

ALGEMENE VOORWAARDEN

KOUDE WATER & ADEMWERK

Versie 1.0

Datum: 01-01-2026

Deze voorwaarden zijn van toepassing op alle koude water activiteiten en intensief ademwerk sessies die worden aangeboden tijdens retraites georganiseerd door Paulien Diender Coaching & Retraites.

Dienstverlener: Uniekwerk B.V. (KvK: 65116453)

Begeleider: Mischa Diender

Website: www.vlielandretraite.nl

INHOUDSOPGAVE

1. Toepasselijkheid en dienstverlening
 2. Beschrijving activiteiten
 3. Doelstelling
 4. Risico's en waarschuwingen
 5. Contra-indicaties
 6. Medische screening en geschiktheid
 7. Veiligheidsprotocollen
 8. Rechten en plichten deelnemer
 9. Aansprakelijkheid en verzekering
 10. Informed Consent
 11. Privacy en gegevensbescherming
 12. Toepasselijk recht en geschillen
-

ARTIKEL 1: TOEPASSELIJKHEID EN DIENSTVERLENING

1.1 Toepasselijkheid

Deze voorwaarden zijn van toepassing op alle koude water activiteiten en intensief ademwerk sessies die door Uniekwerk B.V. worden verzorgd tijdens retraites van Paulien Diender Coaching & Retraites.

1.2 Dienstverlener

De in deze voorwaarden beschreven activiteiten worden professioneel begeleid door:

- **Uniekwerk B.V.** (KvK: 65116453)
- Vertegenwoordigd door: Mischa Diender
- Gespecialiseerd in koude water training en ademwerk

1.3 Verzekeringen

Uniekwerk B.V. beschikt over:

- Beroepsaansprakelijkheidsverzekering: € 1.250.000 per aanspraak
- Bedrijfsaansprakelijkheidsverzekering: € 2.500.000 per aanspraak

1.4 Verhouding met algemene voorwaarden retraites

Deze voorwaarden vormen een aanvulling op de Algemene en Aanvullende Voorwaarden Retraites van Paulien Diender Coaching & Retraites. In geval van strijdigheid prevaleren deze specifieke voorwaarden voor de beschreven activiteiten.

ARTIKEL 2: BESCHRIJVING ACTIVITEITEN

2.1 Koude Water Activiteiten

a. Begeleide ijsbad sessies (1-op-1)

- Individuele begeleiding in ijsbad
- Watertemperatuur: circa 1-4°C
- Maximale duur: 1,5 - 2 minuten
- Constante monitoring door begeleider
- Directe nabijheid voor ondersteuning

b. Begeleide zee-dips (1-op-1)

- Individuele begeleiding in de Noordzee
- Watertemperatuur: afhankelijk van seizoen (4-18°C)
- Alleen bij veilige weersomstandigheden
- Maximale duur: afhankelijk van omstandigheden en ervaring deelnemer
- Constante monitoring door begeleider

BELANGRIJK: Koude water activiteiten vinden ALTIJD plaats onder 1-op-1 begeleiding. Zelfstandig in koud water of zee gaan zonder begeleiding is strikt verboden tijdens het programma en valt buiten de verantwoordelijkheid van Uniekwerk B.V.

2.2 Intensief Ademwerk

Wat is intensief ademwerk?

Ademwerk waarbij gebruik wordt gemaakt van technieken die een veranderde lichamelijke en/of emotionele staat kunnen teweegbrengen, waaronder:

- Hyperventilatie (bewuste versnelde ademhaling)
- Wim Hof Methode (cyclische hyperventilatie met ademretentie)
- Holotropisch ademwerk
- Vergelijkbare intensieve ademtechnieken

Kenmerken:

- Groepssessies of individuele begeleiding
- Veilige omgeving met liggende positie
- Duur: 30-60 minuten
- Mogelijke verschijnselen: tintelingen, duizeligheid, emotionele releases, veranderd bewustzijn
- Constante supervisie door begeleider
- Nabespreking en integratietijd

ABSOLUUT VERBODEN: Intensief ademwerk in het water. Dit levert levensgevaar op door risico op bewustzijnsverlies.

