

SPELREGELS TransFit Sportmedaille:

1. Wij gaan ervan uit dat u naar waarheid het document invult de prestatie verricht en registreert.
2. Om deel te kunnen nemen moet je minimaal 1 jaar getransplanteerd zijn.
3. Voordat u begint vragen wij u om aan uw transplantatie arts te vragen of u stabiel bent op uw medicatie en fysiek voldoende gerevalideerd om te beginnen en dit aan te vinken.
4. Het formulier is twee jaar geldig na uitgifte, dat wil zeggen dat u tot die tijd de prestatie mag verrichten. U kunt twee keer om een jaar extra vragen indien zich hier bijzondere redenen voor zijn.
5. Je mag de wandel, zwem of fiets afstanden afleggen bij van de TransFit activiteiten. Een trainer of sport coördinator zal dan de prestatie op het formulier aftekenen. U kunt de zwem/wandel of fiets prestatie ook zelfstandig aftekenen en dan het bewijs via en (fitness) APP laten zien aan een trainer of coördinator, die op basis daarvan ook zal aftekenen.
6. Tijdens de zwem, wandel, of fietsafstand mag je een eenmalig een pauze houden van respectievelijk 5 (zwem), 10 (wandel) of 15 (fiets) minuten.
7. De twee keuze sporten kunt u laten afteken door aan een training of clinic deel te nemen. Door feitelijk deel te nemen verricht u de prestatie. Bij sommige sporten zal men u vragen een aantal specifiek oefeningen te verrichten op een beginnend niveau.
8. De medaille wordt in beginsel uitgereikt na het behalen op de eerste volgende TransFit sportdag.
9. Er zijn vier verschillende sportgroepen waar u er twee van mag kiezen, echter niet meer dan eentje per sportgroep. (Er kunnen komende jaren meer sporten bijkomen, kijkt u op de website www.transfit.nl)

Teamsport

Voetbal
Volleybal

Technische Sport

Golf
(Boogschieten)
(Bowling)

Racket sport

Badminton
Squash
Tafeltennis
Tennis

Individu sport

Atletiek
Zwemmen
Wielrennen
(Triatlon)

INSTRUCTIE TransFit Sportmedaille:

1. Controleer of uw naam en gegevens in orde zijn
2. Vink aan of je stabiel bent en je arts vindt dat je voldoende gerevalideerd bent om te beginnen.
3. Lees de pagina op de TransFit website over Veilig Sporten, die vind je in de menubalk onder < Fit Worden >, lees vooral wat je beter niet moet doen !
4. Hou de volgende tips in je hoofd:
 - Begin altijd rustig
 - Loop, fiets en zwem in het begin samen, dat geeft vertrouwen
 - Bouw op in kleine stapjes, heb geduld.
 - Herhaling geeft meer resultaat dan intensiteit, dus vaker is beter dan langer of meer.
 - Luister naar je lichaam, bij pijn niet doorgaan. Zeker niet als de pijn scherp is.
 - Niet sporten als je koorts hebt.
 - Een beetje pijn of vermoeidheid de dag erna is niet erg, maar dit moet na een dag weer verdwijnen.
5. Volg TransFit op Facebook of Instagram en kijk wanneer er trainingen of clinic zijn. Je bent welkom
6. Neem de deelname kaart mee als je langskomt. Je krijgt deze kaart per post.
7. Laat je prestatie zien en aftekenen door een Sport coördinator of Trainer. Neem een bewijs mee dat je de fiets, wandel or zwemafstand hebt volbracht. Dat kan via een APP of elke ander geloofwaardige methode.
8. Als je gereed bent, maak een scan van deze deelname kaart en stuur op naar sporten@transfit.nl (en cc: info@transfit.nl)
9. Kijk wanneer de eerst volgende Nationale TransFit Sportdag is en reserveer de datum. Je krijgt een uitnodiging.

VEEL PLEZIER EN SUCCES

