



Regels m.b.t. fysieke veiligheid

In verband met fysieke veiligheid en ongevallendeckking vanuit SBN gelden de volgende regels:

1. De hindernissen voldoen aan de eisen van de SBN. Hiervoor wordt het logboek en controlelijst trainingsparcours bijgehouden. Tevens vindt er een jaarlijkse controle van de parcourscommissie vanuit de SBN plaats.
2. Het is niet toegestaan eigenhandig hindernissen aan te passen of zodanig te gebruiken dat daarmee de veiligheid in het geding komt.
3. Het is niet toegestaan voor jeugd t/m 16 jaar om over hindernissen hoger dan 2,50 meter te klimmen.
4. Het slepen en dragen van lasten is toegestaan voor deelnemers vanaf 18 jaar en ouder. Het gewicht van de te dragen lasten bedraagt voor heren maximaal 25 kilogram per persoon. Voor dames zijn de maximaal te dragen lasten 15 kilogram per persoon.
5. Het houthakken is alleen toegestaan voor deelnemers vanaf 18 jaar en ouder. Atleten mogen tijdens het houthakken geen voet(en) op de boomstam plaatsen of andermans balk helpen fixeren. Molenwieken tijdens het houthakken is niet toegestaan.
6. Hindernissen mag men pas nemen na toestemming van de trainer.
7. Er wordt minimaal getraind met twee personen op het survivalrunterrein.
8. Er wordt alleen getraind op de daarvoor bij de stichting aangegeven uren bij de SBN. Deze zijn te raadplegen op de [website van Zwaan Survivalrun Flevoland](#) of via de [website van de SBN](#).

Het bestuur van Stichting Zwaan Survivalrun Flevoland