

SILO SPORTS CLUBREGELS

Lees eerst even onze spelregels van de gym, zo sporten we allemaal prettig samen!

1. Hygiëne

- Gebruik altijd een handdoek tijdens het trainen.
- Maak na gebruik de toestellen schoon.
- Draag schone sportkleding en gebruik deodorant.
- Vermijd sterke geuren
- Draag geen aanstootgevende kleding

2. Gebruik van apparatuur

- Leg gewichten, dumbbells en halterschijven na gebruik terug op hun plek.
- Laat geen toestellen onnodig bezet tijdens rustpauzes.
- Gooi geen gewichten op de grond en gebruik apparatuur op de juiste manier.

3. Gedrag en respect

- Toon respect voor medesporters, personeel en de faciliteiten.
- Gebruik geen kwetsende of luidruchtige taal.
- Geef geen ongevraagd trainingsadvies aan andere sporters.
- Respecteer de persoonlijke ruimte van anderen.

4. Gebruik van telefoon en muziek

- Gebruik oortjes of een koptelefoon; speel geen muziek af via luidsprekers.
- Houd telefoongebruik tijdens het trainen beperkt.
- Voer geen telefoongesprekken op de trainingsvloer, dit kan in de lounge
- Niet filmen (met statief) zonder toestemming

5. Veiligheid

- Voer oefeningen uit op een veilige en verantwoorde manier.
- Vraag een instructeur of spotter om hulp bij zware oefeningen.
- Meld defecte toestellen of onveilige situaties direct bij het personeel.

6. Persoonlijke bezittingen

- Berg tassen, jassen en andere spullen op in de daarvoor bestemde lockers.
- Laat geen waardevolle spullen onbeheerd achter.

7. Foto's en video's

- Het maken van foto's of video's is alleen toegestaan voor eigen gebruik.
- Het is verboden om andere sporters te filmen of fotograferen zonder hun toestemming.

8. Drukke periodes

- Beperk rusttijden en houd rekening met andere sporters.
- Deel toestellen waar mogelijk tijdens piekuren.