

## **Artikel 1 - Definities**

De Ondernemer: natuurlijke of rechtspersoon die een Overeenkomst sluit betreffende vechtsport-activiteiten.

De Consument: natuurlijke persoon die niet handelt in de uitoefening van een beroep of bedrijf en die een Overeenkomst aangaat met betrekking tot vechtsport.

Schriftelijk: onder schriftelijk wordt verstaan zowel fysiek (papier) als digitaal.

## **Artikel 2 - Toepasselijkheid**

Deze algemene voorwaarden zijn van toepassing op de totstandkoming en uitvoering van alle Overeenkomsten betreffende vechtsport, die tussen de Ondernemer en de Consument worden gesloten.

## **Artikel 3 - Het aanbod**

1. De Ondernemer brengt het aanbod Schriftelijk of elektronisch uit. Het aanbod is van kracht gedurende een door de Ondernemer aangegeven termijn. Als de Ondernemer geen termijn voor de aanvaarding heeft gesteld, blijft het aanbod gedurende twee weken na dagtekening van kracht.
2. Het aanbod omvat ten minste:
  - de bedenktijd, zoals bedoeld in artikel 5;
  - de faciliteiten en begeleiding waarvan gebruik gemaakt kan worden;
  - de dagen en tijden waarop er gebruik gemaakt kan worden van de faciliteiten;
  - de kosten voor het abonnement en de gevolgen voor de kosten bij een eerdere opzegging op grond van artikel 6. Uit het aanbod blijkt duidelijk of het gaat om periodieke kosten of eenmalige kosten;
  - op welk moment de Ondernemer de kosten op grond van artikel 7 jaarlijks kan verhogen;
  - de wijze van betaling en de betalingstermijn;
  - de periode van de Overeenkomst en de daarbij behorende opzegtermijn of, in geval van een strippenkaart, de geldigheidsduur en;
  - het (huishoudelijk) reglement.
3. De omschrijving van het aanbod moet toereikend zijn om een goede beoordeling van het aanbod door de Consument mogelijk te maken.
4. Bij het aanbod worden de algemene voorwaarden Schriftelijk ter hand gesteld, op zo'n manier dat de Consument daarvan kennis heeft kunnen nemen en ze heeft kunnen bewaren.

## **Artikel 4 - De Overeenkomst**

De Overeenkomst komt tot stand door aanvaarding van het aanbod door de Consument. De Overeenkomst is strikt persoonlijk.

## **Artikel 5 - Bedenktijd**

1. Gedurende een bedenktijd van een week na ondertekening van de Overeenkomst, heeft de Consument de mogelijkheid om de Overeenkomst kosteloos te herroepen. Dit herroepingsrecht eindigt op het moment dat de Consument eerder gebruik maakt van de fitnessfaciliteiten.
2. Voor Overeenkomsten die op afstand zijn gesloten (zoals via de website van de Ondernemer) geldt een bedenktijd van veertien kalenderdagen. De Consument heeft gedurende die termijn de mogelijkheid om de Overeenkomst kosteloos te herroepen. Als de Consument, op

eigen verzoek, tijdens de bedenktijd gebruik maakt van de diensten van de Ondernemer en hij maakt vervolgens gebruik van zijn herroepingsrecht, dan is hij een evenredige vergoeding verschuldigd voor de periode waarin hij gebruik heeft gemaakt van de diensten van de Ondernemer.

#### **Artikel 6 Duur en beëindiging**

1. De Ondernemer biedt de Consument ten minste de keuze uit:
  - een Overeenkomst van 3 maanden of minder en;
  - een Overeenkomst van langere duur.

Als de Consument een overeenkomst voor 1 jaar of korter wil opzeggen, dan moet hij dit – tenzij anders overeengekomen – doen tegen het einde van de abonnementsduur, met inachtneming van een opzegtermijn van 1 maand, een en ander conform lid 4 van dit artikel. Als de Consument niet tijdig opzegt, dan loopt de Overeenkomst na de overeengekomen periode voor onbepaalde tijd door. De Consument kan een overeenkomst voor onbepaalde tijd te allen tijde opzeggen, met inachtneming van een opzegtermijn van 1 maand, een en ander conform lid 4 van dit artikel.

