

Faciliteiten reglement

Onze club beschikt over verschillende soorten apparatuur die het voor u mogelijk maken om uw fitnessdoelen te bereiken. Tijdens het PT opstart pakket krijgt u uitgelegd hoe de apparatuur werkt. In dit reglement staat voor verschillende type apparatuur kort uitgelegd waar u rekening mee dient te houden tijdens het trainen. Daarnaast zijn in dit reglement toegang en veiligheidsvoorschriften opgenomen. Leden worden geacht dit reglement na te leven. Wij verwijzen u naar de Lidmaatschapsvoorwaarden voor eventuele consequenties van niet-naleving van dit reglement.

Toegang tot de club

- Om toegang tot de Club te verkrijgen dien je de QR-code toegang te scannen met je smartphone.
- Het is ten strengste verboden om je QR-code over te dragen of te misbruiken/delen met/voor anderen.

Werkwijze:

1. Open je Sportivity app op je telefoon
2. Ga naar digitale toegang
3. Scan de QR-code op de L-deur van de Club.
4. Bij een geldig abonnement zal toegang verleend worden
5. Bij een niet geldig abonnement zal de toegang geweigerd worden. Je kan dan niet trainen en dient dit eerst op te lossen met de Club
6. Een niet geldig abonnement kan zijn: niet het juiste abonnement voor het tijdstip; Er staat een betaling open, er is een blokkade of je abonnement is tijdelijk bevroren.
7. Er mag max. 1 persoon per QR-toegang, kom je met z'n tweeën dan dien je allebei de QR-toegang scan te maken.

Algemeen veilig trainen

- U dient geen gebruik te maken van apparatuur als u niet (zeker) weet hoe het apparaat werkt. Maak in dat geval altijd eerst gebruik van onze begeleiding pakketten (Personal Training of PT opstart-pakket). Is er geen personeel aanwezig? Maak dan een afspraak tijdens de bemande uren.
- U moet alle instructies die door de trainer of door een andere medewerker worden gegeven opvolgen.
- De Club is geen clubhuis of hangplek. De Club is een professioneel trainingsruimte en dient ook zo gebruikt te worden. Maak geen misbruik van de regels tijdens de bemande en onbemande openingstijden. Misbruik kan leiden tot tijdelijke schorsing om te komen trainen.
- Zorg ervoor dat bij ieder gebruik van fitnessapparatuur uw schoenveters zijn gestrikt en u geen (grote en/of losse) sieraden om of in heeft.
- Draag geen te losse kleding. Een hoofddekseel is i.v.m. hygiëne en veiligheid verboden in de trainingsruimte.
- Indien apparatuur defect is dient u dit direct, docht uiterlijk binnen 12 uur nadat u het defect hebt ontdekt, te melden aan info@o3fitness.nl.

Apparatuur uitleg

1. De loopbanden bieden u de mogelijkheid om op de plaats te wandelen of te rennen. Voordat u begint te trainen op de loopband:
 - Zorg ervoor dat de loopband stilstaat.
 - Zorg ervoor dat de loopband is aangesloten en de display verlicht is.
 - Doe de veiligheidsriem om voordat u de loopband start
 - Wanneer u klaar bent, maak de veiligheidsriem pas los als de loopband volledig tot stilstand is gekomen. Probeer NOOIT van de loopband af te stappen als het nog niet tot stilstand is gekomen.
2. De fietsen starten wanneer u begint met trappen. Voordat u begint te fietsen:
 - Stel eerst uw stoel in.
 - Gebruik de voetriempjes om uitglijden te voorkomen.
3. De crosstrainers start wanneer u begint met trappen. Voordat u begint te trainen:
 - Houd beide voeten op de pedalen/treden tijdens het gebruik.
 - Zorg ervoor dat de pedalen/treden tot volledige stilstand zijn gekomen voor dat u afstapt.
4. Het krachtapparatuur instellen voordat u begint te trainen:
 - Stel de stoel en overige instellingen in op een passend niveau.
 - Stel de gewichten in op een passend niveau.
 - Neem alle waarschuwingen (die vermeld staan op de apparatuur) in acht.

- Als u het apparaat gebruikt, houd uw handen en voeten uit de buurt van gewichten, bewegende onderdelen en kabels. Gebruik de aanwezige grips voor handen en voeten.
- Offer NOOIT een juiste beweging op alleen maar om meer gewicht te willen heffen.
- Gebruik NOOIT apparatuur welke defect is.
- Pas de apparatuur NIET aan met extra gewicht, kabels of andere accessoires.

5. Tot Free weights behoren de dumbbells, halters en halterschijven. Vóór het begin van een training met free weights:
 - Gebruik de gewichten op een passend niveau.
 - Neem alle waarschuwingen die vermeld staan op de apparatuur in acht.
 - Offer NOOIT een juiste beweging op alleen maar om meer gewicht te willen heffen.
 - Gebruik NOOIT freeweights welke defect is.
 - Train altijd samen met iemand (iemand die in staat is om jou te helpen met de gewichten)
 - Laat gewichten NOOIT vallen. Leg ze na de training weer terug op hun plaats.

Veiligheid & bewaking

- Het gebouw en de club met haar faciliteiten staan onder 24-uurs bewaking. Dit videosysteem wordt gebruikt voor veiligheidsdoeleinden. Ondanks dit bewakingssysteem raden wij alle leden aan om voorzichtig te zijn bij het binnenkomen of verlaten van het gebouw.
- Een gratis alarm-kkoord is beschikbaar voor b.v. als u zich bedreigd voelt of getuige bent van verdachte activiteiten. Ook kunt u dit koord gebruiken als u alleen traint in de Club.
- Laat geen individuen binnen die op de deur kloppen en/of naar u zwaaien om de deur te openen, ook niet voor bekende. Aangezien dit risico's voor u en de andere sporters met zich mee kan brengen. Als er toch niet-leden tot de club worden toegelaten, zullen hier passende maatregelen tegen genomen worden.
- De club heeft unieke beveiligingsfuncties en is uitgerust met noodknoppen en medische noodoproepknoppen. Deze zijn om de betreffende instanties (politie, ambulance) te waarschuwen in het geval u ofwel zich bedreigd voelt of behoefte heeft aan medische hulp.

Toiletten en douches

Houd deze ruimte a.u.b. schoon en wees voorzichtig tijdens het binnentreden of verlaten van deze ruimtes, aangezien de vloeren nat kunnen zijn.

Blessures en eerste hulp

In het geval dat u of een ander individu gewond raakt:

- Voor lichte verwondingen (snijwonden, schaafwonden, etc.) is een EHBO-kit beschikbaar op de training vloer.
- Voor ernstige verwondingen die medische behandeling nodig hebben, belt u 112 via de gratis telefoon (beschikbaar op de trainingsvloer). Voor reanimatie is een AED aanwezig.
- Meld alle verwondingen en andere incidenten binnen 12 uur na het voorval aan de club door te bellen naar het telefoonnummer dat u in de club aantreft of via het info@o3fitness.nl.

Stroomuitval

In het geval van een stroomstoring zal de aanwezige verlichting u naar de nooduitgang(en) begeleiden. De deur van de nooduitgang is handmatig te gebruiken in het geval van een stroomstoring.

Brand

In het geval van een brand, of als je rookgeur ruikt of rook ziet, verlaat het gebouw direct. Bel 112 daarna onmiddellijk.