

Beste sporter,

Welkom bij 365Fit Hoogvliet! Met deze brief ontvang je je persoonlijke tag (elektronische sleutel) en kun je direct beginnen. Onze fitnessruimte is 24/7 toegankelijk via de buitendeur. Houd je tag voor de lezer om de deur te ontgrendelen en je training kan beginnen. De verlichting en airco gaan automatisch aan bij binnenkomst. De toiletten en de douche/kleedkamers bevinden zich in de ruimte zelf, waar de verlichting eveneens automatisch inschakelt.

Zo werkt de tag

Om binnen te komen houd je je tag voor de lezer. Wanneer de tag op de juiste manier wordt gelezen hoor je een luide piep. De deur zal zich nu voor je openen. Wanneer je de fitness verlaat is het belangrijk dat je ook weer uitcheckt. Wanneer je dit niet doet, zal je bij de volgende sessie niet naar binnen kunnen.

Huisregels voor een fijne sportervaring

- Controleer altijd of de deur achter je goed gesloten is.
- Laat niemand met je mee naar binnen gaan. Elk lid moet zijn of haar eigen tag gebruiken om binnen te komen. Dit is voor de veiligheid van iedereen!
- Train met schone schoenen en gebruik altijd een handdoek op de apparaten.
- Maak de apparaten na gebruik schoon met handalcohol of reinigingsspray en papier.
- Ruim na je training alle materialen weer netjes op, inclusief gewichten en bankjes.
- Het uitlenen van je tag is niet toegestaan; je tag wordt anders geblokkeerd.
- Het meenemen van niet-leden is niet toegestaan; ook dan wordt je tag geblokkeerd.
- Je kunt je eigen muziek streamen via de bluetooth-verbinding, genaamd Wtx-500. Houd daarbij rekening met je medesporters en elkaars muziekkeuze.
- Voor jouw en onze veiligheid is de fitnessruimte beveiligd met camera's.
- Bij het verlaten van het pand moet je opnieuw je tag langs de lezer halen, ook wanneer je samen naar buiten gaat. Anders zal je de volgende keer niet naar binnen kunnen.

Gereserveerde tijden

De fitnessruimte is op bepaalde tijden gereserveerd voor kwetsbare patiënten van Fysiotherapie Rijnmond of voor de Medisch Fitness. Het is niet mogelijk om tijdens deze uren te sporten.

- Maandag: 18:50 - 20:00 uur
- Donderdag: 18:50 - 20:00 uur

In geval van nood

In noodgevallen kun je altijd de buitendeur gebruiken om de ruimte veilig te verlaten of via de praktijk tijdens openingstijden. Buiten deze tijden kun je de groene NOOD-melder gebruiken om de deuren te openen, bijvoorbeeld bij brand of als de AED nodig is. De AED bevindt zich in "Sportschool De Korte". Je kunt hier naar binnen via de glazendeur de knop om de deur te openen bevindt zich aan de rechterkant.

Alleen in levensbedreigende situaties kun je de noodknoppen gebruiken die op de pilaren zijn bevestigd. Dit schakelt je door naar de alarmlijn van Humanitas. De ontvanger hangt in de hoek bij de loopband naast de ingang. Spreek duidelijk en richt je naar de ontvanger voor optimale communicatie.

Sportieve groet,
Team 365Fit



Wanneer je aan het trainen bent in de fitness, kun je een fysiotherapeut van Fysiotherapie Rijnmond tegenkomen. 365Fit en Fysiotherapie Rijnmond delen namelijk samen de fitnessruimte. Heb je vragen over een blessure of wil je advies over je training? Onze fysiotherapeuten helpen je graag verder. Als ze even tijd hebben, staan ze klaar om je te adviseren over lichamelijke klachten. Mocht het op dat moment druk zijn met patiënten, dan willen we je graag vragen om op een ander moment je vraag te stellen.