

KOM IN BEWEGING

REGLEMENT VOOR HYDROTHERAPIE

Inhoudsopgave

1. Algemeen
2. Locaties
3. Hydrotherapie 2 maal per week
4. Aanmelding
5. Opzegging
6. Tarieven
7. Toezicht
8. Regels voor een goed verloop
9. Algemene voorschriften

1. Algemeen

Een van de speerpunten van onze reumapatiëntenvereniging zijn onze beweegactiviteiten. Wij bieden onze leden de mogelijkheid om keuzes te maken in de verschillende beweegactiviteiten.

Onderstaand worden de verschillende mogelijkheden toegelicht.

Groepshydrotherapie

Heeft u last van uw gewrichten en voelt extra belasting niet prettig of ronduit zwaar? Heeft u al aan bewegen in het water gedacht? Fysiotherapie in het water, ook wel aquafitness, hydrotherapie of therapeutisch zwemmen genoemd, kan de belasting van uw gewrichten enorm verminderen terwijl u wel uw kracht, stabiliteit en mobiliteit traint.

Reumapatiëntenvereniging Groningen biedt haar leden de mogelijkheid deel te nemen aan groepshydrotherapie .

Voor wie is hydrotherapie geschikt?

Hydrotherapie kan u goed helpen bij verschillende beweeg- en pijnklachten. Bewegen en oefenen in het water is ideaal voor mensen die last hebben van gewrichtsklachten, zoals:

- Reumatische aandoeningen waaronder Reumatoïde artritis, Fibromyalgie en Bechterew
- Orthopedische klachten
- Chronische pijnklachten

Hydrotherapie is geschikt voor jong en oud.

Wat is hydrotherapie

Hydrotherapie is een fysiotherapeutische oefenmethode in het water. In het water heeft de zwaartekracht minder grip, waardoor bewegen makkelijker gaat. Het is een veilige manier om te bewegen zonder uw gewrichten veel te belasten. U traint in een kleine groep onder deskundige begeleiding van een fysiotherapeut of een oefentherapeut Cesar in extra verwarmd water. U maakt gebruik van drijfmaterialen.

Iedereen werkt hierbij aan zijn of haar persoonlijke doelen zoals bijvoorbeeld het verbeteren van kracht, stabiliteit en mobiliteit. Dit doen we met oefentherapie, circuittraining en spelvormen. U behaalt met minder inspanning en pijn meer resultaat.

De voordelen van hydrotherapie zijn:

- Warm water verwijdert de bloedvaten
- Vergemakelijkt de bloedtoevoer naar beschadigde weefsels
- Vlugger herstel van vermoeide spieren

De effecten van het warme water zijn:

- Het warme water zorgt voor gewichtloosheid
- Vergemakelijkt het bewegen
- Vermindering van pijn
- Vermindering van stijfheid
- Vergroting van de gewrichtsmobiliteit

Het effect van de weerstand van het water is :

- Vergroting van spierkracht
- Vergroting van het uithoudingsvermogen
- Verbetering van dagelijkse handelingen

Voor het oefenen en bewegen in de zwembaden hoeft u niet te kunnen zwemmen.

Binnen onze vereniging zijn op verschillende plekken in de provincie Groningen ca 32 hydro groepen actief. De deelnemers oefenen en bewegen voornamelijk 45 minuten in het zwembad in extra verwarmd water.

De oefengroepen zijn als volgt ingedeeld:

- **Groep Hydro deelnemers speciaal met fibromyalgie**
In deze groep wordt rekening gehouden met de belastbaarheid van mensen met fibromyalgie door maximaal 30 minuten te oefenen.
- **Groep Hydro deelnemers speciaal voor jongeren**
Jongeren vinden het soms prettig om met elkaar in 1 speciale groep van een zelfde leeftijd te oefenen. In deze groep zitten de deelnemers in de leeftijdscategorie 20-35 jaar.

- **Oefengroep deelnemers voor Bechterew**

In deze oefengroep worden beweegactiviteiten georganiseerd speciaal voor mensen met de ziekte van Bechterew. Deze groep sport 45 minuten in de sporthal en daarna 45 minuten hydrotherapie in het zwembad. De oefeningen zijn goed tegen stijfheid in de gewrichten, maken uw spieren sterker en houden uw conditie op peil. Alle oefeningen vinden plaats onder begeleiding van een fysiotherapeut of een oefentherapeut Cesar.

- **Overige oefengroepen hydro**

In de overige groepen wordt per groep zoveel mogelijk rekening gehouden met de individuele belastbaarheid van de deelnemers.

