

## OpsFit Berchemlei intern reglement

Magazijn 10 staat enkel ter beschikking van alle KMSDF leden voor OpsFit training zonder begeleiding en op eigen risico en dit **na het volgen van een OpsFit workshop**. Deze workshop dient om u het reglement toe te lichten en het juiste gebruik van alle toestellen en toebehoren uit te leggen.

De ruimte is toegankelijk op maandag, dinsdag en donderdag van 10u00 tot het begin van de avondles om 19u, op woensdag van 17u30 tot 20u30 en op vrijdag van 10u tot 20u.

We stellen de ruimte beschikbaar "as is", u kunt geen rechten ontleen aan het tijdelijk gebruik. Krav Maga lessen hebben altijd voorrang. Datums waarop de ruimte onbeschikbaar is zullen tijdig bekend worden gemaakt.

U gaat akkoord met de aanwezigheid van camera's.

De ruimte mag onder vermelde voorwaarden worden gebruikt voor:

- OpsFit Challenge, een vastgesteld parcours waarbij het parcours op een zo kort mogelijke tijd moet worden uitgevoerd.
- OpsFit Parcours, een vastgesteld parcours waarbij alle oefeningen een vastgestelde tijd worden uitgevoerd.
- OpsFit Free Training, vrij gebruik van de toestellen en toebehoren.

### OpsFit Challenge

Bij het begin van de maand publiceren we een OpsFit Challenge. Het is de bedoeling het parcours zo snel mogelijk uit te voeren. Om een geldige tijd te noteren is een getuige (EKMA leerling) nodig. Deze getuige zal de naam van de deelnemer en zijn tijd noteren op de timesheet.

Op het einde van de maand zal de winnaar van de Challenge bekend gemaakt worden. Deze winnaar krijgt naar keuze een EKMA of OpsFit T-shirt.

### OpsFit Parcours

We voorzien een aantal uitgewerkte parcours, het staat u uiteraard ook vrij om oudere parcours uit te voeren. U kunt zelf het aantal reps (herhalingen) bijhouden om uw progressie te meten.

### OpsFit Free Training

OpsFit Free training is niet meer dan het willekeurig gebruik van de toestellen en toebehoren.

*Iemand die de OpsFit Challenge wil uitvoeren heeft altijd voorrang op de andere aanwezigen, gezien de Challenge niet altijd alle toestellen of toebehoren omvat zullen de aanwezigen zich beperken tot de vrije toestellen of toebehoren tijdens de Challenge pogingen. Er is een maximum van 3 pogingen. Na de derde poging vervalt de voorrang.*

Het is verboden om:

- te trainen zonder het intern reglement en afstand van verhaal OpsFit te aanvaarden en ondertekenen
- de ruimte voor andere zaken te gebruiken dan voor OpsFit training, tenzij in bijzijn van een instructeur of trainer
- te eten in de ruimte
- te roken in de ruimte
- toestellen of toebehoren uit de ruimte weg te nemen
- de toestellen anders te gebruiken dan voorzien
- het opgestelde parcours fysiek te wijzigen of aan te passen
- de aangegeven maximum klimhoogte (hoofdhoogte) te overschrijden
- goederen te laten staan, kledij te laten liggen
- een muziekinstallatie op te stellen (I-Pad of andere MP3 speler met oortjes mag wel)
- zelf de poort te openen
- de effectverlichting en of effecttoestellen te gebruiken
- toegang te verlenen aan niet-KMSDF leden
- toestellen of toebehoren langdurig bezet te houden
- met rode plakband gemarkeerde toestellen of toebehoren te gebruiken
- anderen te hinderen in de uitvoering van het parcours of door hen gekozen oefening
- privéles of les te geven in de ruimte zonder voorafgaande *schriftelijke* toestemming
- de camera's te bedekken, draaien, manipuleren of saboteren

Het is verplicht om:

- bij aanvang uw naam en aanvangstijd te noteren in het logboek
- bij het verlaten van de zaal uw exit tijd te noteren
- beschadigingen meteen te melden, het eventueel beschadigde toestel of toebehoren te markeren met de aanwezige rode plakband.

Bij misbruik zullen we niet nalaten de toegang tot de ruimte ontzeggen voor een onbepaalde periode.

## AFSTAND VAN VERHAAL OPSFIT

Ik, ondergetekende, verklaar afstand te doen van alle verhaal zowel voor mezelf als voor mijn rechthebbenden, mijn erfgenamen, mijn naasten (ouders, echtgenoot, kinderen) en onze verzekeraars voor alle schade die ik zou kunnen lijden ter gelegenheid van het gebruik van de OpsFit ruimte, toestellen en toebehoren ten aanzien van

- de andere deelnemers en gebruikers van de ruimte
- de aangestelden, vrijwilligers van de hogervermelde personen
- de KMSDF vzw, Kimokea gcv, SPS bvba en haar zaakvoerders, aangestelden, leden
- de verzekeraars van de hogervermelde personen.

Ik maak gebruik van de ruimte op eigen risico.

NAAM :

VOORNAAM :

GEB. DATUM :

ADRES :

TEL :

E-MAIL :

**Handtekening** (voorafgegaan van de vermelding "gelezen en goedgekeurd")

**Datum:**

De informatie die op dit document wordt verzameld, is bestemd voor intern gebruik