

# Disclaimer & Verklaring IJsbadworkshop iNNeRControl

## Contra-indicatie & gezondheidsrisico's: Zorgvuldig lezen!

Voor u aan onze workshop deelneemt willen wij u nog het volgende meegeven. Er zijn namelijk een aantal gevallen waarin wij het afraden om onze workshop te volgen\*\*:

- Zwangere vrouwen
- Mensen met epilepsie
- Mensen met de ziekte van Raynaud Type 2.

\*\* In sommige gevallen kan koudetherapie juist een helend effect hebben. Overleg bij twijfel altijd met je arts. Je blijft te allen tijde zelf verantwoordelijk voor deelname, aangezien wij niet naar medische achtergrond mogen vragen en vertrouwen op de eigen verantwoordelijkheid.

## Verklaring eigen risico

Door je aan te melden voor de IJsbadworkshop XL van iNNeRControl verklaar je te voldoen aan onderstaande criteria:

- Ik ben bij deelname aan de workshop 18 jaar of ouder OF ik ben minderjarig maar heb expliciete toestemming gekregen van mijn ouder of verzorger
- Ik heb de bij mij bekende medische, conditionele en/of psychische bijzonderheden en/of belemmeringen uit zichzelf schriftelijk aan iNNeRControl gemeld.
- Ik ben mij ervan bewust dat deelname bij dergelijke bijzonderheden en/of belemmeringen, ook na melding ervan, op eigen risico is en het melden of bespreken ervan betekent geen enkele aanvaarding van enig risico of aansprakelijkheid door iNNeRControl. iNNeRControl raadt deelname af en adviseert jou eerst een arts te raadplegen.
- Deelname na raadpleging arts en/of bij dergelijke bijzonderheden en/of belemmeringen is ook na melding ervan op eigen risico en het melden of bespreken ervan betekent geen aanvaarding van enig risico of aansprakelijkheid door iNNeRControl.
- iNNeRControl raadt deelname af indien een van de belemmeringen/bependingen op jou van toepassing zijn en adviseert jou eerst een arts te raadplegen en dat advies te volgen.

## Voorbeelden van belemmeringen/bependingen tot deelname.

Epilepsie, Zwangerschap, Recente longproblematiek als longontsteking, longembolie, verhoogde bloeddruk, recent doorgemaakte operaties, onbegrepen benauwdheidsklachten, hartfalen, ernstige astma / COPD, reumatoïde artritis, allergie voor koude (koude urticaria), slechte lichamelijke conditie, koude & stijve gewrichten, primaire en secundaire vorm van Raynaud, kortademigheid, ernstige maag-/darmproblemen, niet goed werkende schildklier, migraine, angst- en paniek, angina pectoris, nierfunctieverlies, nierfalen, beroerte of hartaanval in recent verleden, mentale stress.

De ademhalingsoefeningen kunnen heftig zijn en medische problemen verergeren. Het middenrif en alles in uw buik wordt heftig belast en lucht en bloed gaan snel en langzaam circuleren. Soms wordt de adem lang ingehouden en dat heeft fysieke en mentale effecten. Daarom is het van belang dat je deze verklaring goed leest en de inhoud tot je neemt alvorens je besluit akkoord te gaan.

Deze website geeft richtlijnen gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en praktijkervaringen en kan niet met alles helemaal volledig zijn.

Koude en water kan gevaarlijk zijn. Het kan leiden tot onderkoeling en zelfs de dood. Je kunt ook verdrinken.

Bij de ademhalingsoefeningen alsmede koude confrontatie stijgen en dalen de bloeddruk significant. Tevens verwijden en vernauwen de bloedvaten. Dit kan complicaties opleveren.

Het is de deelnemer bekend hij/zij bij (één of meer van) onderstaande indicaties niet kan deelnemen aan ademhalingsoefeningen en/of koude confrontatie:

- Deelnemer realiseert zich dat deze opsommingen slechts enkele voorbeelden betreffen en dat het de verantwoordelijkheid van Deelnemer zelf is om INNERControl voor deelname aan de Activiteit(en) te informeren over andere mogelijke belemmeringen en/of beperkingen waarvan Deelnemer kennis draagt.
- De Deelnemer verklaart dat hij/zij zich, voor wat betreft zijn/haar geestelijke en lichamelijke gezondheid en conditie, in staat acht om deel te nemen aan de workshop.
- Bij twijfel heeft Deelnemer te allen tijde de eigen verantwoordelijkheid om vóór aanvang van de Activiteit(en) zijn/haar arts/ specialist te raadplegen.
- Het is de deelnemer bekend dat de besproken ademhalingsoefeningen ALTIJD op een veilige plaats (liggend of zittend) en NOOIT in of nabij water mogen worden uitgevoerd. Dit geldt ook voor uitoefening in of bij een voertuig of ander mechanisch apparaat voor of tijdens besturing of bediening.
- De Deelnemer is ermee bekend dat na voltooiing van ademhalingsoefeningen minimaal 20 minuten hersteltijd in acht dient te worden genomen voordat één van bovenstaande activiteiten gestart/ hervat worden.
- Het is de Deelnemer bekend dat deelname volledig op eigen risico geschiedt en gaat hiermee akkoord.
- De Deelnemer verklaart volledig nuchter en niet onder invloed van drank of drugs mee te doen aan de workshop.
- Het is de Deelnemer bekend dat INNERControl te allen tijde het recht heeft de Deelnemer van deelname uit te sluiten of deelname te onderbreken indien INNERControl of de betreffende Trainer(s) van mening is/zijn dat deelname niet verantwoord is of dat deelname de Deelnemer zelf of anderen in gevaar brengt of kan brengen.
- De deelnemer verklaart de instructies op te volgen van de trainer.
- De deelnemer verklaart door aanschaf van een kaartje voor de ijsbadworkshop XL, kennis te hebben genomen van de [algemene voorwaarden](#) van INNERControl en een digitaal exemplaar van deze algemene voorwaarden te hebben ontvangen en te hebben doorgelezen.
- Geen van de instructies of onderdelen van de activiteiten zijn verplicht, met uitzondering van de veiligheidsinstructies. Jij bent verantwoordelijk voor jouw welzijn en jij bewaakt zelf je fysieke en mentale grenzen.
- Deze algemene voorwaarden bevatten beperkingen en uitsluitingen van mogelijke aansprakelijkheid van INNERControl en/of door INNERControl in te zetten trainers. In het geval van de afwezigheid van algemene voorwaarden, wordt er geen extra aansprakelijkheid geaccepteerd.

