

Contra-indicaties

Als er zaken spelen die van invloed kunnen zijn op jouw deelname aan de activiteit zijn we daar graag van op de hoogte. Denk aan allergieën, beperkingen maar ook aan aandoeningen zoals hartklachten

Daarnaast kan een zwangerschap natuurlijk invloed hebben, het dragen van een klimgordel is dan bijvoorbeeld af te raden

Drugs en alcohol

Voor en tijdens de activiteiten bij Even Buiten is het niet toegestaan om alcohol of drugs te gebruiken

Kledingadvies

Draag kleding waarin je goed kan bewegen en die tegen een stootje kan. Daarnaast kan het gebeuren dat de kleding vies wordt tijdens de activiteit. Een paar (water) dichte schoenen maken je outfit compleet.

Even Buiten, de naam zegt het al. Ook bij minder goed weer gaan de activiteiten meestal door. Hou dus rekening met het weer, neem bijvoorbeeld een (regen)jas mee. Omgekeerd geldt natuurlijk ook, het kan ook warm zijn, denk ik dat geval aan zonnebrandcrème, een bidon of iets dergelijks, een zonnebril en een petje.