

EIGEN RISICO

1. Door deel te nemen aan onze activiteiten gaat u akkoord met het eigen risico van deelname.
2. Aerial sporten zoals paaldansen en onze andere activiteiten brengt risico op lichamelijk letsel met zich mee. Bijvoorbeeld, maar niet beperkt tot, het oplopen van blauwe plekken, schaafplekken, verstuikingen en botbreuken.
3. Studio ADC's ZUSJE is niet aansprakelijk voor enige vorm van schade of letsel.
4. Foto en video mag alleen wanneer de instructrice er nadrukkelijk toestemming voor geeft gegeven, met vooraf gevraagde consent van derden, én wanneer het de les en de andere cursisten niet hindert.
5. Volg altijd de instructies van de instructrice op. Bij twijfel, vraag opnieuw.

ALGEMENE VEILIGHEIDS ADVIEZEN

6. Loop niet zomaar door de ruimte als je niet met een techniek bezig bent.
7. Sta op de aangewezen plekken tijdens de uitleg van de instructrice en wanneer een ander een techniek uitvoert.
8. Doe losse items in een bakje of plaats deze op de witte plankjes. Neem niet onnodig veel mee naar de les. Je tas moet in een vakje van de vakjeskast blijven.
9. Volg altijd de instructies van de instructrice op. Bij twijfel, vraag opnieuw.
10. Doe je een techniek voor het eerst of heb je hulp nodig? Wacht dan tot de instructrice bij je staat, vraag actief om hulp. Oefen iets wat je beheerst tot de instructrice bij je is.
11. Gebruik een valmat.
12. Doe niks wat je nog niet beheerst zonder spotter (vanger).
13. Help/spot elkaar alleen als de persoon die de techniek uitvoert deze al enigszins beheerst. De eerste paar keer spot de instructrice (punt 6).
14. Let goed uit op de uitleg als de instructrice uitlegt hoe je elkaar het beste kunt helpen/spotten. Doe dit alleen als je er comfortabel bij voelt. Laat het anders aan de instructrice over.
15. Foto's en video's maken tijdens de les is verboden. Dit mag alleen wanneer de instructrice er nadrukkelijk toestemming voor geeft gegeven, met vooraf gevraagde consent van derden, én wanneer het de les en de andere cursisten niet hindert.
16. Harde materialen zoals metaal voor drinkflessen zijn verboden. Een 0,5 l plastic flesje is voldoende voor een les.

BRABANT