

# Trainingsafspraken bij HealthTime

Om ervoor te zorgen dat iedereen met plezier samen kan trainen bij HealthTime, hebben we een aantal huisregels.

We vragen je vriendelijk deze te lezen en op te volgen.

1. **Train in gemakkelijk zittende sportkleding** zodat je lekker kunt bewegen. Correcte kleding wordt op prijs gesteld. Draag daarom geen aanstootgevende, gescheurde of ongewassen kleding;
2. **Draag altijd schone binnenschoenen.** De trainingsruimten blijven alleen schoon dankzij jouw medewerking. Schoenen die zwarte strepen achterlaten zijn niet toegestaan;
3. **Gebruik een handdoek tijdens het trainen.** Prettig bij het transpireren en hygiënisch. Gebruik de handdoek om op te zitten of te liggen. Gebruik bij hevig transpireren een extra handdoek;
4. **Gebruik altijd je persoonlijke trainingsschema.** Voorkom het trainen met verkeerde gewichten of foute instelling van de apparatuur: op deze wijze voorkom je beschadiging en blessures. Pas je schema aan in overleg met de trainers;
5. **Maak na gebruik de apparatuur schoon voor de volgende gebruiker.** Gebruik hiervoor de Torkrol en spuitflesjes die in de zaal hangen;
6. **Leg alle losse onderdelen zoals stangen, handgrepen, gewichten, dumbbells etc. na gebruik weer op hun plaats terug;**
7. **Bij ziekte of lichamelijke klachten raden we je aan dit te melden aan je trainer.** Je training zal zo nodig worden aangepast en we geven aan hoe je eventuele blessures kunt voorkomen;
8. **Het is niet toegestaan om in de trainingszaal etenswaren te nuttigen of te drinken tijdens de training op de loopband en treadclimber.** Er kan een onveilige situatie ontstaan met betrekking tot evenwicht. Lekkage op een elektrisch apparaat kan levensgevaarlijk zijn;
9. **Telefoneren in de oefenruimte is niet toegestaan.** Geluiddraggers, mits voorzien van headsets, zijn toegestaan;
10. **Lockers dienen bij gebruik op slot gedaan te worden.** Laat geen kostbaarheden onbeheerd achter in de kleedkamer of de trainingsruimte. Laat de lockersleutel achter na gebruik van de locker. De lockers worden aan het einde van de dag geleeagd;