

# Huishoudelijk reglement

## Nijmeegse Studenten Krachtsport Vereniging Profectus

Ten eerste dienen leden bekend te zijn met het [huisreglement](#) van het Radboud Sportcentrum.

Onderstaand huisreglement is door N.S.K.V. Profectus gewijzigd op 9 april 2024. Naast dit huisreglement dienen de leden zich tevens te gedragen overeenkomstig het huisreglement van het Radboud Sportcentrum. Bij strijdigheid tussen het huisreglement van de vereniging en het huisreglement van het Radboud Sportcentrum prevaleert het huisreglement van het Radboud Sportcentrum.

### 1. Veiligheid

- 1.1. Train veilig en geef anderen voldoende ruimte om veilig te kunnen trainen.
- 1.2. Vraag, indien nodig, hulp van een spotter. Maak van tevoren duidelijke afspraken met de spotter: geef aan hoe je gespot wilt worden en voor hoeveel herhalingen je gaat. Spreek af wanneer en hoe de spotter mag ingrijpen.
- 1.3. Als een atleet wordt gespot, dient de atleet hulp te vragen aan spotters die relatief lang en sterk genoeg zijn om het gewicht op te vangen. De spotters moeten ook in staat zijn de atleet te helpen bij het veilig terugleggen van de bar.
- 1.4. Let op je omgeving en houd rekening met onverwachte bewegingen van andere atleten.
- 1.5. Wanneer je squat in het combo rack, moet er minimaal één spotter worden ingezet bij squats van 100 kg of meer.
- 1.6. Tijdens het gebruik van het combo rack mogen voor het squatten niet de safety-pins (figuur 1) worden gebruikt; de safety-pins zijn uitsluitend bedoeld voor bankdrukken.
- 1.7. Bij gebruik van competitie platen (figuur 2) moeten sluiters aan de zijkanten zitten. Dit is voor het tegengaan van glijdende schijven en het voorkomen van disbalans.

### 2. Opslag materialen

- 2.1. Na het afronden van een oefening waarbij magnesiumpoeder op de halter is gekomen, reinig je deze met de daarvoor bestemde borstels (figuur 3).
- 2.2. Na het afronden van een oefening plaats je de gebruikte materialen terug op hun aangewezen plaats.
- 2.3. Zorg ervoor dat de fitness-lesruimte opgeruimd blijft, zo kunnen zowel jij als je mede-atleten altijd de materialen vinden die ze nodig hebben bij een training.
- 2.4. Na een verenigingstraining wordt de fitness-lesruimte netjes achtergelaten door *gezamenlijk* alle gebruikte materialen op de juiste plek terug te leggen en eventueel gemaakte rommel op te ruimen.
- 2.5. Alle leden zijn verantwoordelijk voor het juist opruimen van de fitness-lesruimte. Ook al heb je het materiaal niet gebruikt, kan er nog steeds gevraagd worden om te helpen.

### **3. Vervelend en ongewenst gedrag**

3.1. Vervelend gedrag wordt niet getolereerd. Dit omvat, maar is niet beperkt tot:

- a. Buitenproportioneel geluid maken, denk hierbij aan luidruchtig kreunen of toejuichen;
- b. Agressie;
- c. Intimidatie;
- d. Haantjesgedrag;
- e. Telefoneren, tenzij sprake is van noodzakelijke bereikbaarheid. Bij een noodgeval, bel buiten de fitness-lesruimte;
- f. Ongecontroleerde of ongeleide omgang met gewichten.

3.2. Het is niet toegestaan een atleet te storen wanneer die bezig is met een oefening. Een atleet kan het als hinderlijk ervaren wanneer er dicht achter of voor hen langs wordt gelopen of wanneer er materialen worden opgepakt binnen hun blikveld. Houd rekening met elkaar.

### **4. Materialen en gebruik van specifieke materialen**

4.1. Het is niet toegestaan om materiaal uit de fitness-lesruimte mee te nemen naar de fitness.

4.2. Er dient zorgvuldig met het materiaal omgegaan te worden.

4.3. Gebruik van materialen anders dan waarvoor zij bedoeld zijn is niet toegestaan. Dit omvat, maar is niet beperkt tot:

- a. Het gebruik van de wedstrijdssluiters (figuur 4), deze mogen alleen in de *fitness-lesruimte* worden gebruikt en niet in de fitness van het RSC zelf;
- b. Het gebruik van het combo rack: zie 1.5 en 1.6;
- c. Het gebruik van Eleiko bankjes als opstap voor optrekken is niet toegestaan.

