

Huisreglement Ramkast by Stimulus

Ramkast en Stimulus Fysiotherapie wensen een veilige en plezierige sportomgeving te creëren. Voor de eigen veiligheid en de veiligheid van het personeel en de klanten vragen Ramkast en Stimulus Fysiotherapie aan de leden om zich te houden aan het huisreglement.

Indien het huisreglement niet in acht wordt genomen kan de toegang tot de accommodatie worden ontzegd en/of geweigerd en/of kan een boete volgen. Aanwijzingen en instructies van het personeel dienen ten allen tijden te worden opgevolgd.

Als je vragen hebt over het huisreglement, kun je die stellen aan het personeel.

Instructies

- De aanwijzingen en instructies van het personeel van Ramkast en Stimulus Fysiotherapie dienen ten allen tijde strikt opgevolgd te worden. Personeel van Ramkast en Stimulus Fysiotherapie is bevoegd om een lid de toegang tot de accommodatie te ontzeggen wanneer aanwijzingen en instructies niet worden opgevolgd.
- Deelname aan trainingen en gebruik van de accommodatie is op eigen risico en eigen verantwoordelijkheid.
- Roken, het gebruik van drugs, alcohol, verdovende middelen is niet toegestaan in de accommodatie. Ook het gebruik van middelen die zijn opgenomen op de WADA-dopinglijst is niet toegestaan in de accommodatie.
- Dieren zijn niet toegestaan in de accommodatie met uitzondering van hulphonden.
- Het is in de gehele accommodatie niet toegestaan foto's en/of video's van andere trainingsleden te maken zonder schriftelijke toestemming van Ramkast.
- Verkoop- en/of promotieactiviteiten zijn niet toegestaan zonder schriftelijke toestemming van Ramkast.

Toegang tot de accommodatie

- Toegang tot de accommodatie is mogelijk via de persoonlijke QR-code welke in de app beschikbaar is. Toegang is alleen mogelijk indien aan de betalingsverplichtingen is voldaan.
- De small group en personal training ruimte is niet toegankelijk voor leden met alleen een open gym abonnement.
- Leden met een small group abonnement kunnen gebruikmaken van de small group en personal training ruimte tijdens de gereserveerde les.
- Leden met een small group abonnement hebben geen toestemming om in de open gym te trainen tenzij daarvoor een Open Gym abonnement is aangeschaft.
- De ruimte achter de bar / balie is niet toegankelijk voor leden.
- Het is niet toegestaan om anderen binnen te laten in de accommodatie. Het is ook niet toegestaan om anderen gebruik te laten maken van jouw persoonlijke QR code. Indien wordt geconstateerd dat een derde is toegelaten tot de accommodatie is het personeel gerechtigd de toegang te ontzeggen en een boete van €50 op te leggen aan zowel het lid als de toegelaten derde.
- Voor leden onder de 14 jaar is het enkel toegestaan te sporten in de accommodatie onder begeleiding van een volwassene. Voor alle leden van 16 jaar of jonger adviseren wij te komen trainen tijdens de begeleide uren.

Kleedkamers

- De accommodatie beschikt over gescheiden heren- en dames kleedkamers. Het is niet toegestaan om de kleedkamer van het andere geslacht te betreden.
- Jassen, tassen en andere kledingstukken zijn niet toegestaan in de accommodatie en dienen te worden opgeborgen in de kleedruimte.

- Waardevolle spullen kunnen opgeborgen worden in een kluisje. Het kluisje dient na afloop leeg te worden achtergelaten. Ramkast is op geen enkele wijze aansprakelijk voor verlies en/of diefstal van spullen.

Veiligheid

- Er kan worden getraind binnen openingstijden. De openingstijden zijn van 5.00u tot 23.00u. Elk lid dient voor 23.00u de accommodatie te hebben verlaten. Indien een lid het pand niet tijdig verlaat, zal het alarm afgaan. De kosten van €135 voor het opvolgen van de alarmmelding worden op het desbetreffend lid verhaald.
- Er zal niet altijd personeel aanwezig zijn in de accommodatie. Voor onbemande uren gelden de volgende regels en adviezen:
 - Wanneer u tijdens onbemande uren traint adviseren wij u ten eerste een keycord met alarm melder te dragen.
 - Wanneer u tijdens onbemande uren een onterechte alarmmelding doet door de nooddeur te openen, de deur richting de fysiotherapieruimte te openen en/of de alarmknop op de keycord te gebruiken, wordt 135,- euro in rekening gebracht voor het opvolgen van de onterechte alarmmelding.
 - De kleedkamers en toiletten zijn beschikbaar tijdens de onbemande uren. In deze ruimtes is geen camerabewaking aanwezig. Wij adviseren u dan ook een keycord met alarmmelder mee te nemen in deze ruimtes.
 - Train op een veilige en verantwoorde manier. Zorg dat je weet hoe de apparatuur werkt en hoe een oefening technisch correct wordt uitgevoerd. Zorg dat je de correcte uitvoering beheerst voordat je gewicht toevoegt. Weet wat je aankunt en respecteer je eigen grenzen. Indien gewenst kan advies worden gevraagd aan een trainer, of fysiotherapeut in de accommodatie. Je bent zelf verantwoordelijk voor je eigen welzijn. Eventueel kun je advies opvragen bij je eigen medisch specialist.
- Indien gebruik wordt gemaakt van een spotter tijdens het trainen is Ramkast niet verantwoordelijk voor eventuele (negatieve) gevolgen.

