

# Validiteitsverklaring

Landgoed de Biestheuvel gaat er zonder tegenbericht vanuit dat alle deelnemers valide en gezond zijn om aan de activiteiten deel te nemen. Zijn er lichamelijke handicaps of medische gebreken waar we rekening mee kunnen of moeten houden, dan horen we dat graag tijdig. Minimaal voor aanvang van de activiteit.

## Maatregelen Corona

Deelnemers nemen zelf verantwoordelijkheid voor de handhaving van de maatregelen op het terrein. Volg hiervoor de richtlijnen vanuit het RIVM:

- ✓ Bij verkoudheidsverschijnselen en/of koorts blijft u thuis
- ✓ Niezen en hoesten gebeurd in de elleboog
- ✓ Was regelmatig uw handen.
- ✓ Houd 1,5 m afstand tussen niet-huisgenoten en andere groepen

Zie protocol outdoor activiteiten voor meer informatie.

De deelnemer is en blijft zelf verantwoordelijk voor de inschatting of hij/zij in voldoende conditie of gezondheid is om aan de activiteiten te kunnen deelnemen.

De Biestheuvel is niet aansprakelijk voor schade veroorzaakt door, verband houdend met, of voortvloeiend uit:

- ontoereikende conditie of gezondheid van de deelnemers;
- overschatting van de vermogens van de deelnemers;
- het bewust negeren van instructies van de instructeur.

Schade of letsel van welke aard dan ook welke is opgelopen tijdens een activiteit op/van Landgoed de Biestheuvel moet uiterlijk dezelfde dag gemeld worden bij de instructeur of de receptie.

## Eigen verantwoordelijkheid deelnemers

Deelnemers aan activiteiten van Landgoed de Biestheuvel bepalen in beginsel zelf, in welke mate zij zich in staat achten om aan het programma deel te nemen.

Onderstaand een tabel met daarin een activiteitenoverzicht en belangrijke kenmerken, zoals fysieke inspanning en benodigde kennis en ervaring. Dit overzicht is een handvat dat kan helpen bij de keuze van deelnemers om al dan niet deel te nemen. Als de deelnemer bepaalde onderdelen niet kan deelnemen dan wordt hij/zij toch betrokken en krijgt bijvoorbeeld een coachende rol.

## Uitsluitingen van deelname

Over het algemeen kunnen we stellen dat zwangere vrouwen verder dan 3 maanden worden geadviseerd niet deel te nemen aan activiteiten. Mensen met hartproblemen, kneuzingen of botbreuken of mensen die meer wegen dan 120 kg, zijn bij sommige onderdelen uitgesloten van deelname. De onderdelen waar dit op van toepassing is zijn gemarkeerd met een \*. Deze deelnemers kunnen eventueel toch betrokken worden of toeschouwen en krijgen bijvoorbeeld een coachende rol.

Indien uw activiteit er niet tussen staat en/of extra informatie wenselijk is, neem dan contact met ons op.

| <b>Activiteit:</b>              | <b>Inspanning:<br/>1 = licht<br/>5 = zwaar</b> | <b>Risico<br/>(hoog, middel, laag)</b> | <b>Uitsluitingen<br/>van<br/>toepassing?</b> | <b>Benodigde<br/>kennis/ervaring:</b> |
|---------------------------------|--|--|--|---------------------------------------|
| <b>Expeditie Jones</b>          |  |  |  |                                       |
| <i>Lowropes</i>                 | 4 van 5  | Hoog                                   | *  |                                       |
| <i>IQ vragen</i>                | 1 van 5  | Laag                                   |  |                                       |
| <i>Kompas schieten</i>          | 2 van 5  | Laag                                   |  |                                       |
| <i>Tonnenbrug</i>               | 3 van 5  | Middel                                 | *  |                                       |
| <i>Katapult schieten</i>        | 2 van 5  | Middel                                 | *  |                                       |
| <i>Vuur maken</i>               | 1 van 5  | Laag                                   |  |                                       |
| <i>Eindspel</i>                 | 3 van 5  | Middel                                 |  |                                       |
| <b>Moordtocht</b>               |  |  |  |                                       |
| <i>Mastermind</i>               | 1 van 5  | Laag                                   |  |                                       |
| <i>Portospel</i>                | 1 van 5  | Laag                                   |  |                                       |
| <i>Moerasspel</i>               | 2 van 5  | Middel                                 |  |                                       |
| <i>Braille</i>                  | 1 van 5  | Laag                                   |  |                                       |
| <i>Raadsels</i>                 | 1 van 5  | Laag                                   |  |                                       |
| <i>Zoektocht</i>                | 2 van 5  | Laag                                   |  |                                       |
| <b>Flintstone Challenge</b>     |  |  |  |                                       |
| <i>Boomstam slepen + hakken</i> | 5 van 5  | Middel                                 | *  | 16+                                   |
| <i>Bijlwerpen</i>               | 3 van 5  | Middel                                 | *  |                                       |
| <i>Vuur maken + koken</i>       | 1 van 5  | Laag                                   |  |                                       |
| <i>Auto bouwen + racen</i>      | 4 van 5  | Hoog                                   | *  |                                       |
| <b>Highland games</b>           |  |  |  |                                       |
| <i>Boomstam zagen</i>           | 4 van 5  | Hoog                                   | *  | 14+                                   |
| <i>Touwtrekken</i>              | 4 van 5  | Middel                                 | *  |                                       |
| <i>Boomstam slepen</i>          | 5 van 5  | Middel                                 | *  |                                       |
| <i>Paal slalom</i>              | 5 van 5  | Middel                                 | *  |                                       |
| <i>Paal werpen</i>              | 3 van 5  | Middel                                 | *  |                                       |
| <i>Hooivork darten</i>          | 3 van 5  | Middel                                 | *  |                                       |
| <i>Boogschieten</i>             | 2 van 5  | Middel                                 |  |                                       |
| <b>Communicatie Challenge</b>   |  |  |  |                                       |
|                                 | 2 van 5  | Laag                                   |  |                                       |
| <b>Bumpervoetbal</b>            |  |  |  |                                       |
|                                 | 5 van 5  | Hoog                                   | *  |                                       |
| <b>Touwbaan Survival</b>        |  |  |  |                                       |
| <i>Lowropes</i>                 | 4 van 5  | Hoog                                   | *  |                                       |
| <i>Tonnenbrug</i>               | 3 van 5  | Middel                                 | *  |                                       |
| <b>Jacobs ladder</b>            |  |  |  |                                       |
|                                 | 4 van 5  | Hoog                                   | *  |                                       |
| <b>Krat stapelen</b>            |  |  |  |                                       |
|                                 | 4 van 5  | Hoog                                   | *  |                                       |
| <b>Wandklimmen</b>              |  |  |  |                                       |
|                                 | 3 van 5  | Middel                                 | *  |                                       |
| <b>Archerytag</b>               |  |  |  |                                       |
|                                 | 3 van 5  | Middel                                 | *  |                                       |
| <b>Schietarrangement</b>        |  |  |  |                                       |
| <i>Boog</i>                     | 2 van 5  | Middel                                 |  | 18+                                   |
| <i>Buks</i>                     | 2 van 5  | Middel                                 |  |                                       |

