



Huisregels

Om het bezoek aan onze vestiging voor iedereen plezierig te maken en te houden, heeft De Club een aantal huisregels opgesteld. Ieder lid dient op de hoogte te zijn van deze huisregels en deze ook na te leven.

1. Zorg voor een goede persoonlijke hygiëne en houd De Club schoon!

- 1.1. Met uitzondering van de vechtsportzaal, bent u verplicht sportschoenen te dragen in de trainingsruimten. Schoenen waarop u buiten heeft gelopen en schoenen waarvan de zolen afgeven, zijn niet toegestaan. Onze vechtsportzaal is alleen toegankelijk op uw blote voeten.
- 1.2. Het is verplicht correcte en schone sportkleding te dragen tijdens het sporten. Train met de juiste sportkleding; kickboksen met kickbokskleding, karate met een karatepak (niet nodig om te beginnen). Wil je na de kickboksles gebruik maken van de fitnessruimte, kleed je dan eerst om.
- 1.3. Het is verplicht een handdoek te gebruiken tijdens het trainen om toestellen mee af te dekken. Ook is het in de groepsleszalen verplicht een handdoek te gebruiken op de vloer en op de matten.
- 1.4. Ieder lid dient de fitness- en cardio-toestellen na gebruik schoon te maken met desinfectiespray.
- 1.5. Het is niet toegestaan etenswaren te nuttigen in de trainingsruimtes.
- 1.6. Alleen afsluitbare drinkbekers (bidons) en petflessen mogen in de trainingsruimtes worden gebruikt.
- 1.7. Zorg in de vechtsportles dat je beschikt over een goede hygiëne, zoals korte en schone nagels, schone voeten en frisse adem. Bedenk dat parfums ook hinderlijk kunnen zijn voor anderen.

2. Denk om de veiligheid van jezelf en van anderen.

- 2.1. Matten, gewichten, halters en andere materialen dienen na gebruik weer netjes teruggelgd te worden. Dit geldt ook voor materialen in de groepsles- en vechtsportzalen.
- 2.2. Het is niet toegestaan tassen, jassen of andere kledingstukken mee te nemen in de trainingsruimtes, deze dienen tezamen met eventuele waardevolle spullen te worden opgeborgen in de gratis lockers bij de kleedkamers.
- 2.3. De Club is niet verantwoordelijk voor verlies, schade en / of diefstal van persoonlijke eigendommen en lichamelijk letsel in en om het gebouw. Zij kan als zodanig niet aansprakelijk worden gesteld.
- 2.4. Voor nieuwe fitnessleden geldt er een verplichte eerste intakegesprek met een van onze fitnessbegeleiders alvorens zij zelfstandig mogen trainen.
- 2.5. Tijdens vechtsportlessen draagt iedereen voldoende beschermingsmaterialen om letsel en blessures te voorkomen. Het dragen van gebitsbescherming is bij sparringen altijd verplicht.
- 2.6. In de vechtsportlessen worden sieraden, piercings en dergelijke, die letselrisico opleveren voor de drager of anderen, afgedaan of afgeplakt.

3. Voorkom overlast voor leden en het personeel.

- 3.1. Om de groepslessen vlot te laten verlopen, dient een ieder zich nauwgezet aan de lestijden te houden. Het is niet toegestaan om de groepsleszaal te betreden of te verlaten als de lessen al begonnen zijn.
- 3.2. Het voeren van mobiele telefoongesprekken binnen de trainingsruimtes is niet toegestaan.
- 3.3. Roken en het gebruik van alcohol en drugs is in het Sportcentrum niet toegestaan.
- 3.4. Het gebruik van en de handel in verdovende middelen of anabole steroïden is ten strengste verboden.
- 3.5. In de gehele accommodatie worden ongewenste en/of gewenste intimiteiten niet getolereerd. Aangifte bij de politie en/of sancties zijn het gevolg.
- 3.6. Het fysiek of verbaal bedreigen van medewerkers of leden, in en rondom het pand, wordt niet getolereerd en zal leiden tot het intrekken van het lidmaatschap.
- 3.7. Discriminatie, schelden, grof taalgebruik, treiteren, pesten, irriteren of kwetsen van wie dan ook wordt niet geaccepteerd en kan aanleiding zijn voor het intrekken van het lidmaatschap.
- 3.8. Het "vechten" gebeurt alleen op de mat in de vechtsportzaal tijdens de les én onder begeleiding van de instructeur. De technieken die je worden aangeleerd mogen alleen worden gebruikt ter verdediging van jezelf of anderen en mogen nooit gebruikt worden tegen iemand die zich niet kan verdedigen.