

Een fijne trainomgeving met respect voor elkaar en de materialen, dat vinden wij heel belangrijk, daarom hanteren we een aantal huisregels:

1. In alle trainruimtes is het verplicht schone binnen schoenen te dragen, schoenen die net buiten gedragen zijn, mogen niet gedragen worden tijdens het trainen en op blote voeten of sokken trainen mag helaas ook niet.
2. Jassen en/of tassen zijn niet toegestaan in de trainruimtes, alle eigendommen kunnen opgeborgen worden in de (lockers) kleedkamer. Het is niet de bedoeling dat een locker voor langer dan de duur van je verblijf gebruikt wordt.
3. Het is verplicht in schone sportkleding te trainen, aanstootgevende kleding, vrijetijdskleding en/of sieraden zijn niet toegestaan tijdens het trainen. Het is ook niet toegestaan om met een ontbloot bovenlichaam te trainen.
4. Water of sportdrank mag alleen in een afsluitbare fles/bidon de trainruimte in en het is niet toegestaan om te eten in de trainruimtes.
5. Vanzelfsprekend is het niet toegestaan drugs, dan wel in zijn algemeenheid stimulerende middelen te gebruiken en/of te verhandelen bij STERK.
6. Om hygiënische redenen is het verplicht om een handdoek mee te nemen en die ook te gebruiken tijdens het trainen; zitting, bank en/of mat moeten bedekt worden tijdens gebruik. Na gebruik is het verplicht de materialen, apparaten en zweetdruppels op de vloer, te reinigen met de daarvoor bestemde poetsdoeken en spray.
7. Leg alle materialen en bankjes, na gebruik, direct weer op hun vaste plek.
8. In onze Gym houden we rekening met elkaar tijdens het trainen, dat betekent dat je apparatuur nooit langer bezet houdt dan nodig en bij drukte worden de apparaten, materialen en bankjes gedeeld.
9. Ga respectvol om met je mede sporters; respecteer elkaars ruimte en privacy, ongewenste insinuaties of intimiteiten worden absoluut niet getolereerd.
10. Hou je te allen tijde aan de instructies van de medewerkers van STERK, ze zijn er om je te helpen, maar ook voor het bewaken van de veiligheid en hygiëne.
11. Kinderen (tot 16 jaar) mogen de gym helaas niet zelfstandig betreden, ze kunnen op verantwoordelijkheid van hun 'trainende' ouder(s) wachten in de lounge.
12. Let altijd goed op je spullen en jezelf! STERK is niet aansprakelijk voor verlies, schade en/of diefstal van je eigendommen en/of lichamelijk letsel in en om de club.
13. Tot Slot: zijn er regels waar je, ondanks meerdere waarschuwingen van medewerkers van STERK, je niet aan houdt? Dan kan de directie van STERK je tijdelijk of blijvend de toegang tot STERK ontzeggen, zonder enig recht op restitutie van contributie.