2. Als de Overeenkomst wordt gesloten voor een langere duur dan 1 jaar, dan heeft de Consument na 1 jaar de mogelijkheid de Overeenkomst op te zeggen met inachtneming van de opzegtermijn van 1 maand, een en ander conform lid 4 van dit artikel.
3. De Consument mag de Overeenkomst gedurende de looptijd opzeggen als:
  - de Consument (bij voorkeur) Schriftelijk aantoonbaar een ander woonadres krijgt en het - als gevolg van de toegenomen reistijd - voor de Consument niet meer mogelijk is om gebruik te maken van de fitnessactiviteiten. Als een andere vestiging van de betreffende onderneming met gelijkwaardige voorziening en serviceniveau op redelijke reistijd van de nieuwe woonplaats is gelegen, dan is van deze situatie geen sprake.
  - het voor de Consument als gevolg van een, op het moment van opzegging, aantoonbare blessure of ziekte onmogelijk is geworden om gedurende de rest van de abonnementsperiode gebruik te maken van de fitnessactiviteiten.

De opzegging dient te geschieden met inachtneming van de opzegtermijn van 1 maand tegen het einde van de maand, een en ander conform lid 4 van dit artikel. In geval van een opzegging op grond van een aantoonbare blessure en/of ziekte, vangt de opzegtermijn aan op het moment van opzegging onder gelijktijdige overlegging van de bescheiden (verklaring arts of andere erkende specialist) waaruit ten minste blijkt dat Consument door een blessure en/of ziekte niet in staat is te sporten.

4. De Consument moet de Overeenkomst Schriftelijk opzeggen.
5. Bij een opzegging als bedoeld in lid 2 en lid 3 is de Ondernemer gerechtigd om de bijdrage over de verstreken abonnementsperiode te herberekenen op basis van de daadwerkelijk afgenomen periode en de daarbij behorende aantoonbare abonnementsbijdrage en/of inschrijfgeld.
6. Naast de opzegmogelijkheid als bedoeld in lid 3 bestaat er voor de Consument een bevroeringsmogelijkheid. Als de Consument gedurende een periode van langer dan één maand geen gebruik kan maken van de fitnessactiviteiten als gevolg van een aantoonbare blessure of ziekte, dan wordt de contractperiode aansluitend verlengd met deze periode zonder dat er over deze periode extra abonnementskosten in rekening worden gebracht. Dit laat onverlet dat Ondernemer gerechtigd is hiervoor redelijke administratiekosten in rekening te brengen bij Consument.

7. De Ondernemer mag de Overeenkomst tussentijds en met onmiddellijke ingang opzeggen indien:
  - de Consument een of meerdere bepalingen van deze voorwaarden of van het toepasselijke (huishoudelijke) reglement schendt, tenzij de schending een tussentijdse beëindiging niet rechtvaardigt of;
  - de Consument zich onrechtmatig heeft gedragen jegens de Ondernemer of jegens een contractant van de Ondernemer.De Ondernemer betaalt het resterende abonnementsgeld in deze gevallen niet terug. Dit staat los van de eventuele verplichting van Consument tot vergoeding van de aan hem verwijtbare schade.
8. Indien de Ondernemer zijn onderneming beëindigt, dan is tussentijdse opzegging door de Ondernemer mogelijk met inachtneming van een opzegtermijn van 1 maand. De Ondernemer betaalt het resterende abonnementsgeld in dat geval terug.

#### **Artikel 7 - Prijs en prijswijzigingen**

1. Het abonnementsgeld wordt voorafgaand aan het sluiten van de overeenkomst overeengekomen.
2. De Ondernemer maakt eventuele prijsverhogingen 4 weken voorafgaand genoegzaam bekend.
3. In het geval van een prijsverhoging, heeft de Consument het recht om de Overeenkomst binnen 4 weken na de bekendmaking van die verhoging door Ondernemer te ontbinden. Het vooruitbetaalde abonnementsgeld dat ziet op de periode na de ontbinding, wordt dan door Ondernemer terugbetaald. Het door Consument verschuldigde abonnementsgeld wordt dan wel herberekend naar de feitelijke abonnementsperiode.
4. De mogelijkheid tot ontbinding uit lid 3 is niet van toepassing op prijsaanpassingen op basis van het CBS-prijsindexcijfer voor gezinsconsumpties of op prijsaanpassingen die direct voortvloeien uit de wet, zoals een btw-verhoging, tenzij een dergelijke prijsverhoging door Ondernemer bekend wordt gemaakt binnen 3 maanden na totstandkoming Overeenkomst. In dat laatste geval heeft Consument tot 3 maanden na totstandkoming Overeenkomst het recht tot ontbinding. Het vooruitbetaalde abonnementsgeld dat ziet op de periode na de ontbinding, wordt dan door Ondernemer terugbetaald. Het door Consument verschuldigde abonnementsgeld wordt dan wel herberekend naar de feitelijke abonnementsperiode.

