

# Informatie voor deelnemers

## Algemeen

U heeft een activiteit geboekt bij Markant Outdoorcentrum. In deze gegevens vindt u de benodigde basis informatie om u of uw groep goed voorbereid aan de activiteit te laten deelnemen.

In algemene zin is het belangrijk dat een deelnemer vooraf weet wat er gaat gebeuren en of er een fysieke belasting gevraagd wordt. M.n. bij de meer actieve activiteiten of risicoactiviteiten zoals bijvoorbeeld mountainbiken, kanovaren, tokkelen of survivalbaan is dat belangrijk. U en/of de deelnemers tekenen ook juist voor dat aspect op de validiteitverklaring. Verder dienen altijd de aanwijzingen van de instructeur te worden opgevolgd.

Bij een outdoor programma bent u de gehele dag of dagdeel grotendeels actief buiten bezig. Het is belangrijk om vooraf rekening te houden m.b.t. kleding, eten en weersomstandigheden.

## **Kleding en weersomstandigheden**

- Draag makkelijk zittende en sportieve kleding.
- Draag goede en stevige schoenen, bijv. wandel of sportschoenen.
- Pas uw kleding aan aan de weersomstandigheden.
- Heeft u een wateractiviteit geboekt (kanovaren, vloten bouwen) attendeer mensen op het meenemen van extra kleding en schoeisel. Immers ..... je weet maar nooit.
- Bij warm en zonnig weer denkt u aan: zonnebril en zonnebrandcrème, badkleding.
- Bij koud en nat weer denkt u aan: paraplu en/of regenkleding, handdoek, extra kleding.

## **Eten, drinken en alcohol**

- Zorg dat u (vooraf) voldoende eten en drinken tot u heeft genomen.
- Indien u geen horeca afspraken met Markant heeft gemaakt in het restaurant bedenk dan hoe u dit geregeld heeft voor de deelnemers.
- Denkt u aan warme dagen in combinatie met een intensieve activiteit (bijvoorbeeld mountainbiken), is het belangrijk om voldoende te kunnen eten en drinken.
- Neemt u niet te veel mee. Denk aan uw waardevolle spullen die u tijdens de dag niet persé nodig heeft.
- Schat uw groep in, kijkend naar fysieke gesteldheid, dus in staat zijn om aan het programma deel te nemen.
- Bij deelname aan activiteiten zijn de Algemene Voorwaarden van de VeBON van toepassing.

## **Alcohol gebruik!**

- Vanuit verzekeringstechnisch oogpunt en om de veiligheid te waarborgen wordt er geen alcohol geschonken tijdens alle actieve programma's.
- Personen die voorafgaand aan de activiteiten alcohol hebben genuttigd kunnen worden uitgesloten bij een actief programma en een risico activiteit. (helaas is restitutie van het deelnamebedrag niet mogelijk)
- **TIP:** Als contactpersoon is het dus belangrijk goed vooraf te communiceren met de deelnemers over regels omtrent alcohol gebruik.  
Wees duidelijk in de stelling: na de activiteit mag er alcohol gedronken worden !

## Extra opmerkingen m.b.t. enkele activiteiten

### Mountainbiken

- Mountainbiken in met name het Bergherbos (Montferland) is bij uitstek een activiteit welke een redelijk tot zware fysiek inspanning gevraagd wordt van de deelnemer.
- Het dragen van een ATB Helm is verplicht en wordt door Markant erbij geleverd.
- Een makkelijk zittende en strakke broek is gewenst. Wijde Broekspijpen kunnen tussen de ketting komen.
- Wijde jassen of truien op de mountainbike is niet handig, evenals losse touwtjes en frutsels aan de kleding.
- Een rugzakje met heupband is belangrijk en blijft beter zitten op de rug tijdens het mountainbiken.

### Kanotochten Oude IJssel

- U heeft het boekje 'welkom op de oude IJssel' van het Waterschap Rijn IJssel ontvangen. Het is belangrijk dat u hiervan kennis heeft genomen. M.n. de opmerkingen over de beroepsscheepvaart (tussen Doetinchem en Doesburg).
- Deelnemers moeten in principe kunnen zwemmen. Kleine kinderen zonder zwemdiploma of die nog niet kunnen zwemmen mogen alleen deelnemen onder verantwoording van de ouders / voogd en alleen met zwemvest deelnemen.
- Markant is verplicht de deelnemers zwemvesten aan te bieden bij kanotochten.
- **Bij (school) groepen en koud weer bieden wij zwemvesten verplicht aan.**
- Indien u **regenkleding** draagt bij een wateractiviteit, gelden een aantal veiligheids- of voorzorgsmaatregelen.
- Het aantrekken van **zowel regenbroek, regenjas is niet gewenst !**
- Bij de combinatie van een van deze drie kledingstukken is een **zwemvest** verplicht.

\* Het dragen van deze combinaties zorgt er voor dat indien u te water raakt, er te veel water in de kleding verzamelt waardoor u aanzienlijk minder drijfvermogen hebt en het zwemmen onmogelijk maakt.

### M.b.t. ander wateractiviteiten

#### (o.a. vlotvaren, wateroversteek)

- Deelnemers moeten in principe kunnen zwemmen. Kleine kinderen zonder zwemdiploma of die nog niet kunnen zwemmen mogen alleen deelnemen onder verantwoording van de ouders / voogd en alleen met zwemvest deelnemen.
- Zorg voor schoeisel welke nat mag worden in het water goed. En gesloten schoeisel bij deze activiteiten. (dus geen slippers)

### M.b.t. hoogte - en klim activiteiten

#### (o.a. klimmen, krat klimmen, tokkelen, survivalbaan)

- De hoogte – activiteiten zijn alleen mogelijk o.l.v. een instructeur.
- Deelnemers zijn verplicht de aanwijzingen van de instructeur strikt op te volgen.
- Zorg voor goed gesloten schoeisel bij deze activiteiten. (dus geen slippers)
- Bij gedrag van deelnemer welke de mede deelnemers in gevaar kan brengen is de instructeur gerechtigd de deelnemer uit te sluiten van deelname.

***Informeer als u onzeker bent over de informatie altijd even telefonisch met Markant Outdoorcentrum 0314-335449***