|   |         |        |   |             |
|---|---------|--------|---|-------------|
| <b>Paintball</b>                              | 4 van 5 | Hoog   | * | 18+         |
| <b>Teamopdrachten</b>                         | 3 van 5 | Middel | * |             |
| <b>Teamopdrachten Extreme</b>                 |         |        |   |             |
| <i>Jacobsladder</i>                           | 4 van 5 | Hoog   | * |             |
| <i>Krat stapelen</i>                          | 4 van 5 | Hoog   | * |             |
| <b>Escape House</b>                           | 1 van 5 | Laag   |   |             |
| <b>Kickbike Fat Max</b>                       | 2 van 5 | Middel | * | 16+         |
| <b>Klompengolf</b>                            | 2 van 5 | Laag   |   |             |
| <b>Discgolf</b>                               | 2 van 5 | Laag   |   |             |
| <b>Reuzenspelen</b>                           | 1 van 5 | Laag   |   |             |
| <b>GPS-tocht</b>                              | 2 van 5 | Laag   |   |             |
| <b>Vlot bouwen en varen</b>                   | 4 van 5 | Middel | * | Zwemdiploma |
| <b>The Hunger Games</b>                       |         |        |   |             |
| <i>Low Ropes</i>                              | 4 van 5 | Hoog   | * |             |
| <i>Vuur maken + water koken</i>               | 1 van 5 | Laag   |   |             |
| <i>Archerytag</i>                             | 3 van 5 | Middel | * |             |
| <b>Mount Meru</b>                             |         |        |   |             |
| <i>Oversteek + Lowropes</i>                   | 4 van 5 | Hoog   | * |             |
| <i>Wandklimmen</i>                            | 3 van 5 | Middel | * |             |
| <i>Kratstapelen</i>                           | 4 van 5 | Hoog   | * |             |
| <b>Shooter</b>                                |         |        |   |             |
| <i>Boogschieten</i>                           | 2 van 5 | Middel |   | 18+         |
| <i>Katapult schieten</i>                      | 2 van 5 | Middel | * |             |
| <i>Paintball</i>                              | 4 van 5 | Hoog   | * |             |
| <b>Tour de Boer</b>                           |         |        |   |             |
| <i>Klompengolf</i>                            | 2 van 5 | Laag   |   | 14+         |
| <i>Hooivork darten</i>                        | 3 van 5 | Middel | * |             |
| <i>Piepers knallen</i>                        | 2 van 5 | Middel |   |             |
| <i>Koemelk estafette -<br/>kruiwagen race</i> | 2 van 5 | Middel | * |             |
| <b>Bonbons maken</b>                          | 1 van 5 | Laag   |   |             |
| <b>Elkaars hoofd boetseren</b>                | 1 van 5 | Laag   |   |             |
| <b>Saturday night</b>                         | 2 van 5 | Laag   |   |             |
| <b>Glasblazen</b>                             | 1 van 5 | Laag   |   |             |
| <b>Schilderen</b>                             | 1 van 5 | Laag   |   |             |
| <b>Bachata</b>                                | 2 van 5 | Laag   |   |             |
| <b>Schape drijven</b>                         | 2 van 5 | Laag   |   |             |
| <b>Natuureducatie</b>                         | 1 van 5 | Laag   |   |             |
| <b>Brewing Adventure</b>                      | 1 van 5 | Laag   |   |             |
| <b>Cooking Adventure</b>                      | 1 van 5 | Laag   |   |             |