2.3 Meditatie Sessies

Kenmerken:

- Rustige, ontspannende groepsmeditaties
- Lichte, ontspannende ademhaling (GEEN hyperventilatie)

- Visualisaties en mindfulness oefeningen
- Geen intensieve technieken
- Lage risicofactor

2.4 Individuele Coaching Sessies

Optionele één-op-één begeleiding die kan bestaan uit:

- Individuele ademsessies (op maat, aangepast aan niveau)
- Visualisatie en hypnose sessies
- Wandelcoaching
- Andere op maat gemaakte begeleiding

Deze sessies worden door de organisatie aangeboden en gefactureerd aan deelnemers die aanvullende individuele begeleiding wensen.

ARTIKEL 3: DOELSTELLING

3.1 Doelstelling

De activiteiten hebben tot doel deelnemers kennis te laten maken met:

- Hun fysiologische grenzen en mogelijkheden
- Technieken voor stressmanagement
- Verbinding met het lichaam
- Persoonlijke groei en zelfinzicht
- Fysieke en mentale weerbaarheid

3.2 Belangrijke disclaimer

Resultaten zijn individueel en kunnen niet worden gegarandeerd. Deze activiteiten zijn geen vervanging voor medische behandeling of psychotherapie. Bij medische of psychische klachten dient altijd een gekwalificeerde zorgverlener te worden geraadpleegd.

ARTIKEL 4: RISICO'S EN WAARSCHUWINGEN

4.1 Risico's Koude Water Activiteiten

Fysieke risico's:

- Hypothermie (onderkoeling)
- Cold water shock (acute reactie bij binnenkomst koud water)
- Cardiovasculaire stress (verhoogde hartslag, bloeddruk)
- Ademhalingsproblemen / hyperventilatie
- Spierkrampen
- Bewustzijnsverlies (in extreme gevallen)
- Verdrinking (bij niet-gecontroleerde situaties)

Specifieke risico's Noordzee:

- Sterke stroming
- Onvoorspelbare golven
- Wisselende watertemperatuur
- Beperkt zicht bij slecht weer

4.2 Risico's Intensief Ademwerk

Fysieke risico's:

- Hyperventilatie (duizeligheid, tintelingen)
- Carpopedaal spasme (verkramping handen/voeten)
- Bewustzijnsverlies / flauwvallen
- Paniekaanval
- Veranderd bewustzijn / dissociatie
- Tetanie (spierkrampen door verandering bloedchemie)

Emotionele/psychische risico's:

- Intense emotionele releases (huilen, angst, woede)
- Confrontatie met traumatisch materiaal
- Tijdelijke psychische ontregeling bij kwetsbare personen
- Reactivering van trauma

Levensgevaarlijk:

- Intensief ademwerk in het water kan leiden tot bewustzijnsverlies en verdrinking
- Dit is ABSOLUUT VERBODEN

4.3 Contra-indicaties en signalen

Deelnemer moet ONMIDDELLIJK stoppen en de begeleider waarschuwen bij:

- Extreme duizeligheid of desoriëntatie
 - Pijn op de borst of hartkloppingen
 - Extreme hoofdpijn
 - Zichtproblemen
 - Hevige verkramping
 - Gevoel van paniek dat niet afneemt
 - Kou die ondraaglijk wordt
 - Gevoel van dreigend bewustzijnsverlies
-

ARTIKEL 5: CONTRA-INDICATIES

5.1 Absolute contra-indicaties (deelname NIET toegestaan)

Voor ZOWEL koude water ALS intensief ademwerk:

- Zwangerschap (alle stadia)
- Epilepsie of geschiedenis van insulden
- Ernstige cardiovasculaire aandoeningen:
 - Hartinfarct (recent of in voorgeschiedenis < 1 jaar)
 - Angina pectoris (instabiel)
 - Ernstige hartritmestoornissen
 - Hartfalen
 - Aortastenose of andere ernstige klepafwijkingen
- Ongecontroleerde hoge bloeddruk (>160/100)
- Recent doorgemaakt herseninfarct (CVA) of TIA (< 1 jaar)
- Ernstige longaandoeningen (ongecontroleerd astma, COPD)
- Psychose, schizofrenie of andere ernstige psychiatrische aandoeningen
- Bipolaire stoornis (type I) in acute fase
- Actieve suïcidale gedachten

