

FACILITEITENREGLEMENT

Onze club beschikt over verschillende soorten apparatuur die het voor u mogelijk maken om uw fitnessdoelen te bereiken. Wanneer u deelneemt aan de gratis fitness oriëntatie/afpraak krijgt u uitgelegd hoe de apparatuur werkt. In dit reglement staat voor verschillende type apparatuur kort uitgelegd waar u rekening mee dient te houden tijdens het trainen. Daarnaast zijn in dit reglement veiligheidsvoorschriften opgenomen. Leden worden geacht dit reglement na te leven. Wij verwijzen u naar de Lidmaatschapsvoorwaarden voor eventuele consequenties van niet-naleving van dit reglement.

ALGEMEEN:

- U dient geen gebruik te maken van apparatuur als u niet (zeker) weet hoe deze apparatuur werkt. Vraag in dat geval altijd eerst om uitleg of begeleiding aan het aanwezige personeel in de club. Is er geen personeel aanwezig? Maak dan een afspraak tijdens de bemande uren.
- U moet alle instructies die door de trainer of door een andere medewerker worden gegeven opvolgen.
- Zorg ervoor dat bij ieder gebruik van fitnessapparatuur uw schoenveters zijn gestrikt en u geen (grote en/of losse) sieraden om of in heeft.
- Draag geen te losse kleding.
- Indien apparatuur defect is dient u dit direct, doch uiterlijk binnen 12 uur nadat u het defect hebt ontdekt, te melden.

LOOPBANDEN:

- De loopbanden bieden u de mogelijkheid om op de plaats te wandelen of te rennen. Voordat u begint te trainen op de loopband
 - Zorg ervoor dat de loopband stilstaat.
 - Zorg ervoor dat de loopband is aangesloten en de display verlicht is.
 - Doe de veiligheidsriem om voordat u de loopband start
 - Wanneer u klaar bent, maak de veiligheidsriem pas los als de loopband volledig tot stilstand is gekomen. Probeer NOOIT van de loopband af te stappen terwijl de loopband nog niet tot stilstand is gekomen.

FIETSEN:

- De fietsen starten wanneer u begint met trappen. Voordat u begint te fietsen:
 - Stel eerst uw stoel in.
 - Gebruik de voetriempjes om uitglijden te voorkomen.

CROSSTRAINERS e.d.:

- De apparatuur start wanneer u begint met trappen. Voordat u begint te trainen
 - Houd beide voeten op de pedalen/treden tijdens het gebruik.
 - Zorg ervoor dat de pedalen/treden tot volledige stilstand zijn gekomen voor dat u afstapt.

KRACHT APPARATUUR:

- Stel de krachtapparatuur in voordat u begint te trainen
 - Stel de stoel en overige instellingen in op een passend niveau.
 - Stel de gewichten in op een passend niveau.
 - Neem alle waarschuwingen (die vermeld staan op de apparatuur) in acht.
 - Als u het apparaat gebruikt, houd uw handen en voeten uit de buurt van gewichten, bewegende onderdelen en kabels. Gebruik de aanwezige grips voor handen en voeten.
 - Offer NOOIT een juiste beweging op alleen maar om meer gewicht te willen heffen.
 - Gebruik NOOIT apparatuur welke defect is.
 - Pas de apparatuur NIET aan met extra gewicht, kabels of andere accessoires.

FREE WEIGHTS:

- Tot free weights behoren de dumbbells, halters en halterschijven Vóór het begin van een training met free weights
 - Gebruik de gewichten op een passend niveau.
 - Neem alle waarschuwingen die vermeld staan op de apparatuur in acht
 - Offer NOOIT een juiste beweging op alleen maar om meer gewicht te willen heffen.
 - Gebruik NOOIT apparatuur welke defect is.
 - Train altijd samen met iemand (iemand die in staat is om jou te helpen met de gewichten)
 - Laat gewichten NOOIT vallen. Leg ze na de training weer terug op hun plaats.

VIRTUELE TRAINING:

- Neem bij deelname aan virtuele training, virtuele groepsles of virtuele spinningles de veiligheidsvoorschriften van de virtuele trainer in acht Deelname aan een virtuele training geschiedt op eigen risico.

VEILIGHEID:

- Het gebouw en de club met haar faciliteiten staan onder 24-uurs bewaking Dit videosysteem wordt gebruikt voor veiligheidsdoeleinden. Ondanks dit bewakingssysteem raden wij alle leden aan om voorzichtig te zijn bij het binnenkomen of verlaten van het gebouw
- Een gratis telefoon is beschikbaar als u zich bedreigd voelt of getuige bent van verdachte activiteiten.
- Laat geen individuen binnen die op de deur kloppen en/of op u zwaaien om de deur open te maken, aangezien dit risico's voor u en de andere sporters met zich mee kan brengen. Als er toch niet-leden tot de club worden toegelaten, zullen hier passende maatregelen tegen genomen worden.
- Health Center Almelo heeft unieke beveiligingsfuncties en is uitgerust met noodknoppen en medische noodoproepknoppen Deze zijn om de betreffende instanties (politie, ambulance) te waarschuwen in het geval u ofwel zich bedreigd voelt of behoefte heeft aan medische hulp.

TOILETTEN EN DOUCHES:

- Zowel de toiletten als de doucheruimtes beschikken over een slot dat u dient te gebruiken. Houd deze ruimte a.u.b. schoon en wees voorzichtig tijdens het binnentreden of verlaten van deze ruimtes, aangezien de vloeren nat kunnen zijn

BLESSURE EN EERSTE HULP:

- In het geval dat u of een ander individu gewond raakt:
 - Voor lichte verwondingen (snijwonden, schaafwonden, etc.) is een EHBO-kit beschikbaar op de training vloer.
 - Voor ernstige verwondingen die medische behandeling nodig hebben, belt u 112 via de gratis telefoon (beschikbaar op de trainingsvloer) Voor reanimatie is een AED aanwezig.
 - Meld alle verwondingen en andere incidenten binnen 12 uur na het voorval aan de club door te bellen naar het telefoonnummer dat u in de club aantreft of via het clubmailadres.

STROOMUITVAL:

- In het geval van een stroomstoring zal de aanwezige verlichting u naar de nooduitgang(en) begeleiden De deur van de nooduitgang is handmatig te gebruiken in het geval van een stroomstoring.

BRAND:

- In het geval van een brand, of als je rookgeur ruikt of rook ziet, verlaat het gebouw direct Bel 112 daarna onmiddellijk