

KOM IN BEWEGING

REGLEMENT VOOR BEWEEGACTIVITEITEN

Website: www.rpv-groningen.nl

Ledenadministratie : ledenadministratie@rpv-groningen.nl

9e druk, januari 2020

Inhoudsopgave

1. Algemeen
2. Soorten beweegactiviteiten
3. Aanmelding
4. Opzegging
5. Verhinderings
6. Tarieven beweegactiviteiten
7. Toezicht
8. Algemene voorschriften

1. Algemeen

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

Onderstaand worden de verschillende mogelijkheden en condities waaronder toegelicht.

2. Soorten beweegactiviteiten

2.1 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
- Vergemakkelijkt de bloedtoevoer naar beschadigde weefsels
- Vlugger herstel van vermoeide spieren

De effecten van het warme water zijn:

- Het warme water zorgt voor gewichtloosheid
- Vergemakkelijkt 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 in de provincie Groningen en de kop van Drenthe ca 32 Hydro groepen actief. De deelnemers oefenen en bewegen voornamelijk 45 minuten in het zwembad in extra verwarmd water.

Oefengroepen Hydro

Hydro deelnemers speciaal met fibromyalgie

In deze groep wordt rekening gehouden met de belastbaarheid van mensen met fibromyalgie door maximaal 30 minuten te oefenen.

Hydro deelnemers speciaal voor jongeren

Jongeren vinden het soms prettig om met elkaar in 1 speciale groep van eenzelfde 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.

Locaties hydrotherapie

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
Assen	De Bonte Wever	Donderdagavond
Haren	Beatrixoord	Maandag-, dinsdag, woensdag- en vrijdagavond
Roden	De Hullen	Dinsdagmiddag
Oldekerk	Eekeburen	Donderdagmorgen, -middag en –avond
Sappemeer	Nieuw Woelwijck	Maandag- en donderdagavond
Delfzijl	Dubbelslag	Dinsdagmorgen en donderdagavond
Zuidhorn	Zwemcentrum Zuidhorn	Maandagmiddag

2.2 Reumafitness in groepsverband

Bewegen is gezond, dat is geen nieuws. Je wordt er fitter en energiever door, botten en spieren worden sterker en je verkleint de kans op overgewicht, hart- en vaatziekten en botontkalking. Daarbij heeft bewegen op veel mensen ook een ontspannen effect.

Bij reuma, waaronder reumatoïde artritis, acute reuma, artrose en de ziekte van Bechterew gaan de voordelen nog verder. Naast sterke botten en spieren zorgt bewegen ook voor soepele gewrichten. Een goede conditie leidt tot minder vermoeidheid en bewegen geeft reumapatiënten vaak ook meer zelfvertrouwen, waardoor angst voor inspanning verdwijnt.

Tot welke vorm van beweging iemand met reuma in staat is hangt af van de vorm van de aandoening. Onderzoek heeft in ieder geval aangetoond dat zelfs intensief bewegen geen schade toebrengt aan de gewrichten van mensen met een reumatische aandoening.

RPV Groningen biedt bij voldoende deelname reumafitness aan op onderstaande locaties:

Waar	Locatie	Wanneer
Norg	Fysiotherapie Norg, Roeghoornweg 1, Norg	Dinsdagmiddag
Zuidhorn	Health Centre Zuidhorn, Hooiweg 8, Zuidhorn	Maandagmiddag

2.3 Yoga

De Yogacursussen zijn toegesneden op de belastbaarheid van mensen met reuma en worden begeleid door een erkende Yogadocent. U doet samen met andere deelnemers rustige oefeningen in verschillende houdingen. U leert gecontroleerde bewegingen aan die uw lichaam en uw gedachten rustiger maken. U krijgt ook ademhalingsoefeningen. Veel mensen met reuma ervaren door yoga een meer ontspannen gevoel met minder pijnklachten. Bij de oefeningen wordt rekening gehouden met de individuele belastbaarheid van de deelnemers.

Waar	Locatie	Wanneer
Hoogezand	Praktijk Yoga Hoogezand, Wijkcentrum, "De Kern", Rembrandtlaan 72a, 9601 XD Hoogezand.	Maandagmorgen 10.00-11.00 uur
Adorp	Dorpshuis Artharpe, Torenweg 9, 9774 PH Adorp. Docent bij bovenstaande groepen is Corry Scheen.	Woensdagmorgen 11.00-12.00 uur

2.4 Nordic Walking

Bij voldoende deelname worden in Zuidhorn en Groningen cursussen georganiseerd.