Aanvullend voor ALLEEN intensief ademwerk:

- Geschiedenis van traumatisch hersenletsel
- Losgelaten netvlies of andere ernstige oogandoeningen
- Ernstig astma (zelfs indien gecontroleerd)
- Paniekstoornis (zonder adequate behandeling)

Aanvullend voor ALLEEN koude water:

- Raynaud's disease (ernstige vorm)
- Urticaria van de kou (allergische reactie op koude)
- Cryoglobulinemie
- Open wonden of huidinfecties

5.2 Relatieve contra-indicaties (overleg met arts vereist)

Deelname mogelijk na schriftelijke toestemming behandelend arts:

- Gecontroleerde cardiovasculaire aandoeningen
- Gecontroleerde hoge bloeddruk (medicatie)
- Diabetes (type 1 of type 2)
- Gecontroleerd astma
- Schildklieraandoeningen
- Migraine
- Chronische pijn syndromen (fibromyalgie, ME/CVS)
- PTSS of trauma in behandeling
- Angststoornissen in behandeling
- Depressie (onder behandeling)
- Gebruik van antipsychotica, antidepressiva of anxiolytica
- Autoimmuunziekten
- Recente operatie (< 3 maanden)

5.3 Tijdelijke contra-indicaties (wachten vereist)

Deelname niet toegestaan bij:

- Koorts of griepachtige verschijnselen
- Acute infectie of ontsteking
- Ernstig gebrek aan slaap (< 4 uur afgelopen nacht)

- Alcoholgebruik (laatste 12 uur)
 - Drugsgebruik (laatste 72 uur of langer afhankelijk van substantie)
 - Menstruatie met hevige pijn of zeer zware bloeding
 - Acute stress of emotionele crisis
 - Zeer gespannen of angstig gevoel zonder duidelijke oorzaak
-

ARTIKEL 6: MEDISCHE SCREENING EN GESCHIKTHEID

6.1 Verplichte medische vragenlijst

Deelnemer is verplicht om voorafgaand aan de retraite een uitgebreide medische vragenlijst volledig en naar waarheid in te vullen. Deze vragenlijst bevat vragen over:

- Huidige en eerdere medische aandoeningen
- Medicijngebruik
- Psychische gezondheidsgeschiedenis
- Zwangerschap of kindervens
- Eerdere ervaringen met flauwtes of duizeligheid
- Allergieën
- Recente medische ingrepen

6.2 Beoordelingsproces

Op basis van de verstrekte informatie beoordeelt Uniekwerk B.V. of:

- Veilige deelname mogelijk is
- Aanpassingen in het programma nodig zijn
- Medische toestemming van een behandelend arts vereist is
- Deelname moet worden geweigerd

6.3 Medische verklaring arts

Bij relatieve contra-indicaties (artikel 5.2) kan Uniekwerk B.V. een schriftelijke verklaring vragen van de behandelend arts waarin:

- De medische situatie wordt beschreven
- Expliciet toestemming wordt gegeven voor deelname aan de specifieke activiteiten
- Eventuele aandachtspunten of beperkingen worden benoemd

Deze verklaring dient uiterlijk 2 weken voor aanvang van de retraite te worden overlegd.

6.4 Meldingsplicht wijzigingen

Deelnemer is verplicht om wijzigingen in de medische situatie tussen aanmelding en retraite DIRECT te melden, waaronder:

- Nieuwe diagnoses
- Medicijnwijzigingen
- Zwangerschap
- Operaties of medische ingrepen
- Acute klachten

6.5 Check-in

Op de dag van een koude water of intensief ademwerk sessie controleert de begeleider bij de deelnemers of wijzigingen in de gezondheid of algehele toestand zijn en of er nog specifieke zorgen of vragen zijn die de sessies kunnen beïnvloeden.

Deelnemer is verplicht EERLIJK te zijn tijdens deze check-in. Verzwijgen van relevante informatie kan leiden tot gevaarlijke situaties.