4.4. Gebruik voor het olympisch gewichtheffen de daarvoor bedoelde afwerpmatten (figuur 5), Eleiko halters en bumperplates.

### **5. Het laten vallen van materialen**

5.1. Het is niet toegestaan om een halter te laten vallen, echter kan een ongeluk gebeuren waarbij de atleet de halter moet laten vallen.

5.2. Wanneer de atleet de halter moet laten vallen probeert de atleet dit op een gecontroleerde manier te doen om de impact te minimaliseren.

5.3. Tijdens het olympisch gewichtheffen is het niet toegestaan om de halters ergens anders dan op de daarvoor bestemde afwerpmatten (figuur 5) te laten vallen, deze verschillen van de rubberen matten (figuur 6) die gebruikt worden tijdens een roeivariatie of een deadlift.

5.4. Bij vloeroefeningen, zoals de deadlift of een roeivariatie, wordt de halter gecontroleerd teruggelegd, of wordt gebruikgemaakt van rubberen matten om te dempen.

### **6. Gebruik van magnesium**

6.1. Het gebruik van losse (blok of poeder) magnesium is toegestaan.

6.2. Het gebruik van vloeibaar magnesium is toegestaan, het is echter niet toegestaan om vloeibaar magnesium op een halter te gebruiken.

6.3. Overmatig gebruik van magnesium is niet toegestaan en bovendien onnodig.

6.4. Na gebruik van magnesium dient het materiaal dat in contact is gekomen met het magnesium schoongemaakt te worden met de daarvoor bestemde borstels (figuur 3).

## **7. Kleding**

- 7.1. Draag gepaste sportkleding. De vereniging hanteert hiervoor de regels vastgelegd in het huishoudelijk reglement van het RSC.
- 7.2. Trainen zonder schoeisel is niet toegestaan, tenzij dit noodzakelijk is voor het uitvoeren van een specifieke oefening.
- 7.3. Trainen met sokken is ten alle tijden verplicht.
- 7.4. Schoenen met noppen zijn verboden.

## **8. Gezond trainen**

De vereniging distantiert zich van:

- 8.1. Het gebruik van verboden middelen. Hieronder wordt verstaan alle middelen die bij wet verboden zijn te bezitten, te verhandelen en/of te gebruiken;
- 8.2. Extreme diëten, tenzij een lid kan bewijzen hiervoor onder behandeling bij een diëtist te staan.

## **9. Trainen in de lesruimte.**

- 9.1. Wanneer er in de fitness-lesruimte wordt getraind dient er altijd iemand van het bestuur aanwezig te zijn ofwel een verantwoordelijke aangewezen door het bestuur (dit moet een voormalig bestuurslid zijn). Deze personen zijn bekend bij de balie van het Radboud Sportcentrum.
- 9.2. Er dient altijd met minimaal twee personen getraind te worden in de fitness-lesruimte.
- 9.3. Wanneer bij binnengang in de fitness-lesruimte blijkt dat de ruimte niet netjes is achtergelaten door andere gebruikers, dient dit direct gemeld te worden bij de balie. Ook rommel die niet zelf kan worden weggehaald, dient gemeld te worden bij de balie.
- 9.4. Het is niet toegestaan om zonder overleg met het bestuur evenementen te organiseren of workouts of trainingen te geven. Hiervoor zijn er sportinstructeurs op het Radboud Sportcentrum.

# House Rules

## Nijmegen Student Powerlifting Association Profectus

First of all, members have to be familiar with the [house rules](#) of the Radboud Sports Center.

The house rules below were revised by N.S.K.V. Profectus on April 9th, 2024. In addition to these rules, members must also adhere to the Radboud Sports Center's house rules. In case of conflict between the association's house rules and the Radboud Sports Center's house rules, the rules of the Radboud Sports Center take precedence.

### 1. Safety

- 1.1. Train safely and provide ample space for others to train safely.
- 1.2. If needed, seek assistance from a spotter. Make clear agreements with the spotter: specify how you want to be spotted and how many repetitions you will do. Agree on when and how the spotter may intervene.
- 1.3. If an athlete is being spotted, the athlete must request assistance from spotters who are relatively tall and strong enough to catch the weight. The spotters must also be able to assist the athlete in safely returning the bar.
- 1.4. Be aware of your surroundings and consider unexpected movements by fellow athletes.
- 1.5. When squatting in the combo rack, at least one spotter must be used when squatting a 100 kg or more.
- 1.6. Additionally, when using the combo rack, do not use the safety pins (figure 1) when squatting; these safety pins are exclusively for bench pressing.
- 1.7. When using competition plates (figure 2), ensure that collars are placed on both sides. This is to prevent sliding and to maintain balance.