#### **Artikel 8 - Verplichtingen van de Ondernemer**

1. De Ondernemer staat ervoor in dat de faciliteiten en geleverde diensten beantwoorden aan de Overeenkomst.
2. De Ondernemer onderwerpt de voorzieningen aan het vereiste onderhoud.
3. Indien de Ondernemer gebruik maakt van de diensten van instructeurs en/of begeleiders, staat hij er voor in dat de instructeurs en/of begeleiders over voldoende kennis beschikken die redelijkerwijs mag worden verwacht.
4. De Ondernemer zorgt ervoor dat er voldoende EHBO-middelen aanwezig zijn.
5. De Ondernemer zal zich houden aan het kwaliteitsprotocol van NL Actief, te weten: 'NL Actief certificering' waaronder ook het dopingconvenant.
6. De Ondernemer treft voldoende maatregelen ter voorkoming van schade aan of vermissing van eigendommen van Consumenten.

## **Artikel 9 - Verplichtingen van de Consument**

1. De Consument houdt zich aan de door de Ondernemer gegeven instructies en het (huishoudelijk) reglement.
2. De Consument dient een medische contra-indicatie voor Fitness te melden aan de Ondernemer.
3. De Consument dient de aanwijzingen van de Ondernemer c.q. de door hem aangestelde medewerkers op te volgen. Het is de Consument niet toegestaan gebruik te maken van apparaten of faciliteiten, waarmee de Consument niet bekend is. Indien de Consument niet bekend is met een of meerdere apparaten of faciliteiten, dan dient hij dit aan de Ondernemer kenbaar te maken, zodat de Ondernemer uitleg kan geven.
4. Het is de Consument niet toegestaan gebruik te maken van de apparaten en faciliteiten, indien hij onder invloed is van drank, drugs, medicijnen of als doping aangeduide middelen.
5. Het is de Consument niet toegestaan te roken in de door de Ondernemer beschikbaar gestelde fitnessruimtes.
6. De Consument dient wijzigingen in het postadres, e-mailadres, bankrekeningnummer en telefoonnummer tijdig schriftelijk of elektronisch aan de Ondernemer mede te delen.

## **Artikel 10 - Tussentijdse wijzigingen**

1. De Ondernemer kan tussentijdse wijzigingen aanbrengen in de aangeboden faciliteiten, lesroosters, programma's en openingstijden. De Ondernemer zal de voorgenomen wijzigingen minimaal 4 weken van te voren op genoegzame wijze aankondigen.
2. Bij wijzigingen, zoals bedoeld in lid 1, ten nadele van de Consument heeft de Consument gedurende 4 weken na de aankondiging het recht om het abonnement zonder opzegtermijn te beëindigen, tenzij de wijziging een beëindiging niet rechtvaardigt. Indien voornoemde opzegging gerechtvaardigd is, wordt het vooruitbetaalde abonnementsgeld terugbetaald.

## **Artikel 11 - Bewijs van deelname**

1. Na betaling van het verschuldigde bedrag en op vertoon van geldige legitimatie, ontvangt de Consument een bewijs van deelname. Het bewijs van deelname wordt desgevraagd bij binnenkomst gebruikt voor registratie van het bezoek.
2. Indien het bewijs van deelname verloren is gegaan of is beschadigd, dan kan een nieuw bewijs worden aangevraagd. Een Ondernemer is gerechtigd hiervoor redelijke kosten in rekening te brengen.