Waar:	Zuidhorn , Sporthal Sportlaan 1 Groningen , Noorderplantsoen
Wanneer:	Woensdagmiddag in nader overleg vast te stellen
Kosten:	De kosten worden vastgesteld op basis van de groepsgrootte.

Stokken kunnen worden geleend bij de instructeur. Eventueel kunnen ze ook via de instructeur worden gekocht. Nader informatie kan hierover bij de instructeur worden verkregen. Geadviseerd wordt om lage schoenen te dragen die waterdicht zijn en gemakkelijke en warme kleding te dragen.

3. Aanmelding beweegactiviteiten

Voor alle beweegactiviteiten kunt u zich aanmelden via onze website www.rpv-groningen.nl Om aan de activiteiten deel te kunnen nemen, is het lidmaatschap van RPV Groningen vereist. U krijgt van ons een bevestiging van uw aanmelding.

4. Opzegging

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

Voor verdere informatie over beweegactiviteiten kunt u contact opnemen met de administratie: E-mail: hydrotherapie@rpv-groningen.nl of telefonisch 050-305 00 63.

5. Verhinderung

5.1 Kortdurende verhinderung

Bij verhinderung van deelname aan de oefengroep dient u zich voor de aanvang van de les af te melden bij de therapeut.

5.2 Langdurige afwezigheid

Wanneer deelnemers hydrotherapie en reumafitness voor langere tijd verhinderd zijn om deel te nemen aan de lessen als gevolg van ziekte, dient dit tijdig **schriftelijk** gemeld te worden bij de ledenadministratie, bij voorkeur via de mail. U kunt dan op een wachtlijst worden geplaatst, waardoor de maandelijkse betaling wordt stopgezet.

Meldingen worden **niet** met terugwerkende kracht geaccepteerd. Met plaatsing op deze wachtlijst reserveren wij uw plek in de groep tot maximaal 6 maanden. Na herstel meldt u zich weer aan bij de ledenadministratie, zodat wij de therapeuten kunnen informeren. Duurt het herstel langer dan 6 maanden dan kunnen wij uw plek in de groep niet garanderen. Deze bepaling geldt niet voor Yoga en Nordic Walking.

6. Tarieven

De tarieven voor beweegactiviteiten worden een maand voor het einde van het kalenderjaar vastgesteld voor het daaropvolgende jaar. Tariefswijzigingen worden tijdig in het verenigingsblad en op de website vermeld.

De tarieven voor de deelname zijn op jaarbasis vastgesteld en omgeslagen per maand. 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. De bijdrage voor de deelnemer gaat in vanaf de eerstvolgende volle maand volgend op het startmoment. Deelnemers aan de beweegactiviteit geven bij aanmelding een machtiging af voor de betaling door middel van een automatische incasso.

Declaratie zorgverzekering

Afhankelijk van de polisvoorwaarden van de ziektekostenverzekering van de deelnemer kan voor beweegactiviteiten, 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. Algemene voorschriften

Deelname bewegactiviteiten op eigen risico

Deelname aan alle bewegactiviteiten is op eigen risico is. De organisatie van de activiteiten is zorgvuldig voorbereid, de omstandigheden van de locaties worden periodiek geïnventariseerd, zodat het bestuur en de Reumapatiëntenvereniging kunnen geen nalatigheid kunnen worden verweten.

Correct gedrag deelnemers

Alle deelnemers dienen zich correct te gedragen (geen agressie, geweld, discriminatie, seksuele intimidatie e.d.)

Huisregels locaties

Voor alle activiteiten in de zwembaden en in de sportzalen zijn de huisregels van de houder van de locaties van toepassing.

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, Karding 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.

Aansprakelijkheid

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

Kleding:

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

Uitglijden:

Het gebruik van slippers of badslippers in de zwembaden 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 en sporthallen 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 door de verantwoordelijke therapeut bij de ledenadministratie worden gemeld. Het e-mailadres is hydrotherapie@rpv-groningen.nl

Toegangspas locatie Kardinge:

Om in Kardinge te kunnen deelnemen is een toegangspas nodig. Deze pas 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.

Tenslotte:

- Bij niet naleven van de bepalingen vanuit dit reglement kan het bestuur overgaan tot uitsluiting van deelname aan de activiteit.
- In gevallen waarin dit reglement niet voorziet beslist het bestuur.

Dit reglement is van toepassing vanaf 1 januari 2020. Het voorgaande reglement 8e druk 2019 is hiermee komen te vervallen.

Het bestuur RPV Groningen