

HUISREGELS: VirtueSport en Vincentius Vereniging Nijmegen op locatie Lankforst te Nijmegen

1. Algemene gedragsregels:

- Respecteer andere leden en het personeel.
- Intimidatie, discriminatie of ander ongewenst gedrag wordt niet getolereerd.
- Gebruik apparatuur en faciliteiten op een verantwoorde en veilige manier.
- U dient niet onder invloed van drugs, drank, medicijnen of als doping geduide middelen te zijn tijdens het gebruik maken van de fitness school.

2. Veiligheid:

- Gebruik altijd een handdoek op de apparatuur.
- Raadpleeg een instructeur voordat je onbekende apparatuur gebruikt.
- Gebruik veiligheidsclips en -riemen waar nodig.
- Laat losse gewichten nooit onbeheerd achter.

3. Hygiëne:

- Draag schone en geschikte sportkleding.
- Draag binnen sportschoenen die niet buiten worden gedragen.
- Handen wassen vóór de training is verplicht.
- Veeg apparatuur schoon na gebruik.
- Gebruik deodorant, maar vermijd het gebruik van zware parfums of colognes.

4. Faciliteitengebruik:

- Ruim gewichten en apparatuur op na gebruik.
- Deel apparatuur tijdens drukke uren en beperk jezelf tot een redelijke tijd op cardio-apparaten.
- Breng geen glazen flessen of eten naar de trainingsruimte.

5. Persoonlijke eigendommen:

- De sportschool is niet verantwoordelijk voor verloren of gestolen items.
- Laat dure persoonlijke eigendommen thuis of bewaar ze op een andere veilige locatie.

6. Lessen:

- Meld je vooraf aan voor groepslessen als dat nodig is.
- Kom op tijd voor lessen. Te laat komen kan als storend worden ervaren.

7. Gezondheid:

- Raadpleeg een arts voordat je begint met trainen, vooral als je gezondheidsproblemen hebt.
- Meld blessures of gezondheidsproblemen aan het personeel of de instructeur.

8. Geluid:

- Gebruik een koptelefoon als je naar muziek wilt luisteren.
- Vermijd luidruchtige gesprekken of het maken van excessief lawaai, zoals het laten vallen van gewichten.

9. Mobiele telefoons:

- Zet je telefoon op stil tijdens het trainen.
- Vermijd bellen in de trainingsruimtes. Ga naar een daarvoor bestemde ruimte als je moet bellen.
- Maak geen foto's of video's van anderen zonder hun toestemming.

10. Roken en drugs:

- Roken en het gebruik van drugs of alcohol zijn niet toegestaan op het terrein van de sportschool.