## **Artikel 12 Betaling**

1. De verschuldigde abonnementsgelden worden in rekening gebracht en voldaan op de wijze zoals is overeengekomen.
2. Bij niet tijdige betaling is de Consument in verzuim nadat hij daar door de Ondernemer schriftelijk op is gewezen en alsnog de mogelijkheid heeft gekregen het nog verschuldigde bedrag binnen 2 weken te voldoen.
3. Na het verstrijken van de nieuwe betalingsdatum is de Ondernemer gerechtigd om wettelijke rente en buitengerechtelijke kosten op grond van artikel 6:96 lid 2 onder c en lid 5 BW in rekening te brengen. Voorts is de Ondernemer bevoegd om de Consument de toegang tot de fitnessfaciliteiten te weigeren.

### **Artikel 13 – Aansprakelijkheid**

1. Deelname aan de lessen, activiteiten en het gebruiken van apparatuur en materialen van Kickboxing-Institute of locatiehouder geschiedt geheel voor eigen risico van de deelnemer. Kickboxing-Institute is niet aansprakelijk voor eventuele blessures, verwondingen e.d. Kickboxing-Institute kan door de deelnemer derhalve niet aansprakelijk gesteld worden door schade voortvloeiend uit de trainingen, een ongeval, letsel of anderszins, van welke aard dan ook. Noch kan dit leiden tot contributievermindering of teruggave van de contributie.
2. Kickboxing-Institute is niet aansprakelijk te stellen voor vermissing en/of diefstal van eigendommen tijdens de lessen of activiteiten. Ook niet als op verzoek van lid eigendommen van lid of van derden in bewaring is gegeven.
3. Deelnemer is aansprakelijk voor de schade die hij door schuld of opzet of nalatigheid toebrengt aan apparatuur of andere eigendommen van Kickboxing-Institute of aan derden. Schade zal worden verhaald op de deelnemer.
4. Indien een deelnemer tijdens de les/training iemand verwondt dan kunnen eventuele schade/kosten worden verhaald op de veroorzaker.
5. De Ondernemer zal zich afdoende verzekeren tegen zijn ondernemingsrisico's. De dekking van deze verzekering bedraagt minimaal €1.000.000 per geval. De aansprakelijkheid van de Ondernemer is beperkt tot het verzekerd bedrag, vermeerderd met het eigen risico.
6. De Consument is tegenover de Ondernemer aansprakelijk voor schade als gevolg van een toerekenbare tekortkoming in de nakoming van zijn verplichtingen uit de Overeenkomst en voor schade die voor rekening en risico van de Consument komt.

### **Artikel 14 – Klachten**

1. De Ondernemer beschikt over een voldoende bekend gemaakte klachtenprocedure en behandelt zijn klachten overeenkomstig deze procedure.
2. De Consument dient klachten over de uitvoering van de Overeenkomst zo snel mogelijk - doch uiterlijk binnen vier weken nadat de Consument de gebreken heeft geconstateerd - bij de Ondernemer in, tenzij dat redelijkerwijs niet van hem verwacht kan worden. Deze klachten dienen volledig, duidelijk omschreven en voorzien van eventuele bewijsmiddelen te zijn.
3. Het niet tijdig indienen van een klacht kan tot gevolg hebben dat de Consument zijn rechten ter zake verliest.
4. De Ondernemer beantwoordt de door de Consument bij hem ingediende klachten zo snel mogelijk – doch uiterlijk binnen vier weken - gerekend vanaf de datum van ontvangst. Als een klacht een voorzienbaar langere verwerkingstijd vraagt, antwoordt de Ondernemer per omgaande met een bericht van ontvangst en een indicatie van de termijn waarbinnen de Consument een meer uitvoerig antwoord kan verwachten.
5. Als de klacht niet in onderling overleg kan worden opgelost ontstaat een geschil dat vatbaar is voor de geschillenregeling.

### **Artikel 15 – Geschillencommissie**

1. Geschillen tussen de Ondernemer en de Consument die betrekking hebben op: - de totstandkoming van de Overeenkomst of, - de uitvoering van de Overeenkomst, kunnen zowel door de Consument als door de Ondernemer aanhangig worden gemaakt bij de Geschillencommissie Sport en Beweging, Bordewijklaan 46, 2509 LP Den Haag ([www.degeschillencommissie.nl](http://www.degeschillencommissie.nl)).

