

Beste 365Fit'er,

Welkom bij 365Fit Poortugaal! Met deze brief ontvang je je persoonlijke tag (elektronische sleutel) waarmee je direct toegang hebt tot de fitnessruimte. Onze ruimte is 24/7 toegankelijk via de buitendeur. De buitendeur zit links van de ingang het gezondheidscentrum. Houd je tag voor de lezer om de deur te ontgrendelen en je training kan beginnen. Zodra je binnen bent, gaan de verlichting en airco automatisch aan. Je kunt gebruikmaken van het toilet en de douche/kleedruimte.

Toegang systeem

Om binnen te komen houd je je tag voor de lezer. Wanneer de tag op de juiste manier wordt gelezen hoor je een 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

- Controleer na binnenkomst 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 bt. 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.

In geval van nood

Bij noodsituaties kun je altijd de buitendeur gebruiken met je tag om de fitnessruimte 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.

Alleen in levensbedreigende situaties kun je de noodknop indrukken. Deze bevindt zich bij de machine links van de deur naar de praktijk, in de hoek en ter hoogte van het raam. Dit verbindt je met de alarmcentrale. Spreek duidelijk en richt je naar de noodknop voor optimale communicatie.

Wij wensen je veel sportplezier bij 365Fit Poortugaal! Heb je vragen? Ons team staat klaar om je te helpen.

Sportieve groet,

Team 365Fit



Wanneer je aan het trainen bent in de fitness, kun je zomaar 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.