

Beste sporter,

Welkom bij 365Fit Rozenburg! Met deze brief ontvang je je persoonlijke tag (elektronische sleutel) en kun je direct starten met sporten. Onze fitnessruimte is 24/7 toegankelijk via de buitendeur. Houd je tag tegen de lezer om de deur te ontgrendelen, zodat je naar binnen kunt en je training kunt beginnen. Verlichting en airco schakelen automatisch in bij binnenkomst. Voor het gebruik van het toilet en de douche/kleedkamer kun je terecht in de gang van de fysiotherapiepraktijk, waar je ook toegang hebt met je tag. Hier gaat de verlichting eveneens automatisch aan.

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: 12:00 - 15:00 uur en 19:00 - 20:00 uur
- Dinsdag: 11:00 - 12:00 uur en 13:00 - 16:00 uur
- Donderdag: 12:00 - 16:00 uur

In geval van nood

In geval van nood kun je naar buiten via de buitendeur of via de deur van de fysiotherapiepraktijk en vanaf daar de vluchtroute volgen. Bij calamiteiten waarbij de AED noodzakelijk is kun je de AED aan de buitenzijde van het pand gebruiken van de hartstichting. Let op: Neem je tag mee om weer terug naar binnen te kunnen in de fitnessruimte. Bij andere calamiteiten kun je ook de noodknop gebruiken welke tegen de muur geplaatst is. Bij activering krijgt u via de speaker Careyn te spreken, spreek duidelijk en zo veel mogelijk richting de speaker.



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.