2. Een geschil wordt door de Geschillencommissie slechts in behandeling genomen, als de Consument zijn klacht eerst volledig en duidelijk omschreven overeenkomstig Artikel 14 bij de Ondernemer heeft ingediend.
3. Een geschil dient uiterlijk binnen 12 maanden na de datum waarop de consument de klacht bij de ondernemer indiende bij de geschillencommissie aanhangig te worden gemaakt. Het geschil wordt schriftelijk aanhangig gemaakt onder vermelding van de naam van de Consument en de Ondernemer, een duidelijke en volledige omschrijving van het geschil en overlegging van eventuele bewijsmiddelen.
4. Wanneer de Consument een geschil voorlegt aan de Geschillencommissie, is de Ondernemer aan deze keuze gebonden. Als de Ondernemer een geschil aan de Geschillencommissie wil voorleggen, moet hij de Consument vragen zich binnen vijf weken uit te spreken of hij daarmee akkoord gaat. De Ondernemer dient daarbij aan te kondigen dat hij zich na het verstrijken van de voornoemde termijn vrij zal achten het geschil bij de rechter aanhangig te maken.
5. Geschillen die betrekking hebben op de niet-betaling van het abonnementsgeld en waaraan geen inhoudelijke klacht ten grondslag ligt, of betrekking hebben op dood, lichamelijk letsel of ziekte worden bij uitsluiting van Geschillencommissie beslecht door de rechter.
6. De Geschillencommissie doet uitspraak met inachtneming van de bepalingen van het voor haar geldende reglement. Het reglement van de Geschillencommissie wordt desgevraagd toegezonden. Voor de behandeling van een geschil is een vergoeding verschuldigd.
7. De commissie doet uitspraak bij wijze van bindend advies. De uitspraak is bindend voor beide partijen. Vernietiging van het bindend advies kan uitsluitend plaatsvinden door het advies binnen twee maanden na de verzending van het advies aan de rechter voor te leggen. De rechter kan het bindend advies alleen vernietigen indien de uitspraak in verband met de inhoud of wijze van totstandkoming in de gegeven omstandigheden naar maatstaven van redelijkheid en billijkheid onaanvaardbaar zou zijn.

#### **Artikel 16 - Wijzigingsbeding**

Kickboxing-Institute is gerechtigd de algemene voorwaarden te wijzigen en/of aan te vullen zonder daar de consument van op de hoogte te stellen. De actuele algemene voorwaarden zijn in te zien via de website en/of op te vragen via de klantenservice.

#### **Artikel 17 - Toepasselijk recht**

Op alle Overeenkomsten waarop deze voorwaarden van toepassing zijn verklaard is Nederlands recht van toepassing tenzij op basis van dwingend recht anders wordt bepaald.

## **Algemeen**

U dient geen gebruik te maken van apparatuur als u niet (zeker) weet hoe deze apparatuur werkt. Vraag in dat geval altijd eerst om uitleg of begeleiding aan het aanwezige personeel in de club. Is er geen personeel aanwezig? Plan dan een afspraak tijdens de bemande uren.

U moet alle instructies die door de trainer of door een andere medewerker worden gegeven opvolgen of zoals ze vermeld staan op de instructiekaarten.

Zorg ervoor dat bij het betreden van de mat geen schoeisel gedragen wordt

Draag geen te losse kleding.

Indien apparatuur defect is dient u dit direct, docht uiterlijk binnen 12 uur nadat u het defect hebt ontdekt, te melden en verder geen gebruik te maken van het defecte apparaat. De instellingen van de apparaten dienen zo ingesteld blijven zoals ze staan en mogen niet gewijzigd worden. Mocht dit gewenst dan dient men dit te melden bij een aanwezige medewerker of via ons e-mailadres.