2. Locaties

De oefengroep voor fibromyalgie, de groep voor jongeren en de oefengroep Bechterew wordt gehouden op de locatie Beatrixoord in Haren. De overige oefengroepen Hydro worden op alle onderstaande locaties uitgevoerd.

Waar Naam bad Wanneer

Groningen	Kardinge	Donderdagmiddag
Haren	Beatrixoord	Maandag-, dinsdag en woensdagavond
Tolbert	Sintmaheerd	Woensdagavond
Oldekerk	Eekeburen	Donderdagmorgen, -middag en –avond
Sappemeer	Nieuw Woelwijck	Maandag- en donderdagavond
Delfzijl	Dubbelslag	Dinsdagmorgen en donderdagavond

De deelnemers oefenen en bewegen 45 minuten in het zwembad in extra verwarmd water.

3. Hydrotherapie 2 maal per week

Binnen een aantal groepen is nog ruimte voor extra deelnemers. Gezien de toenemende vraag van een aantal deelnemers om twee maal per week gebruik te maken van de therapie bieden wij op een aantal locaties de mogelijkheid aan om een abonnement te nemen van 2 maal hydrotherapie per week. De plaatsing vindt in overleg plaats, maar er is geen garantie dat u beide malen in hetzelfde bad kunt deelnemen.

Heeft u interesse voor een abonnement van 2 maal hydrotherapie, vermeldt dat bij de aanmelding of neem per mail contact op met de administratie hydrotherapie hydrotherapie@rpv-groningen.nl

4. Aanmelding

Om aan de hydrotherapie deel te kunnen nemen, is het lidmaatschap van RPV Groningen vereist. U kunt zich aanmelden voor hydrotherapie kan via de website www.rpv-groningen.nl. Bent u nog geen lid dan kunt u de button “Ik wil graag lid worden” gebruiken, waar aansluitend ook de vragen over deelname aan Hydro kunnen worden ingevuld. Bent u al lid dan kunt u ook via de website de button “Ik wil graag Hydro” invullen. U krijgt van ons een bevestiging van uw aanmelding.

5. Opzegging

Opzegging van de deelname is mogelijk tegen het einde van de maand, met een opzegtermijn van 1 maand. Opzeggingen moeten schriftelijk plaats vinden bij de ledenadministratie, bijvoorkeur via het e-mailadres hydrotherapie@rpv-groningen.nl

Voor verdere informatie over hydro kunt u contact opnemen met de administratie : E-mail : hydrotherapie@rpv-groningen.nl of telefonisch bij Ellen Dieterman 0595-412436.

6. Tarieven

Het tarief voor de deelname aan hydrotherapie wordt een maand voor het einde van het kalenderjaar vastgesteld voor het daarop volgende jaar. Tariefswijzigingen worden tijdig in het verenigingsblad en op de website vermeld.

De tarieven voor de deelnemers van Hydro therapie bedragen voor 2017:

- | | |
|---|----------------------|
| - Hydro, eenmaal per week 45 minuten | € 55,- per kwartaal |
| - Hydro, 2 maal per week 45 minuten | € 82,50 per kwartaal |
| - Hydro fibromyalgie, eenmaal per week 30 minuten | € 40,- per kwartaal |
| - Oefengroep Bechterew | € 78,25 per kwartaal |

De bijdrage voor de deelname is op jaarbasis vastgesteld. Hierin is rekening gehouden met de sluiting van sommige baden i.v.m. vakanties. Afwezigheid van de deelnemers wegens lange eigen vakanties of iets dergelijks wordt niet gerestitueerd. Aan het eind van elk kwartaal wordt de bijdrage met een factuur in rekening gebracht. Deelnemers aan de hydrotherapie geven een machtiging af voor de betaling door middel van een automatische incasso. De bijdrage wordt berekend vanaf de eerstvolgende volle maand volgend op uw startmoment.

Afhankelijk van de polisvoorwaarden van de ziektekostenverzekering kan voor deze groeps-hydrotherapie, georganiseerd door een patiëntenvereniging, een vergoeding van de zorgverzekeraar worden verkregen. De deelnemers dienen dit zelf bij hun zorgverzekeraar in te dienen.

7. Toezicht

In het besluit Hygiëne en Veiligheid Badinrichtingen en Zwemgelegenheden (BHVBZ) zijn voorschriften opgenomen over het houden van toezicht in zwembaden. In artikel 25 van dit besluit wordt gesteld dat de houder van een zwembad verantwoordelijk is voor het in voldoende mate uitoefenen van toezicht in de zwembaden.

