

Reglementen nieuwjaarsduik Grijskerk

Wanneer: 1 januari 2026

Waar: Fierljepbaan Grijskerk, recreatiepark De Enk in Grijskerk

Aanvang: 13.00 uur

Voorwaarden:

Elke deelnemer verklaart aan de Nieuwjaarsduik Grijskerk mee te doen op eigen risico, en in geval van schade of ongeval de organiserende vereniging op geen enkele wijze aansprakelijk te stellen. De organisatie nieuwjaarsduik Grijskerk is niet verantwoordelijk voor eventuele schade en/of diefstal van eigendommen of voor letsel en/of blessures ten gevolge van de nieuwjaarsduik.

De deelnemer gaat akkoord met eventueel gebruik van beeltenis in druk, op foto, film, video e.d. voor promotionele doeleinden.

Kinderen tot 12 jaar dienen samen met een oudere begeleider te duiken.
Let op kinderen zijn gevoeliger voor onderkoeling.

Niet geschikt voor:

- Mensen met hartklachten
- Mensen met cara en luchtwegproblemen
- Mensen met suikerziekte
- Mensen die medicijnen gebruiken
- Mensen met verkoudheid, griep of koorts
- Mensen onder invloed van alcohol of drugs
- Mensen onder behandeling van een arts
- Zwangere vrouwen

Bescherming tegen de kou:

Als je weet dat je snel onderkoeld raakt, smeer je dan in met vaseline of draag een neopreenpak.

Kleding:

Zorg dat je bij terugkeer uit het water direct slippers/schoenen aan doet. De kou zit in de grond tijdens een Nieuwjaarsduik. Het lichaam warmt zich vrij snel na de duik op, echter zal men "blootvoets" warmte verliezen aan de grond. Zet ook een muts op, veel warmte verlies je ook via je hoofd.

Tijdens de duik is het ook wenselijk om gebruik te maken van surf/duikschoenen. Dit beschermt je voeten tegen het bezeren.

Sluit de kou niet op. Kleed je niet direct te dik aan, maar geef het lichaam de tijd eerst de "kou" uit je lichaam te werken. Bij dikke kleding kan de kou het lichaam niet uit omdat deze tussen de kleding vastgezet wordt. Draag bijvoorbeeld tijdens het opdrogen een badjas en kleed je daarna om. Zoek een warme omgeving op om je weer om te kleden.

Goede gezondheid:

Duik niet wanneer je je niet fit voelt of wanneer het medisch onverantwoord is om te duiken. Het is niet alleen een risico voor jezelf, maar ook voor andere duikers en hulpverleners. Indien je tijdens of na de duik onwel wordt, meld je dan bij de EHBO of een huisartsenpost. Je kunt je beter op tijd even laten nakijken dan (te) laat behandeld worden

Douche gelegenheid is aanwezig op het terrein.

Na de duik is er voor iedere deelnemer gratis een kop Unox erwtensoep af te halen.

Alle deelnemers krijgen een Unox- muts en een oorkonde.