## **Artikel 18 - Toegangssleutel**

1. Bij inschrijving koopt het lid een toegangssleutel, waardoor het lid eigenaar wordt en blijft van deze toegangssleutel. De kosten voor de aankoop van de toegangssleutel moet het lid bij aanvang van de Overeenkomst voldoen. Deze toegangssleutel wordt uitsluitend door het Lid persoonlijk gebruikt om toegang te krijgen tot de Club. Toegangssleutels zijn niet overdraagbaar, indien hier misbruik van wordt gemaakt zitten hier gevolgen aan verbonden voor het lid.
2. Bij verlies of diefstal van de toegangssleutel dient het Lid dit bij de Club te melden en een nieuwe vervangende toegangssleutel te kopen.
3. Leden die hun toegangssleutel niet bij zich hebben tijdens onbemande uren zullen niet worden toegelaten in de Club. Andere Leden mogen hen ook geen toegang verschaffen, indien dit gebeurt kan dit gevolgen voor het lidmaatschap van het lid.

## **Artikel 19 - Veiligheidsvoorschriften**

1. De Club wordt 24 uur per dag bewaakt met behulp van videocamera's.
2. In het faciliteitenreglement zijn de veiligheidsvoorschriften van de Club verwerkt. Leden dienen dit faciliteitenreglement in acht te nemen.
3. Leden zijn verplicht om de veiligheidsfuncties van de apparatuur in acht te nemen. Als een Lid niet (zeker) weet hoe een apparaat dient te worden gebruikt, kan hij om hulp vragen bij het personeel van de Club.
4. Het Lid dient de bediening van de alarmmelders te begrijpen en stemt ermee in om deze alleen in noodsituaties te gebruiken. Bij misbruik van de alarmmelders kan de Club de kosten daarvan op het Lid verhalen, al dan niet in combinatie met een boete van € 150,00.
5. Van Leden wordt verwacht dat zij – naast het faciliteitenreglement – alle veiligheidsmededelingen lezen die weergegeven zijn in de Club. In het bijzonder moeten Leden zich houden aan alle instructies met betrekking tot het veilig en correct gebruik van apparatuur in de Club. Leden zijn zich bewust van het feit dat de Club op tijden onbemand is. Op zulke momenten dient het Lid geen fitnessapparatuur te gebruiken waarmee hij niet vertrouwd is.
6. Leden met klachten (fysiek/mentaal) en/of een medisch verleden mogen uitsluitend sporten tijdens bemande uren, tenzij zij zich tijdens onbemande uren laten vergezellen door een ander Lid. Voor deze leden is sporten tijdens onbemande uren dus niet toegestaan.
7. Het dragen van een pet of capuchon is niet geoorloofd in verband met veiligheid en herkenbaarheid.

## **Artikel 20 - Gedrag**

1. Leden dienen de apparatuur en faciliteiten te gebruiken conform de regels en overeenkomstig de aanwijzingen. Leden mogen geen misbruik maken van de apparaten of faciliteiten van de Club.
2. Aanstootgevend, beledigend, bedreigend of gewelddadig gedrag, misbruik van apparatuur, het gebruik van alcohol of illegale middelen en roken is in de Club niet toegestaan en kan leiden tot schorsing of beëindiging van de Overeenkomst zoals bedoeld in artikel 9.2.
3. Het is de verantwoordelijkheid van het Lid dat de door hem gebruikte apparatuur schoon achterblijft en de door hem gebruikte gewichten en andere attributen op hun plaats zijn teruggelegd.
4. Leden dienen op blote voeten de mat te betreden en er mag geen schoeisel gedragen worden.
5. Het maken van foto's/video's van andere leden, gemaakt door leden (met inbegrip van het nemen van beelden door middel van een mobiele telefoon of ander apparaat) is verboden in elke ruimte van de Club.

## **Artikel 21 - Openingstijden**

1. Kickboxing Institute geeft aan wat de openingstijden zijn per club. Het kan zijn dat er in omstandigheden afwijkende openingstijden gelden. Bijvoorbeeld in geval van calamiteiten, feestdagen of van overmacht. De clubs mogen alleen betreden worden tijdens de aangegeven bemande of onbemande lesuren in de Kickboxing Institute app. Hiernaast dient iedereen (m.u.v. personeel) die de club betreedt, zich te hebben aangemeld via de Kickboxing Institute app.
2. We willen onze clubs goed onderhouden en som kunnen we een tijdelijke of gedeeltelijke sluiting niet vermijden. Dit kan het geval zijn indien we bijvoorbeeld werkzaamheden in een club moeten uitvoeren, of in geval van overmacht. In dat geval heb je geen recht op restitutie van lidmaatschapsgeld. Indien jouw thuisclub of club van voorkeur om wat voor reden niet of niet helemaal open kan, of niet alle diensten kan verlenen, dan ben je altijd welkom bij een van onze andere clubs.

