

Huisregels

Zo houden we het samen veilig, schoon en prettig · Versie september 2026

Respect

- We behandelen elkaar met respect: trainers, leden en bezoekers. Geen pesten, discriminatie, intimidatie of agressie — nooit.
- De trainer bepaalt hoe de les verloopt. Volg aanwijzingen op en stel vragen als iets onduidelijk is.
- Kickboksen leer je om te sporten, niet om te vechten. Wat je hier leert, gebruik je niet buiten de zaal, behalve bij wettige zelfverdediging.

Veiligheid tijdens de training

- Sparren doe je alleen als de trainer dat aangeeft, in een gecontroleerd tempo en met respect voor je partner. Sparren op vol vermogen is niet toegestaan zonder uitdrukkelijke toestemming van de trainer.
- Draag bij contactoefeningen en sparren altijd handschoenen, scheenbeschermers en een gebitsbeschermer. Een tok is verplicht voor mannen bij sparren en wordt aanbevolen voor iedereen.
- Doe sieraden, horloges en piercings af of plak ze af. Houd nagels kort.
- Meld blessures, klachten of ziekte vooraf aan de trainer. Voel je je tijdens de les niet goed, stop dan en zeg het.
- Kom op tijd. Instromen na de warming-up is alleen mogelijk in overleg met de trainer.

Hygiëne

- Draag schone sportkleding. In de zaal wordt alleen op blote voeten getraind; schoenen en sokken blijven in de kleedkamer.
- Gebruik altijd een handdoek en neem een bidon of fles water mee.
- Maak geleende materialen (handschoenen, pads, matten) na gebruik schoon en leg ze terug op hun plek.
- Gebruik bij voorkeur eigen handschoenen en bindsels. Geleende handschoenen zijn alleen voor beginners en proeflessen.

Zaal en materialen

- Ga zorgvuldig om met de zakken, pads, matten en overige spullen. Schade door onzorgvuldig gebruik wordt in rekening gebracht.
- Eten in de zaal is niet toegestaan. Drinken alleen uit een afsluitbare fles.
- Roken, alcohol en drugs zijn in en rond de accommodatie niet toegestaan. Wie onder invloed is, wordt niet toegelaten tot de les.
- Kauwgom is tijdens de training niet toegestaan.

Kleedkamers en eigendommen

- Laat geen waardevolle spullen achter in de kleedkamer. Meliani is niet aansprakelijk voor verlies of diefstal.
- Laat de kleedkamer en douche schoon achter en douche niet langer dan nodig.
- Fotograferen of filmen in de kleedkamers is verboden. Film in de zaal alleen met toestemming van de trainer en van de mensen in beeld.

Jeugd

- Ouders/verzorgers brengen en halen kinderen op tijd. Wachten is mogelijk in de daarvoor bestemde ruimte; niet in de trainingszaal, tenzij de trainer dat toestaat.
- Kinderen tot en met 12 jaar worden na de les alleen meegegeven aan de ouder/verzorger of aan een vooraf aangemelde persoon.

Lidmaatschap en toegang

- Alleen leden en aangemelde proeflessers hebben toegang tot de lessen. Een proefles kost € 10,- bij de entree.
- Volg de lessen die bij jouw lidmaatschap en niveau horen. Twijfel je? Overleg met de trainer.

Overtreding van deze huisregels kan leiden tot een waarschuwing, ontzegging van de toegang of beëindiging van het lidmaatschap (zie de Algemene voorwaarden). Bij twijfel beslist de trainer.

Vragen of iets melden? Spreek een trainer aan of mail naar info@fightandfitness.nl.