6.6 Recht tot weigering

Uniekwerk B.V. behoudt zich te allen tijde het recht voor om deelname aan (delen van) activiteiten te weigeren indien:

- Medische informatie onvolledig of niet naar waarheid is verstrekt
- Medische geschiktheid niet kan worden vastgesteld
- De begeleider veilige deelname niet kan garanderen
- Deelnemer onder invloed is van alcohol of drugs
- Weersomstandigheden te gevaarlijk zijn

Weigering geeft GEEN recht op restitutie van het deelnamebedrag.

ARTIKEL 7: VEILIGHEIDSPROTOCOLLEN

7.1 Koude Water Activiteiten

Vorbereiding:

- Medische screening vooraf
- Uitleg over wat te verwachten
- Warming-up oefeningen
- Instructie over ademhaling en ontspanning

Tijdens ijsbad (1-op-1):

- Maximale duur: 1,5 - 2 minuten
- Constante monitoring door begeleider
- Directe nabijheid begeleider
- Onmiddellijke stopzetting bij signalen ongemak

Tijdens zee-dip (1-op-1):

- Alleen bij veilig weer (geen harde wind, extreme golven of sterke stroming)
- Maximale duur aangepast aan omstandigheden
- Begeleider gaat mee het water in of blijft op zeer korte afstand
- Beperkte diepte (maximaal tot middel)
- Continue monitoring

Na afloop:

- Directe opwarming (warme kleding, deken)
- Warme drank
- Monitoring herstel (geen extreme rilling, normale communicatie)
- Nabesprekingstijd

Absoluut verboden:

- AdemwerkTIJDENS koude water exposure
- Zelfstandig koud water in zonder begeleiding
- Koude water bij extreme weersomstandigheden

7.2 Intensief Ademwerk

Vorbereiding:

- Medische screening vooraf
- Uitleg over wat te verwachten

- Veilige ruimte (rustig, warm, geen verstoringen)
- Liggende positie verplicht (matje/yoga mat)

Tijdens sessie:

- Continue supervisie door begeleider
- Monitoring van deelnemers op tekenen van overbelasting
- Directe interventie bij tekenen van paniek, dissociatie of fysiek ongemak
- Expliciete toestemming voor fysiek contact (indien nodig ter geruststelling)
- Aangepaste begeleiding voor deelnemers met emotionele releases
- Mogelijkheid tot stoppen op elk moment

Na afloop:

- Geleidelijke terugkeer naar normale ademhaling
- Integratietijd (minimaal 15 minuten rust)
- Nabespreking individueel of in groep
- Geen abrupte overgang naar volgende activiteit

Absoluut verboden:

- Intensief ademwerk in het water
- Ademwerk staand of tijdens beweging
- Ademwerk zonder supervisie

7.3 Noodprocedures

Bij incident tijdens koude water:

1. Onmiddellijk uit water halen
2. Opwarmen (dekens, warme ruimte)
3. Beoordelen situatie (bij bewustzijnsverlies → 112)
4. Monitoring vitale functies
5. Zo nodig professionele medische hulp

Bij incident tijdens ademwerk:

1. Laten stoppen met techniek
2. Geruststelling (rustig praten)
3. Terug naar normale ademhaling (begeleiding)
4. Beoordelen ernst (bij bewusteloosheid → stabiele zijligging + 112)

5. Indien nodig professionele hulp

Noodcontact:

- 112 (ambulance)
 - Dichtstbijzijnde ziekenhuis: [in te vullen afhankelijk van locatie]
 - Begeleider Mischa: [telefoonnummer in te vullen]
 - Organisatie Paulien: 06-51308708
-

ARTIKEL 8: RECHTEN EN PLICHTEN DEELNEMER

8.1 Rechten deelnemer

Deelnemer heeft het recht om:

- Op elk moment een activiteit te stoppen zonder opgave van reden
- Vragen te stellen over de technieken en risico's
- Grenzen aan te geven (fysiek of emotioneel)
- Te weigeren aan bepaalde activiteiten deel te nemen
- Inzage in de eigen medische informatie die is verstrekt
- Een veilige en professionele begeleiding te ontvangen

8.2 Plichten deelnemer

Deelnemer is verplicht om:

