je gezondheidsproblemen of blessures hebt die je kunnen belemmeren om aan onderdelen van het programma mee te doen, laat het dan weten! Zo kan ik ervoor zorgen dat iedereen op zijn eigen niveau kan deelnemen.

ONDERTEKENEN

In Nederland is het relatief ongebruikelijk om een verklaring van afstand (waiver) te tekenen voor een evenement, en het kan dus zijn dat dit onbeleefd of ongepast aanvoelt. Voor mij is het belangrijk om zeker te weten dat alle maatregelen rondom veiligheid en verantwoordelijkheden, contra-indicaties etc. helder gecommuniceerd zijn, en dat iedereen het echt gelezen heeft. Daarom sturen we dit deel van het voorbereidingsdocument dus ook nog een keer los met het verzoek om te tekenen. Zo vertrouwen wij erop dat je deze belangrijke informatie gelezen hebt.

Voorop staat uiteraard dat ik mij altijd 100% zal inzetten voor jouw gezondheid en veiligheid, wat er ook gebeurt.

Ik verklaar dat ik dit document met alle contra-indicaties heb gelezen en dat ik dit document volledig begrijp.

Contactpersoon voor noodgevallen .....
Telefoonnummer.....

Naam..... Datum .....

Handtekening.....

Ik begrijp en ga ermee akkoord dat dit een wettelijke weergave is van mijn handtekening.