



## Sikkerhedsregler – for jeres sikkerhed

Kajakpolo er på eget ansvar og egen risiko

Tøm lommerne – og tag også gerne ringe, øreringe, ure og lign. af, så de ikke forsvinder i forbindelse med aktiviteten.

Sørg for at høre godt efter når instruktøren giver vejledning inden opstart.

Når spillet er i gang skal du være forberedt på sammenstød, og at du kan blive skubbet i vandet. En god ide er kun at støde ind i folk hvis de er opmærksomme på at du kommer – så kan de være forberedte og tage fra.

Redningsvest skal altid bæres når der deltages aktivt i spillet.

Kontakt omgående en instruktør hvis du fornemmer at der er noget galt med udstyret.

### **VIGTIGT:**

Jeres sikkerhed er vigtig for os og derfor tillader vi ikke deltagelse i kajakpolo aktiviteter for folk med forhøjet blodtryk, hjerteproblemer, epilepsi, nakke/rygproblemer, hvis du er opereret inden for det sidste år eller er påvirket af alkohol eller stoffer. Gravide bør heller ikke deltage.

Generelt skal instruktørens anvisninger selvfølgelig følges ☺ og ellers forbeholder vi os retten til udelade enkelte eller helt stoppe arrangementet hvis vi vurderer at det ikke er forsvarligt at opstarte eller færdiggøre det.

Accept af ovenstående er en forudsætning for deltagelse i aktiviteter med Roskilde Kajakpolo – for jeres sikkerhed.