- De medische vragenlijst volledig en naar waarheid in te vullen
- Wijzigingen in medische situatie direct te melden
- De veiligheidsinformatie op www.vlielandretraite.nl/ademwerk en www.vlielandretraite.nl/koude-water te lezen
- Instructies van de begeleider op te volgen
- Eerlijk te zijn tijdens de dagelijkse check-in
- Eigen grenzen te respecteren en signalen van het lichaam serieus te nemen
- NIET deel te nemen bij contra-indicaties of tijdelijke uitsluitingsgronden
- NIET zelfstandig koud water in te gaan zonder begeleiding
- GEEN intensief ademwerk toe te passen in, nabij of voorafgaand aan water
- GEEN alcohol of drugs te gebruiken voorafgaand aan sessies

8.3 Eigen verantwoordelijkheid

Deelnemer erkent en aanvaardt dat:

- Deelname volledig vrijwillig is
 - Hij/zij eigen verantwoordelijkheid draagt voor het respecteren van eigen grenzen
 - Hij/zij de bevoegdheid heeft om een activiteit te stoppen
 - Volledige en eerlijke informatieverstrekking essentieel is voor veiligheid
 - Activiteiten buiten het officiële programma (zoals zelfstandig in zee gaan) voor eigen risico zijn
 - Negeren van instructies of veiligheidsprotocollen tot gevaarlijke situaties kan leiden
-

ARTIKEL 9: AANSPRAKELIJKHEID EN VERZEKERING

9.1 Aansprakelijkheid Uniekwerk B.V.

Uniekwerk B.V. is aansprakelijk voor schade die voortvloeit uit:

- Onzorgvuldige of onprofessionele uitvoering van de activiteiten
- Niet naleven van de veiligheidsprotocollen
- Ontoereikende begeleiding of supervisie
- Gebrek aan adequate voorbereiding of instructie

Aansprakelijkheid is beperkt tot schade die is veroorzaakt door opzet of grove schuld, en tot het bedrag dat wordt gedekt door de verzekeringen genoemd in artikel 1.3.

9.2 Uitsluiting aansprakelijkheid Uniekwerk B.V.

Uniekwerk B.V. is NIET aansprakelijk voor schade die voortvloeit uit:

- Onjuiste of onvolledige medische informatie verstrekt door deelnemer
- Verzwijgen van relevante contra-indicaties
- Niet opvolgen van instructies of veiligheidsprotocollen
- Activiteiten buiten het officiële programma (zelfstandig in zee, zelfstandig ademwerk)
- Niet respecteren van eigen grenzen of negeren van waarschuwingssignalen van het lichaam
- Deelname onder invloed van alcohol of drugs

- Normale fysieke reacties op de activiteiten (tintelingen, lichte duizeligheid, koudegevoeligheid)
- Emotionele reacties tijdens of na ademwerk (huilen, angst, emotionele ontlading)

9.3 Aansprakelijkheid deelnemer

Deelnemer is zelf aansprakelijk voor:

- Schade die voortvloeit uit het niet naleven van instructies
- Schade aan derden veroorzaakt tijdens de activiteiten
- Activiteiten buiten het officiële programma
- Gevolgen van onjuiste of onvolledige informatieverstrekking

9.4 Verzekeringen Uniekwerk B.V.

Uniekwerk B.V. heeft de volgende verzekeringen afgesloten:

- **Beroepsaansprakelijkheidsverzekering:** € 1.250.000 per aanspraak
- **Bedrijfsaansprakelijkheidsverzekering:** € 2.500.000 per aanspraak

Deze verzekeringen dekken schade die voortvloeit uit de professionele uitvoering van de activiteiten, voor zover sprake is van aansprakelijkheid zoals omschreven in artikel 9.1.

9.5 Eigen verzekering deelnemer

Deelnemers worden dringend geadviseerd om zelf een reisverzekering en ongevallenverzekering af te sluiten die dekking biedt voor:

- Medische kosten
- Ongevallen
- Repatriëring (indien nodig)
- Annulering

Uniekwerk B.V. is niet verantwoordelijk voor kosten die niet door de eigen verzekering van deelnemer worden gedekt.

