

# Huisregels Ridderfit

## 1. Neem altijd je Ridderfit lidmaatschapsbadge mee

Je badge moet je scannen bij de ingang om toegang te krijgen, ter controle van de geldigheid van je lidmaatschap en ter registratie van je bezoek. Het is niet toegestaan om onbevoegden toegang te verlenen tot het fitnesscentrum. Met de badge mag alleen de badgehouder naar binnen. Het is niet toegestaan om met de badge andere personen binnen te laten. Naleving van deze regel wordt gecontroleerd via camerabeelden.

## 2. Geschikte sportkleding en schone sportschoenen voor binnen

Het dragen van sportkleding en sportschoenen is verplicht. Trainen in jeans, slippers, op sokken of zonder schoenen is niet toegestaan.

## 3. Gebruik een handdoek

Houd de fitness ruimte hygiënisch en houd je zweet voor jezelf. Gebruik een handdoek als een barrière tussen jou en de apparatuur.

## 4. Toegang en eigen risico

Betreden van de fitness is geheel op eigen risico. Ridderfit is niet aansprakelijk voor verlies, diefstal of ongevallen in en om het fitnesscentrum.

## 5. Tassen en andere spullen

Tijdens het sporten kan je gebruik maken van de lockers in de hal van de fitness. Het is niet toegestaan eigendommen achter te laten in de lockers na het sporten. Dagelijks worden deze gecontroleerd en indien nodig leeg gehaald.

## 6. Veilige training

Je bent verantwoordelijk voor je eigen veiligheid in de fitness ruimte. Let er op dat je je bevindt in een ruimte met zware apparatuur en dat oplettendheid geboden is. Gebruik altijd de veiligheidclips wanneer je halter oefeningen doet. Ben je niet zeker of je een oefening met de juiste techniek en veiligheid uitoefent? Vraag het aan de instructeur, of indien er niemand is, maak een afspraak voor instructie.

## 7. Het opbergen van materialen

Om de fitnessruimte veilig en overzichtelijk te houden, is het belangrijk dat je je materialen goed opbergt na gebruik. Leg plates, gewichten, stangen, clips en andere materialen terug op de plek waar deze thuishoren

## 8. Schoonmaken apparatuur

Zorg ervoor dat je apparatuur schoonmaakt na gebruik. Veeg het schoon (schermpjes, handvatten en pads) met het daarvoor bestemde schoonmaakmiddel en een papieren doekje.

## 9. Schade

Het gebruik van fitness apparatuur op een manier dat er schade aan de apparatuur of fitness ruimte kan ontstaan is ten strengste verboden. Het is niet toegestaan om gewichten op de vloer te gooien. Weet je iets niet zeker, vraag het aan de instructeur. Ga niet experimenteren met zelfbedachte oefeningen.

## 10. Onbehoorlijk gedrag

Houd er rekening mee dat in de fitnessruimte meer leden sporten en dat jouw gedrag hen kan beïnvloeden. Agressief, intimiderend of vervelend gedrag zoals schreeuwen en gillen is niet toegestaan.

## 11. Bij het niet naleven van de regels

Het in strijd handelen met de huisregels kan intrekking van de lidmaatschapsbadge tot gevolg hebben, zonder restitutie van lidmaatschapsgeld.