

# DAILYGYM

## HOUSE RULES

### DO'S & DONT'S

Als sportschool hebben wij een aantal eenvoudige regels opgesteld om langdurig gebruik te kunnen maken van onze faciliteiten. 🇳🇱

As a gym, we have established a set of simple rules to ensure long-term usage of our facilities. 🇬🇧

### STORE YOUR PERSONAL BELONGINGS

Je kunt je spullen in de kluisjes plaatsen en op slot doen; andere voorwerpen die in de kleedkamer achterblijven, zijn voor eigen risico. 🇳🇱

You can place your belongings in the lockers and lock them; any other items left in the changing room are at your own risk. 🇬🇧

### RESPECT EACH OTHER

Toon respect voor elkaar en laat iedereen in zijn eigen waarde. 🇳🇱

Show respect for one another and let everyone be in their own worth. 🇬🇧

### PERSONAL HYGIENE

Gebruik altijd een handdoek tijdens het trainen. 🇳🇱

Always use a towel during your workout. 🇬🇧

### FOODS & DRINKS

In de gym is eten niet toegestaan, alleen in de lounge. 🇳🇱

Eating is not permitted in the gym only in the lounge. 🇬🇧

- Alleen afsluitbare flesjes zijn toegestaan. 🇳🇱

- Only sealed bottles are allowed. 🇬🇧

### RE-RACK WEIGHTS

Leg de gebruikte materialen terug op de plek waar ze thuishoren. 🇳🇱

Put the used materials back where they belong. 🇬🇧

### CARE FOR MATERIALS

Gooi de gewichten niet onnodig op de grond, dit kan schade veroorzaken. 🇳🇱

Don't unnecessarily throw the weights down, as it can cause damage. 🇬🇧

### USE OF CHALK

Alleen vloeibare magnesium is toegestaan. Bij knoeien dien je het zelf op te ruimen. 🇳🇱

Liquid chalk is the only permitted option. If there is a mess, please clean it up yourself. 🇬🇧

### MOBILE PHONES

Filmen is alleen toegestaan met de toestemming van andere leden. 🇳🇱

Video recording is only allowed with the consent of fellow members. 🇬🇧

### BEHAVIOR

Het is niet toegestaan om zonder shirt te trainen. 🇳🇱

Training without a shirt is not allowed. 🇬🇧