### 2. Storage of Equipment

- 2.1. After finishing an exercise where chalk is used on a barbell, make sure to clean it using the designated brushes (figure 3).
- 2.2. After finishing an exercise, return the equipment to its designated place.
- 2.3. Keep the fitness classroom organized so that both you and fellow athletes can easily find the materials that are needed for training.
- 2.4. After a club training session, all members *collectively* tidy up the fitness classroom by placing all used materials back in their proper locations and cleaning up any remaining mess.
- 2.5. All members are responsible for properly maintaining the fitness classroom. Even if you did not use the equipment, you may still be asked to help.

### 3. Unpleasant and Unwanted Behavior

- 3.1. Unpleasant behavior is not tolerated. This includes, but is not limited to:
  - a. Making excessive noise, such as loud groaning or cheering;
  - b. Aggression;
  - c. Intimidation;

- d. Cocky behavior;
- e. Phone calls, unless it's an emergency. In case of emergencies, call outside the fitness classroom;
- f. Uncontrolled or unguided handling of weights.

3.2. It is not allowed to disturb a fellow athlete during their exercise. An athlete may find it disruptive when someone walks closely behind or in front of them or materials are picked up within their line of sight. Be considerate of each other.

#### **4. Equipment and use of Specific Equipment**

- 4.1. It is not allowed to take equipment from the fitness classroom to the fitness area.
- 4.2. Handle the equipment with care.
- 4.3. Using equipment for purposes other than intended is not allowed. This includes, but is not limited to:
  - a. The use of competition collars (figure 4), which should only be used in the *fitness classroom* and not in the RSC's fitness itself;
  - b. The use of the combo rack: see 1.5 and 1.6;
  - c. The use of eleiko benches as a step-up for pull-ups is not allowed.
- 4.4. For weightlifting, use the designated drop pads (figure 5), Eleiko barbells, and bumper plates.

#### **5. Dropping of Equipment**

- 5.1. It is not allowed to drop a barbell, however, an accident can occur in which the athlete must drop the barbell.
- 5.2. When the athlete needs to drop the barbell, the athlete tries to do so in a controlled manner to minimize impact.
- 5.3. During olympic weightlifting, it is not permitted to drop the barbells anywhere other than on the designated drop pads (figure 5); these differ from the rubber mats (figure 5) used during a row or a deadlift.
- 5.4. For floor exercises, such as deadlifts or row variations, place the barbell down with control or use rubber mats to dampen the impact.

#### **6. Use of Magnesium**

- 6.1. The use of loose (block or powder) magnesium is allowed.
- 6.2. The use of liquid magnesium is allowed; however, it is not permitted to use liquid magnesium on a barbell.
- 6.3. Excessive use of magnesium is not allowed and moreover unnecessary.
- 6.4. After using magnesium, the material that has come into contact with the magnesium must be cleaned using the designated brushes (figure 3).

#### **7. Clothing**

- 7.1. Wear appropriate sportswear. The association adheres to the rules laid down in the RSC's house rules.
- 7.2. Training without footwear is not allowed unless necessary for a specific exercise.
- 7.3. Training with socks is mandatory at all times.

7.4. Shoes with studs are prohibited.

## **8. Healthy Training**

The association distances itself from:

- 8.1. The use of prohibited substances. This includes any substances that are by law illegal to possess, trade, and/or use;
- 8.2. Extreme diets, unless a member can prove being under the care of a dietitian.

## **9. Training in the Exercise Room**

- 9.1. When training in the fitness classroom, a representative from the board or someone designated by the board (which must be a former board member) must be present. These individuals are known by the Radboud Sports Center's front desk.
- 9.2. There should always be a minimum of two people training in the fitness classroom.
- 9.3. If the room is not left tidy by previous users, report it immediately to the reception desk. Clutter that cannot be personally removed should also be reported to the front desk.
- 9.4. Without consultation with the board, organizing events or giving workouts or training sessions is not allowed. Sports instructors are available at the Radboud Sports Center for this purpose. While helping each other is encouraged, taking on the role of an instructor is not intended for us as athletes. This applies to the fitness classroom.

# Figures

**Figure 1: safety-pins (combo-rack)**



**Figure 2: competitie platen / competition plates**



**Figure 3: borstels / brushes**



**Figure 4: wedstrijdssluiters / competition collars**



**Figure 5: afwerp matten / drop pads**



**Figure 6: rubberen matten / rubber mats**

