



Specifieke regels Fitnessruimten

- Sporters in de fitnessruimten moeten de instructies van het aanwezige personeel opvolgen welke te maken hebben met veiligheid op fysiek en sociaal vlak en om de orde en regels te waarborgen.
- In de fitnessruimten mogen geen tassen, jassen of andere bagage worden geplaatst. Kleine tasjes met trainingshulpmiddelen zijn toegestaan, mits ze de veiligheid niet belemmeren.
- Tijdens groepslessen kan de fitnessruimte worden afgesloten voor individuele sporters.
- Na gebruik moeten alle materialen weer worden teruggeplaatst en netjes worden opgeruimd op hun oorspronkelijke plaats.
- De fitnessapparatuur moet na gebruik schoon en droog achtergelaten worden en moet indien nodig worden gereinigd met schoonmaakmiddel.
- Het is niet toegestaan gewichten te gooien of te laten vallen
- Indien schade/vernielingen aan sportmaterialen worden aangericht, wordt de veroorzaker aansprakelijk gesteld voor deze schade/vernielingen. Bij diefstal wordt te allen tijde aangifte gedaan bij de politie.
- Er mag geen fitnessmateriaal voor de nooduitgangen/paden geplaatst worden.
- Het gebruik van een handdoek tijdens het trainen is verplicht.
- Schreeuwen en buitensporig kreunen tijdens de training is niet toegestaan.
- Het gebruik van mobiele telefoons ter ondersteuning van de training is toegestaan.
- Filmen en foto's maken anders dan van jezelf, is in de fitnessruimten niet toegestaan. Bij uitzondering moet eerst toestemming gevraagd worden aan medesporters welke duidelijk herkenbaar in beeld staan.
- Het gebruik van vloeibaar magnesium is toegestaan in de fitnessruimtes. Het gebruik van alle andere vormen van magnesium is verboden.
- Er mogen geen etenswaren worden meegenomen of worden genuttigd in de fitnessruimten.
- Het is toegestaan om tijdens het trainen water of energiedrankjes te drinken uit afsluitbare drinkfles/bidon.
- Het dragen sportkleding is verplicht.
- Draag altijd schone sportschoenen. Bij uitzondering mag er op sokken getraind worden wanneer je op een station stilstaat. Zodra je naar een volgend station gaat, moet je weer schoenen dragen.
- Het is niet toegestaan om zonder toestemming personal training te geven.
- Het uitoefenen van olympische gewicht hef oefeningen is wegens veiligheidsredenen niet toegestaan, behalve bij Fitness T- Kwadraat.

Zie ook algemene voorwaarden die gelden voor het gehele sportcentrum op:

<https://www.tilburguniversity.edu/sites/default/files/download/Algemene%20voorwaarden%20Tilburg%20University%20Sports%20Center%20%281%29.pdf>