## **Artikel 22 - Aansprakelijkheid**

1. Het beoefenen van sport kan risico's met zich meebrengen. Indien je gebruik maakt van onze faciliteiten, dien je zelf in te schatten wat je aan kunt. Wij bieden geen actieve begeleiding door personen op de club tijdens de onbemande uren. Je kunt een Personal Trainer in de arm nemen, een groepsles nemen of gebruik maken van de tips en adviezen die we geven via andere middelen in de club. Je blijft zelf echter altijd verantwoordelijk voor de manier waarop je sport en de keuzes die je daarin maakt. Het gebruik van de faciliteiten is voor jouw eigen risico. Bij (twijfel over) fysieke condities, raden we je aan deskundig advies in te winnen van een arts of specialist om te bepalen wat voor jou de juiste en haalbare manier van bewegen is.
2. Kickboxing Institute en onze medewerkers zijn niet aansprakelijk voor materiële of immateriële schade als gevolg van een ongeval of letsel die je oploopt in onze clubs, en/of bij het gebruik van onze apparatuur, met als uitzondering letselschade veroorzaakt door doen of nalaten van Kickboxing Institute.



## **Faciliteiten reglement**

### **Free weights:**

Tot free weights behoren de Kettlebells, Sandbags , Dumbels, Bars met Bupreplates. Vóór het begin van een training met free weights:

Gebruik de gewichten op een passend niveau.

Neem alle waarschuwingen die vermeld staan op de apparatuur in acht.

Offer NOOIT een juiste beweging op alleen maar om meer gewicht te willen heffen.

Gebruik NOOIT apparatuur welke defect is.

Train altijd samen met iemand (iemand die in staat is om jou te helpen met de gewichten)

Laat gewichten NOOIT vallen. Leg ze na de training weer terug op hun plaats.

### **Virtuele training**

Neem bij deelname aan virtuele training, virtuele groepsles of de veiligheidsvoorschriften van de virtuele trainer in acht. Deelname aan een virtuele training geschiedt op eigen risico.

### **Veiligheid**

Het gebouw en de club met haar faciliteiten staan onder 24-uurs bewaking. Dit videosysteem wordt gebruikt voor veiligheidsdoeleinden. Ondanks dit bewakingssysteem raden wij alle leden aan om voorzichtig te zijn bij het betreden of verlaten van het gebouw.

Een intercom met camera is beschikbaar als u zich bedreigd voelt of getuige bent van verdachte activiteiten.

Laat geen individuen binnen die op de deur kloppen en/of op u zwaaien om de deur open te maken, aangezien dit risico's voor u en de andere sporters met zich mee kan brengen. Als er toch niet-leden tot de club worden toegelaten, zullen hier passende maatregelen tegen genomen worden.

Elke Kickboxing Institute Gym heeft unieke beveiligingsfuncties en is uitgerust met noodknoppen. Deze zijn om ons te waarschuwen in het geval u ofwel zich bedreigd voelt of behoefte heeft aan medische hulp. Indien geval van nood of levensbedreigende situaties raden wij aan om altijd 112 te bellen.

### **Toiletten en douches**

Houd deze ruimte a.u.b. schoon en wees voorzichtig tijdens het betreden of verlaten van deze ruimtes, aangezien de vloeren nat kunnen zijn.

### **Blessures en eerste hulp**

In het geval dat u of een ander individu gewond raakt:

Voor lichte verwondingen (snijwonden, schaafwonden, etc.) is een EHBO-kit beschikbaar bij de entree op het instructiebord voor noodgevallen.

Voor ernstige verwondingen die medische behandeling nodig hebben, belt u zelf 112 en drukt u op de noodknop van de intercom en camera die verbonden wordt met een medewerker die u op dat moment te woord staat.

Meld alle verwondingen en andere incidenten binnen 12 uur na het voorval aan de club door te bellen naar het telefoonnummer dat u in de club aantreft of via het clubmailadres.

### **Brand**

In het geval van een brand, of als je rookgeur ruikt of rook ziet, verlaat het gebouw direct. Bel 112 daarna onmiddellijk.