



# Huisregels

1. Zorg altijd voor een goede hygiëne; gebruik een deodorant en draag schone sportkleding.
2. In de fitnessruimte is het dragen van schone sportkleding en binnen schoeisel verplicht. We verzoeken onze leden om zich aan de kledingvoorschriften te houden: voor mannen geldt dat ze geen shirt zonder mouwen mogen dragen, vrouwen mogen geen top dragen waarbij de buik bloot is.
3. Er mag niet met een hoofddekseel getraind worden.
4. Een apparaat is om te trainen, niet om er op te gaan zitten kletsen/telefoneren.
5. Gewichten, halters en andere materialen dienen na gebruik weer opgeruimd te worden.
6. Ruim gewichten, elastieken, matjes etc. na gebruik altijd netjes op. Doe dit met beleid, dus leg gewichten rustig neer.
7. Ieder fitness lid dient een handdoek mee te brengen om toestellen mee af te dekken. Gebruik altijd een schone handdoek om het gedeelte van het apparaat waar je lichaam mee in aanraking komt, af te dekken. Maak het apparaat dat je gebruikt hebt schoon na gebruik.
8. Jut degene die het apparaat gebruikt, dat jij graag wilt gebruiken, niet op; wacht netjes je beurt af, of spreek met elkaar af dat jullie elkaar afwisselen.
9. Produceer geen geschreeuw, gebrul of andere “dierlijke” geluiden tijdens het uitvoeren van de oefeningen.
10. Sporten is leuk en gezellig, maar probeer tijdens de instructies, (bijvoorbeeld buikspieren/cooldown) geen stoorzender te zijn.
11. Er mag in de ruimte niet mobiel gebeld worden.
12. Roken in de ruimte is niet toegestaan.
13. Huisdieren zijn niet toegestaan.
14. Het is niet toegestaan zelf meegenomen etenswaren te nuttigen.
15. In de fitnessruimte mag gesport worden vanaf 14 jaar. Tot 16 jaar is dit onder begeleiding van een volwassene.
16. De directie is niet aansprakelijk voor diefstal, verlies, ongevallen in en om het pand of voor schade aan voertuigen.
17. Loop je ergens tegenaan of zie je iets dat niet in de haak is: melden! Samen lossen we het op!
18. TIJDELIJK: Geldende Covid-19 maatregelen zoals opgesteld zijn door de Nederlandse regering zijn ten alle tijden van kracht

**Veel sportplezier bij de Weightlifting Breda!**