Verder is het belangrijk dat u nog kennisneemt van onderstaande. We gaan ervan uit dat dit voor u onder gezond verstand valt en geen verrassing voor u is.

### **1. Denk na voordat je handelt**

Net zoals bij alle fysieke activiteiten, brengt de toepassing van de iNNeRControl IJsbadworkshop en alle gerelateerde praktijken een zekere mate van fysiek en mentaal risico met zich mee. Wees je bewust van je eigen mogelijkheden en grenzen, zowel fysiek als mentaal, en handel daarnaar. Als je je zorgen maakt of vragen hebt over bepaalde oefeningen, neem dan altijd contact op met iNNeRControl. Houd u te allen tijde aan het volgende voorschrift: **VOER NOOIT AAN DEZE WORKSHOP GERELATEERDE ACTIVITEITEN UIT OP PLAATSEN WAAR HET VERLIES VAN HET BEWUSTZIJN UITERST GEVAARLIJK IS** (bijv. in het water, tijdens het autorijden, enz.).

### **2. Neem verantwoordelijkheid voor je eigen acties**

Wanneer u handelt op basis van de kennis of inzicht, die u hebt waargenomen of anderszins hebt meegekregen van de iNNeRControl IJsbadworkshop, en/of aanverwante zaken die worden besproken op onze websites, sociale media of andere inhoudskanalen, doet u dit vrijwillig en neemt u de volledige verantwoordelijkheid op zich. Dienovereenkomstig stemt u ermee in iNNeRControl of haar vertegenwoordigers, agenten, leveranciers, enz. niet verantwoordelijk te houden voor eventuele verwondingen of schade die u mogelijk oploopt.

### **3. Doe het rustig aan - het is geen wedstrijd**

De ijsbadworkshop en bijbehorende oefeningen en technieken zijn niet bedoeld om in een competitieve context te worden uitgevoerd. Ga in je eigen tempo te werk en laat je ego je niet in de weg zitten. Daag jezelf uit en toon betrokkenheid, maar overschrijd persoonlijke grenzen niet om jezelf of anderen iets te bewijzen. Voor de meeste mensen levert het op een rustige en consistente manier oefenen van de methode verbluffende resultaten op.

### **4. Wij zijn geen artsen, medici of een medische instelling**

Niets wat tijdens de workshop wordt gezegd, mag worden opgevat als medisch advies. We kunnen suggesties doen met betrekking tot lichamelijke en geestelijke gezondheid — in de vorm van voorgestelde oefeningen, voeding, dagelijkse patronen, enz. — maar dergelijke informatie is uitsluitend bedoeld voor educatieve en informatieve doeleinden. We belijden geen legitieme medische expertise. Bovendien mogen geen aanbevelingen of suggesties (specifiek of generiek) worden beschouwd als medische diagnose of behandeling. Raadpleeg medische professionals voor gekwalificeerd advies over medische vragen.

Wat u verder nog moet weten:

#### **Ademhaling**

De ademhalingsoefeningen kunnen diepgaande effecten hebben en moeten precies uitgevoerd worden zoals ze worden voorgeschreven. Zorg ervoor dat u ze altijd in een veilige omgeving en op een rustige ongeforceerde wijze uitvoert. Doe de oefeningen nooit voor of tijdens het duiken, autorijden, zwemmen of nemen van een bad, of in een andere omgeving waarvan flauwvallen of "out"-gaan **mogelijk letsel kan veroorzaken. De eenvoudigste manier om risico's te voorkomen**, is door op een bank of vloer te gaan zitten. De ademhalingsoefeningen kunnen tintelingen en/of duizeligheid veroorzaken. Als je bent flauwgefallen betekent dat dat je te ver bent gegaan en het de volgende keer rustiger aan moet doen.

#### **Blootstelling aan kou**

Kou is een zeer krachtig element. We raden je sterk aan om de blootstelling geleidelijk op te bouwen, zowel qua temperatuur als qua duur. Forceer niets; luister naar je lichaam. Als het niet op een verantwoorde manier wordt beoefend, kan blootstelling aan kou ernstige gevolgen voor de gezondheid hebben, waaronder onderkoeling. Pas de methode niet toe als u zwanger bent of als u een mogelijk slopende aandoening heeft zoals epilepsie. Als je hart- en vaatziekten of een andere medische aandoening hebt, raadpleeg dan altijd een arts voordat je met koudetraining begint.