Hygiëne en gebruik van apparaten en/of materialen

- Houd materialen en/of apparatuur niet onnodig lang bezet.
- Tijdens het trainen is het gebruik van een (eigen) handdoek verplicht op alle apparaten.
- Het dragen van schone sportkleding en schone sportschoenen is verplicht in de accommodatie.
- Sporten met een ontbloot bovenlichaam, petten en andere hoofddekseis is niet toegestaan tenzij daar een religieuze of medische reden voor is.
- Na het gebruik van de toestellen dien je deze schoon en droog achter te laten.
- Na het gebruik van materialen zoals dumbbells, weerstandsbanden, gewichtsballen, en/of andere materialen ruim je deze op op daarvoor bestemde plaats.
- Ga netjes met het materiaal en apparatuur om en gebruik het op de manier waarvoor het bedoeld is. Indien het niet duidelijk is hoe het materiaal of de apparatuur gebruikt dient te worden, dan vraagt u dit aan een instructeur in de accommodatie. Indien deze niet aanwezig is (omdat u bijvoorbeeld tijdens onbemande uren traint), dan komt u op een ander moment om uitleg vragen.
- Het is niet toegestaan materialen of apparaten te gebruiken als u niet weet hoe deze werken en waar ze voor bedoeld zijn en/of ze op een andere manier te gebruiken dan waarvoor ze bedoeld zijn. Eventuele schade aan de apparatuur door foutief gebruik zal op u verhaald worden. Ramkast is niet aansprakelijk voor eventuele schade die u oploopt als gevolg van foutief gebruik van de materialen of apparatuur in de accommodatie.
- Wanneer er sprake is van een defect aan een apparaat of materiaal meldt u dit bij het personeel van de accommodatie
- Het meenemen van apparaten of materialen uit de accommodatie is niet toegestaan en wordt gezien als diefstal. Er zal te allen tijde aangifte worden gedaan.

Eten en drinken

- Etenwaren zijn niet toegestaan in de trainingsruimte. Eten is alleen toegestaan in de daarvoor bestemde zitruimte aan/bij de bar.
- Het is enkel toegestaan afsluitbare flessen/drinkbekers te gebruiken in de accommodatie.
- De afsluitbare flessen/drinkbekers dienen in de daarvoor bestemde houder op het apparaat te worden gezet.
- Het is niet toegestaan de afsluitbare flessen/drinkbekers op de grond te plaatsen.
- Het betreden van de accommodatie onder invloed van, of het gebruik van alcohol, drugs, verdovende middelen in de accommodatie is niet toegestaan.

Het verspreiden en/of handelen in deze middelen is niet toegestaan in deze accommodatie. Het personeel is gerechtigd de toegang tot de accommodatie te ontfzeggen indien het gebruik en/of het verspreiden en/of het verhandelen van alcohol, drugs, verdovende middelen en/of middelen die zijn opgenomen op de WADA-dopinglijst wordt vastgesteld of hier een vermoeden van is.

Gedrag

- Aanstootgevend, beledigend, bedreigend en/of gewelddadig gedrag, zowel verbaal als non verbaal, en/of ongewenste en/of gewenste intimiteiten zijn niet toegestaan in de accommodatie. Indien dit gedrag wordt geconstateerd en/of er is een vermoeden van dit gedrag in de accommodatie dan is het personeel is gerechtigd de toegang tot de accommodatie te ontfzeggen.

Lessen en trainingen

- Leden met een small group abonnement dienen zich voorafgaand aan de groepsles aan te melden en een plek te reserveren. Dit is mogelijk door in te loggen met in je account via de app. Zonder aanmelding kan je niet deelnemen aan een groepsles.
- Het lid kan zich tot uiterlijk één uur voor aanvang van een small group training uitschrijven. Zonder en/of bij niet tijdige uitschrijving gaat een credit verloren
- Leden met een Open Gym abonnement die willen deelnemen aan één van de groepslessen die inbegrepen zijn in het Open Gym abonnement dienen zich voorafgaand aan die groepsles aan te melden. Dit is mogelijk door in te loggen met in je account via de app. Zonder aanmelding kan je niet deelnemen aan een groepsles. Het lid kan zich tot uiterlijk één uur voor aanvang van de groepsles nog afmelden. Bij niet of niet tijdig afmelden kan Ramkast een bedrag van €5,- in rekening brengen.