

Beste 365Fit'er,

Welkom bij 365Fit Rhoon! Met deze brief ontvang je je persoonlijke tag (elektronische sleutel) en kun je direct beginnen met trainen. Onze fitnessruimte is 24/7 toegankelijk via de buitendeur. Houd je tag voor de lezer om de deur te ontgrendelen, zodat je naar binnen kunt en direct aan de slag kunt. De verlichting en airco gaan automatisch aan bij binnenkomst. Daarnaast kun je gebruikmaken van het toilet en de douche/kleedkamer, 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.
- Leg losse gewichten met beleid neer en voorkom het (hard) neervallen van de gewichten van de apparatuur.
- 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.
- Houd (bij drukte) maximaal 1 apparaat tegelijk bezet.
- 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 Bluetooth. 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

In geval van nood kun je altijd naar buiten via de buitendeur of via de praktijk (tijdens openingstijden). Buiten deze tijden kun je de groene NOOD-melder gebruiken om de deuren te openen. Dit geldt ook bij calamiteiten waarbij de AED noodzakelijk is of bij brand.

Alleen in levensbedreigende noodgevallen kun je de noodknop indrukken die op de muur bij de AED zit. Je krijgt dan verbinding met de alarmlijn. De ontvanger hangt in de hoek bij de fiets. Spreek duidelijk en zoveel mogelijk richting de ontvanger.

We wensen je veel sportplezier bij 365Fit Rhoon! 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 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 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.