Deelname & toestemming Zoladztest

Vrijwillige deelname, eigen meetgegevens en persoonlijke rapportage

Naam: ..... Geboortedatum: .....

Testdatum: ..... E-mail rapport: .....

Uitvoerder: Harald Schneider / HS Hardlooptrainer, Leliestraat 10, 3314 ZN Dordrecht
Contact: info@hs-hardlooptrainer.nl

1. Uitvoering en doel

Ik neem deel aan vijf loopstappen van zes minuten met oplopende hartslagdoelen, volgens de uitleg voor de start. Ik gebruik mijn eigen sporthorloge met hartslagmeting. Na iedere stap noteer ik de afgelegde afstand en gemiddelde hartslag op het verstrekte formulier. Er vindt bij deze Zoladztest **geen bloedafname** plaats.

Harald verwerkt mijn aangeleverde gegevens later in de Zoladz-app en stuurt mij een persoonlijk rapport per e-mail. Het rapport geeft berekende trainingsrichtwaarden. De test is geen sportmedische keuring, medische diagnose of verklaring dat ik medisch geschikt ben om te sporten.

2. Mijn voorbereiding en meetgegevens

Ik loop regelmatig en heb de korte deelname-informatie gelezen. Bij pijn op de borst, onverklaard flauwvallen, ongewone benauwdheid of een medische inspanningsbeperking laat ik deelname vooraf medisch beoordelen. Bij acute ziekte of koorts doe ik niet mee. Ik meld actuele klachten of veranderingen voor de start. Mijn maximale hartslag geef ik zelf door; ik vermeld of deze gemeten of geschat is. Ik zorg voor werkende meetapparatuur en noteer mijn waarden zorgvuldig. Onzekerheden meld ik; ontbrekende waarden verzin ik niet. De uitkomst hangt mede af van deze gegevens.

HFmax: ..... bpm [ ] Gemeten [ ] Geschat Bron/toelichting: .....

3. Vrijwilligheid, risico en stoppen

Ik neem vrijwillig en op eigen risico deel. Ik begrijp dat de inspanning toeneemt en klachten zoals vermoeidheid, spierpijn, overbelasting, duizeligheid of flauwvallen kunnen optreden. Ernstige complicaties zijn niet volledig uit te sluiten. Ik volg de veiligheidsinstructies en meld klachten direct. Ik mag op ieder moment stoppen; de uitvoerder kan de test om veiligheidsredenen onderbreken of beeindigen.

Deze risicoverklaring is geen algemene afstand van wettelijke rechten of recht op schadevergoeding. De verantwoordelijkheid van de uitvoerder voor een zorgvuldige uitvoering blijft bestaan.

4. Afzonderlijke bevestigingen

[ ] A. Deelname. Ik heb de uitleg gelezen en begrepen, kon vragen stellen en heb daarop voldoende antwoord gekregen. Ik ga akkoord met deelname aan de hierboven beschreven Zoladztest.

[ ] B. Uitdrukkelijke toestemming voor gegevensverwerking. Ik geef HS Hardlooptrainer uitdrukkelijk toestemming om mijn HFmax en bron, gemeten hartslag, afstand en berekende resultaten te verwerken voor deze test, mijn persoonlijke rapport en vergelijking met mijn vervolgtests. Relevante informatie die ik zelf over klachten of beperkingen geef, wordt alleen gebruikt voor de afstemming over deelname. Er is geen uitgebreide gezondheidsvragenlijst vereist. Medische details horen niet in een gewone boekingsnotitie.

Ik heb vooraf de privacyverklaring ontvangen of kunnen lezen. PDF-rapporten worden twaalf maanden na verzending bewaard. Noodzakelijke meetgegevens worden bewaard voor vervolgvergelijkingen tijdens begeleiding of regelmatige testdeelname en tot uiterlijk drie jaar na de laatste test. Bij doorlopende begeleiding zonder nieuwe tests wordt de noodzaak regelmatig beoordeeld. Ik kan toestemming intrekken via info@hs-hardlooptrainer.nl. Dat verandert niet de rechtmatigheid van eerder gebruik; noodzakelijke test-/rapportverwerking kan dan niet worden voortgezet. Wettelijke uitzonderingen op verwijdering kunnen gelden. Deze toestemming geldt niet voor reclame, sociale media of verstrekking aan andere trainers.

Plaats en datum: .....

Handtekening deelnemer: ..... Handtekening uitvoerder: .....

Neem dit formulier ingevuld en ondertekend mee. Voor de start bespreken we de deelname-informatie en eventuele vragen. Je kunt een kopie van deze ondertekende verklaring ontvangen.