HUIS- EN GEDRAGSREGELS FITNESS

Samen zorgen we voor een veilige, prettige en schone sportomgeving.
Daarom vragen we iedereen om rekening te houden met de volgende huisregels.

Kleding & persoonlijke spullen

- ✓ Draag geschikte sportkleding en schone sportschoenen die niet afgeven.
- ✓ Jassen en tassen horen niet thuis in de fitness- en groepslesruimtes. Berg deze kosteloos op in de daarvoor bestemde lockers.

Hygiëne

- ✓ Gebruik tijdens het sporten altijd een handdoek.
- ✓ Laat apparatuur na gebruik schoon en droog achter.
- ✓ Drink alleen uit een bidon of afsluitbare fles.
- ✓ Eten en kauwgom zijn niet toegestaan in de fitness- en groepslesruimtes.
- ✓ Help mee om de fitnessruimte netjes en schoon te houden.

Apparatuur & materialen

- ✓ Gebruik apparatuur waarvoor deze bedoeld is en stel deze in op jouw eigen niveau.
- ✓ Hulp nodig? Onze instructeurs helpen je graag.
- ✓ Houd een toestel of werkplek niet langer bezet dan nodig, zodat anderen er ook gebruik van kunnen maken.
- ✓ Houd maximaal één toestel of werkplek tegelijk bezet.
- ✓ Maak met maximaal 2 personen tegelijk gebruik van een toestel of werkplek.
- ✓ Ruim gewichten en andere materialen na gebruik netjes op.
- ✓ Kinderen onder de 12 jaar hebben geen toegang tot de fitnessruimte.
- ✓ Blijf tijdens je oefening bij het toestel of de werkplek die je gebruikt.
- ✓ Het is niet toegestaan een toestel of werkplek bezet te houden door uitsluitend een handdoek of andere persoonlijke spullen achter te laten.

Respect voor elkaar

- ✓ Houd rekening met andere sporters en respecteer elkaars persoonlijke ruimte en privacy.
- ✓ Gebruik je telefoon alleen voor muziek of trainingsdoeleinden.
- ✓ Telefoneren en videobellen is niet toegestaan in de fitness- en groepslesruimtes.
- ✓ Foto’s of video-opnamen maken van andere sporters is niet toegestaan.
- ✓ Houd het geluidsniveau aangenaam en gebruik een hoofdtelefoon of oordopjes voor muziek.
- ✓ Kom op tijd voor groepslessen en afspraken.

Veilig & verantwoord sporten

- ✓ Sport op een niveau dat past bij jouw conditie en mogelijkheden.
- ✓ Heb je een medische aandoening of twijfel je of sporten verantwoord is? Overleg dan vooraf met je arts.
- ✓ Stop direct met sporten wanneer je je onwel voelt of pijn ervaart.

Sauna

- ✓ Ook in de sauna zorgen we samen voor een prettige, hygiënische en ontspannen omgeving.
- ✓ Douche altijd vóór het gebruik van de sauna.
- ✓ Gebruik een schone en voldoende grote handdoek, zodat je gehele lichaam, inclusief je voeten, op de handdoek rust.
- ✓ Houd rekening met andere gebruikers en respecteer de rust en stilte.
- ✓ Respecteer de privacy en persoonlijke ruimte van anderen.
- ✓ Gebruik de sauna gedurende een passende tijd en verlaat deze direct wanneer je je niet goed voelt.
- ✓ Het is niet toegestaan om zelf water, olie, geurstoffen of andere middelen op de saunakachel te gebruiken.
- ✓ Mobiele telefoons, fotograferen en filmen zijn niet toegestaan in de sauna.
- ✓ Laat de sauna na gebruik netjes en schoon achter.
- ✓ Gebruik van de sauna is op eigen verantwoordelijkheid. Houd rekening met je gezondheid en lichamelijke conditie.

Dank je wel voor je medewerking! Samen houden we Hoenderdaal prettig, veilig en toegankelijk voor iedereen.