RPV Groningen huurt op bepaalde tijdstippen op verschillende locaties een deel van de zwembaden voor het oefenen -en bewegen in een bassin. Gedurende deze tijdstippen is het bassin niet opengesteld voor het publiek. De deelnemers van de hydrotherapie oefenen/bewegen in het water en zwemmen in principe niet. Er wordt gebruik gemaakt van een bad van maximaal 1,40 m diepte. Op grond hiervan vallen deze oefeningen onder de categorie waar geen toezicht nodig is.

Met de houder van de zwembaden is de toegankelijkheid, EHBO voorzieningen en instructies bij calamiteiten afgestemd.

8. Regels voor een goed verloop

Voor een goed verloop van de hydrotherapie gelden de volgende regels:

- Voor alle activiteiten in het zwembad en in de sportzaal zijn de huisregels van de houder van de locaties van toepassing.
- Een ieder dient zich correct te gedragen (geen agressie, geweld, discriminatie, seksuele intimidatie e.d.)
- Men is verplicht zich af te melden bij de therapeut(e) indien men is verhinderd.
- Bij niet naleven van de bepalingen in dit reglement kan het bestuur overgaan tot uitsluiting van deelname aan de hydrotherapie.
- Wanneer deelnemers voor langere tijd zijn verhinderd (b.v. als gevolg van ziekte of ziekenhuisopname), dient dit tijdig gemeld te worden bij de ledenadministratie. U kunt dan op een wachtlijst worden geplaatst. Meldingen worden niet met terugwerkende kracht geaccepteerd. Na herstel meldt u zich weer aan bij de ledenadministratie, zodat wij de therapeuten kunnen informeren.
- Deelname aan de hydrotherapie is op eigen risico is, daarom kan het bestuur en de vereniging geen nalatigheid worden verweten.

- De vereniging is niet aansprakelijk voor schade, diefstal of verlies van goederen tijdens deze activiteiten. Persoonlijke bezittingen kunnen worden opgeborgen in de aanwezige afsluitbare kluisjes, of in tassen worden meegenomen naar de oefenzaal.

9. Algemene voorschriften

Risico's verdrinken:

Deelnemers die niet kunnen zwemmen dienen dit te melden bij de therapeut. Deelnemers die ten gevolge van ziekte en /of medicijngebruik duizelingen of toevallen kunnen krijgen, dienen dit te bespreken met de therapeut, die extra op deze deelnemers let (bv. bij hartklachten, hoge/lage bloeddruk, suikerziekte e.d.).

Nek- of ander letsel:

De therapiezwembaden in Haren , Sappemeer, Kardingse Groningen en Delfzijl hebben verstelbare bodems, in de andere zwembaden is een vaste trap. Bij het verlaten van de zwembaden met verstelbare bodems dient er gewacht te worden totdat de bodem een veilige hoogte heeft bereikt. In de andere baden moet men gebruik maken van de vaste trap om het zwembad te verlaten. Het is verboden om in het bad te duiken of te springen.

Kleding:

Het dragen van sieraden wordt afgeraden. Het dragen van geschikte kleding bij de Hydro groepen is noodzakelijk.

Uitglijden:

Het gebruik van slippers of badslipper is verplicht. Hardlopen is niet toegestaan.

Douchen:

Voor en na de therapie is douchen verplicht.

Hygiëne:

Men mag het water niet in met open wonden, zweren of infectieuze aandoeningen.

Calamiteiten:

Er zijn in de zwembaden huisregels, instructies/calamiteitenplannen aanwezig. De therapeuten zijn hiervan op de hoogte. Volg hun aanwijzingen op bij calamiteiten.

Ongevallen:

De therapeuten beschikken over een EHBO diploma. Alle ongevallen, groot of klein moeten bij de coördinator bewegingstherapie worden gemeld. Het e-mailadres is hydrotherapie@rpv-groningen.nl

Kardinge:

Om in Kardinge te kunnen deelnemen is een toegangspasje nodig.

Dit pasje wordt uitgegeven door Kardinge. Men moet hiervoor een borgsom betalen. Het pasje staat op naam van de deelnemer. Bij beëindiging van de deelname aan de therapie moet het pasje worden ingeleverd bij Kardinge en wordt de borgsom gerestitueerd.

Weeralarm:

Als er een weeralarm code rood wordt afgegeven dan wordt er geen hydrotherapie gegeven. Deelnemers worden via de groepsapp of telefoonketen hierover per groep geïnformeerd.

In gevallen waarin dit reglement niet voorziet beslist het bestuur.

Dit reglement is van toepassing vanaf 1 januari 2017. Het voorgaande reglement 6e druk 2016 is hiermee komen te vervallen.

Het bestuur RPV Groningen

Ledenadministratie/ administratie hydrotherapie: hydrotherapie@rpv-groningen.nl

Website: www.rpv-groningen.nl

7e druk, januari 2017