

Huisregels Algemeen

- Meld je bij binnenkomst eerst aan bij balie of aanmeldzuil; niet aanmelden is niet verzekerd.
- Stel je op de hoogte van de *Algemene Voorwaarden Mountain Network*.
- Stel je op de hoogte van en houdt je aan de *Huisregels Klimzaal*, de *Huisregels Boulder gym* dan wel de *Huisregels Fitnessruimte* afhankelijk van welke activiteit je komt doen; deze huisregels hangen in de ruimtes waar je de betreffende activiteit kunt beoefenen.
- Mountain Network stelt zich niet aansprakelijk voor verlies of diefstal van of schade aan uw eigendommen; waardevolle spullen kunnen worden afgegeven aan de balie.
- Omkleden alleen in de kleedkamers.
- Tassen / rugzakken op de daarvoor bestemde plekken plaatsen.
- Het nuttigen van alcohol voor of tijdens het sporten is niet toegestaan.
- Zelf meegebrachte handzame consumpties als sportrepen en petflesjes zijn toegestaan; het centrum is echter geen picknick plaats.
- In de sportruimten zijn alleen afsluitbare drinkflessen (bidons) toegestaan; glaswerk is niet toegestaan.
- Het nuttigen van etenswaren in de sportruimten is niet toegestaan.
- Huisdieren zijn niet toegestaan in het centrum.
- Sporten kan tot een half uur voor sluitingstijd.
- De laatste ronde in de horeca is een kwartier voor sluitingstijd.

Huisregels Klimzaal

Klimmen

- *Zelfstandig Klimmen* is alleen toegestaan met aantoonbare klimervaring en na ondertekening van de *Voorwaarden Zelfstandig Klimmen*.
- Kinderen jonger dan 14 jaar mogen niet *Zelfstandig Klimmen*.
- Mountain Network volgt de veiligheidsrichtlijnen van de NKBV welke via de posters *Veilig Sportklimmen* zijn na te lezen; je dient je te houden aan deze richtlijnen.
- Meldt onveilige situaties bij de balie.
- MN medewerkers zijn te allen tijde gerechtigd om iemand de toegang te weigeren of te verwijderen uit de klimhal indien de veiligheid in het geding is.
- Inbinden gebeurt op alle MN locaties direct, bij voorkeur door middel van een achtknoop; indirect inbinden is niet toegestaan.
- Het is niet toegestaan jezelf te zekeren, uitgezonderd routebouwers / personeel bij werkzaamheden.
- Zekeren is alleen toegestaan met een CE-gekeurd zekeringsapparaat; zekeren met halve mastworp is niet toegestaan.
- Het is niet toegestaan anders dan staand te zekeren.
- Zekeraar dient klimmer in rustig en gelijkmatig tempo te laten zakken.
- Het is niet toegestaan tijdens het klimmen klimmaterialen en/of overige spullen aan de gordel te hangen of anderszins mee omhoog te nemen; alleen een pofzak, mits goed bevestigd, is toegestaan.
- Gebruik van in- en outdoor touwbanen, abseilpiste en klettersteigparcours is alleen onder begeleiding van MN instructeur toegestaan.

Voorklimmen

- Voorklimmen is alleen toegestaan met aantoonbare voorklimervaring en na ondertekening *Voorwaarden Zelfstandig Voorklimmen*.
- Voorklimmen is alleen op bepaalde momenten toegestaan, dit verschilt per MN locatie en is mede afhankelijk van drukte in de hal; vraag daarom altijd eerst de dienstdoende medewerker om toestemming.
- MN medewerkers zijn te allen tijde gerechtigd om de toestemming tot voorklimmen in te trekken, bijvoorbeeld vanwege plotselinge drukte.
- Voorklimmen is alleen toegestaan op speciaal hiervoor ingerichte wanddelen/routes.

Routebouwen

- Routebouwen is alleen toegestaan met aantoonbare routebouw ervaring, na een intakegesprek en na ondertekening *Voorwaarden Zelfstandig Routebouwen*.
- Routebouwen is alleen op bepaalde momenten toegestaan, dit verschilt per MN locatie en is mede afhankelijk van drukte in de hal; vraag daarom altijd eerst de dienstdoende medewerker om toestemming.
- MN medewerkers zijn te allen tijde gerechtigd om de toestemming tot routebouwen in te trekken, bijvoorbeeld vanwege plotselinge drukte.
- Raadpleeg altijd het routebouwboek over welke routes vervangen moeten worden.

- Maak altijd een ruime afzetting onder de route zodat overige klimmers zich niet ongemerkt in de 'vallinie' kunnen begeven en waar je voldoende ruimte hebt om de grepen en bouten te kunnen sorteren.
- Weet waar en hoe je je touw fixeert, en welke vaste punten je hiervoor kunt gebruiken; dit kan per touw/hal verschillen; bij twijfel altijd de routebouwcoördinator raadplegen.
- Voer een veiligheidscontrole uit op je eigen zekeringsketen.
- Verwijder de oude route en maak de verwijderde grepen altijd grondig schoon.
- Bouw de nieuwe route; houd zowel tijdens het verwijderen van de oude route als tijdens het bouwen van de nieuwe route altijd je omgeving in de gaten.
- Controleer altijd de nieuwe route; zorg dat alle grepen goed vast zitten en het touwverloop goed is.
- Ruim alles wat je gebruikt hebt weer op, laat geen onnodige materialen in de wand zitten.
- Vul het routebouwformulier in en pas het routebordje aan.

Huisregels Bouldergym

- Boulderen is, buiten de speciaal hiervoor ingerichte boulderruimtes, alleen toegestaan op wanddelen waar een dikke valmat onder ligt en waar op dat moment niet wordt geklommen aan touw.
- Boulder bij voorkeur met een "spotter".
- Boulderen alleen toegestaan zonder klimgordel.
- Houd voldoende afstand tot andere klimmers; klim nooit boven of onder een andere klimmer.
- Laat geen losse voorwerpen zoals pofzak, klmschoenen of bidons op de valmat liggen.
- Klim bij voorkeur naar beneden; indien afspringen onvermijdelijk is, kijk eerst of er zich geen personen of andere obstakels onder je bevinden.
- Klim nooit op of achter de boulderwand.
- Het is niet toegestaan klimgrepen te verplaatsen dan wel klimgrepen toe te voegen zonder toestemming van MN Medewerker.

Huisregels Fitnessruimte

- Gebruik de fitnessapparatuur op een verantwoorde en veilige manier; bij twijfel vraag instructies aan de fitnessbegeleider of fysiotherapeut.
- Leg na gebruik losse onderdelen terug op hun plaats.
- In de fitnessruimte is het verplicht schone zaalschoenen te gebruiken evenals schone en correcte sportkleding.
- Het gebruik van een handdoek op de fitness- en cardioapparatuur is verplicht.
- Na gebruik de fitness- en cardio apparatuur schoon en transpiratievrij achterlaten; gebruik hiervoor de papierrollen en de waterspuit met desinfectiemiddel.
- Het is niet toegestaan meerdere apparaten tegelijk bezet te houden.
- Het gebruik van je mobiele telefoon in de fitnessruimte is niet toegestaan.
- Het gebruik van je persoonlijke toegangspasje door derden is ten strengste verboden.

Met sportieve groet,

Het Mountain Network team