ARTIKEL 10: INFORMED CONSENT

10.1 Verklaring informed consent

Door deel te nemen aan de in deze voorwaarden beschreven activiteiten verklaart deelnemer:

- Deze algemene voorwaarden volledig te hebben gelezen en begrepen
 - De veiligheidsinformatie op www.vlielandretraite.nl te hebben gelezen
 - Kennis te hebben genomen van de risico's en contra-indicaties
 - GEEN absolute contra-indicaties te hebben zoals genoemd in artikel 5.1
 - Indien van toepassing: toestemming van de behandelend arts te hebben verkregen
 - De medische vragenlijst volledig en naar waarheid te hebben ingevuld
 - Akkoord te gaan met de veiligheidsprotocollen
 - Eigen verantwoordelijkheid te nemen voor het respecteren van eigen grenzen
 - Begrijpen dat deelname volledig vrijwillig is en dat activiteiten op elk moment gestopt kunnen worden
-

ARTIKEL 11: PRIVACY EN GEGEVENSBESCHERMING

11.1 Verwerking persoonsgegevens

Uniekwerk B.V. verwerkt de volgende persoonsgegevens van deelnemers:

- Naam en contactgegevens
- Medische informatie (vragenlijst)
- Observaties tijdens activiteiten (indien relevant voor veiligheid)

11.2 Doel verwerking

Persoonsgegevens worden uitsluitend verwerkt voor:

- Beoordeling medische geschiktheid
- Veilige uitvoering van de activiteiten
- Naleving van veiligheidsprotocollen
- Documentatie (conform wettelijke vereisten)

11.3 Beveiliging

Medische gegevens worden:

- Strikt vertrouwelijk behandeld
- Beveiligd opgeslagen (digitaal met wachtwoordbeveiliging, fysiek in afgesloten kast)
- Alleen toegankelijk voor de begeleider
- NIET gedeeld met derden, behalve in noodsituaties (ambulancepersoneel, arts)

11.4 Bewaartermijn

Medische gegevens worden bewaard gedurende 7 jaar na afloop van de retraite, conform:

- AVG (Algemene Verordening Gegevensbescherming)
- Wettelijke bewaarplicht voor medisch relevante informatie

11.5 Rechten deelnemer

Deelnemer heeft het recht op:

- Inzage in de eigen gegevens
- Correctie van onjuiste gegevens
- Verwijdering na afloop bewaartermijn (tenzij wettelijke bewaarplicht anders vereist)

Voor meer informatie: zie Privacyverklaring op www.pauliendiender.nl

ARTIKEL 12: TOEPASSELIJK RECHT EN GESCHILLEN

12.1 Toepasselijk recht

Op deze voorwaarden is Nederlands recht van toepassing.

12.2 Geschillen

Eventuele geschillen zullen bij voorkeur in onderling overleg worden opgelost. Indien dit niet mogelijk is, zijn geschillen onderworpen aan een bevoegde rechter.

12.3 Klachtenprocedure

Bij klachten over de uitvoering van de activiteiten kan deelnemer contact opnemen met:

- Begeleider Mischa Diender: mischa@uniekwerk.nl
- Organisatie Paulien Diender: info@pauliendiender.nl / 06-51308708

Klachten worden binnen 14 dagen behandeld.

BELANGRIJKE LINKS EN INFORMATIE

Veiligheidsinformatie:

- Ademwerk: www.vlielandretraite.nl/ademwerk
- Koude water: www.vlielandretraite.nl/koude-water

Algemene voorwaarden retraites:

- www.vlielandretraite.nl/voorwaarden

Contact:

- Uniekwerk B.V.: info@uniekwerk.nl / 06-38482022
- Paulien Diender Coaching & Retraites: info@pauliendiender.nl / 06-51308708

Noodcontact:

- Alarmnummer: 112
 - Organisatie: 06-51308708
-

DOCUMENTINFORMATIE

Versie: 1.0

Opgesteld op: 01-01-2026

Geldig vanaf: 01-01-2026

Eigenaar document: Uniekwerk B.V.

In samenwerking met: Paulien Diender Coaching & Retraites

Deze voorwaarden vormen een integraal onderdeel van de dienstverlening door Uniekwerk B.V. en zijn bindend voor alle deelnemers aan de beschreven activiteiten.