

## “Spelregels” Flowpoint

Om bij Flowpoint alles zo soepel en makkelijk mogelijk te laten verlopen hebben we een aantal “spelregels” opgesteld. Het zijn hoofdzakelijk regels die te maken hebben met het gebruik van

- de accommodatie
- spinfietsen
- het systeem Fitmanager

We verwachten van alle leden dat deze nagekomen worden en vragen hierbij vriendelijk om je medewerking. Mocht er in jouw ogen iets niet kloppen of niet duidelijk zijn, dan horen wij dat uiteraard graag. Dat geeft ons de gelegenheid om verbeteringen aan te brengen.

### *Algemeen*

- De omgang tussen leden onderling en medewerkers vindt plaats op basis van wederzijds respect.
- Omkleden kan in de kleedkamers van Jeugdland. Aan het einde van de gang rechts zijn ruime kleedkamers met douches; een voor de dames en een voor de heren.
- Jassen, tassen en andere kleding graag in de kleedkamers.
- Het is niet toegestaan deze spullen los in de spinzaal te zetten/leggen of in de toegangsruimte (onder aan de trap) naar de spinzaal. Dit in verband met eventuele ontruiming en veiligheid.
- Waardevolle spullen zoals sleutels, mobiele telefoons en portemonnees kunnen worden opgeborgen in de speciaal daarvoor bestemde vakken in de spinzaal. Boven aan de trap rechts.
- Als je je telefoon boven in de vakjes neerlegt, graag uitzetten.
- Je draagt zelf de verantwoordelijkheid voor je eigen lichaam. Werk altijd binnen je eigen grenzen. Als je blessures hebt, dien je dit vooraf te melden bij de juf/spinstructeur, via het systeem Fitmanager door middel van de knop (oranje button rechts in het scherm met de tekst) “stel je vraag” of door middel van een mail aan: [spinning@flowpoint.nl](mailto:spinning@flowpoint.nl). Zorg te allen tijde dat een relevante medische toestand voorafgaand aan de les bij ons bekend is.

### Spinlessen

- Omdat je tijdens het spinnen behoorlijk transpireert, is het gebruik van een handdoek verplicht. Als we binnen in de zaal spinnen graag ook een extra handdoek onder de fiets leggen.
- Zorg dat je prettig zittende sportkleding aan hebt. Bij voorkeur een kort fietsbroekje (met zeem) shirt en sport- of SPD (fiets)schoenen. Zodra het ‘zomerseizoen’ (april t/m september) van Flowpoint start, spinnen we zowel binnen- als buiten. Zodra het weer het toelaat spinnen we buiten. Houd daarom rekening met kledij. Meerdere laagjes kan dan comfortabel zijn.
- Neem een flesje water of bidon mee om tijdens het spinnen voldoende te kunnen drinken.
- Het melden van blessures en/of zwangerschap dient voor de les te gebeuren.

- Volg altijd de instructies van de juf/ spininstructeur op.
- Maak bij het op- en afstappen van de spinfiets geen gebruik van de voor- en achterkant zodat deze delen niet beschadigen door je SPD plaatjes.
- Graag na de les alle knoppen losdraaien en je fiets schoon en droog maken. Voor het schoonmaken delen we na de les doekjes uit.

### *Fitmanager (app)*

- Als je nog niet in een vaste les staat ingedeeld, schrijf je dan in via het rooster in Fitmanager. Op je computer of in de app.
- Om aan een les deel te kunnen nemen, “koop” je via het systeem een losse les door je in te schrijven voor de les of een strippenkaart. Een half jaar abonnement is uitsluitend via de juf/instructeur aan te schaffen.
- Het half jaar abonnement houdt rekening met 4 weken sluiting van Flowpoint in de periode van 1 april t/m 30 september en 2 weken sluiting van Flowpoint in de periode van 1 oktober t/m 31 maart. Deze lessen worden dan ook niet in rekening gebracht. Als je in de vaste groep staat ingedeeld op een nationale feestdag, kun je deze op een ander moment in de week inhalen. Deze lessen worden wel in rekening gebracht.
- Het is VERPLICHT om je via het systeem af te melden als je niet kunt. Bij voorkeur zo snel mogelijk, tot uiterlijk 3 uur voorafgaand aan de les. Meld je je niet af, dan kun je je les niet meer inhalen. En dat is niet alleen jammer voor jezelf, maar ook voor je mede-spinner, die op deze manier ook niet meer in de gelegenheid komt om zijn/haar les in te halen, een extra les te volgen of een proefles wil inplannen.
- Bij een half jaar abonnement, dien je zelf je inhaallessen bij te houden. Het systeem gaat uit van 1 óf 2 keer per week spinnen. In principe dien je, als je niet in je vaste les kunt spinnen, deze les in dezelfde week in te halen. Lukt dat niet, geef dit dan via de knop (oranje button rechts in het scherm met de tekst) “stel je vraag” door dat je je les in een andere week inhaalt en op welke datum! Let op!!! bij het invullen van je inhaalles, geeft het systeem aan dat je moet betalen voor deze extra activiteit. Maar dat kun je negeren omdat het om een inhaalles gaat van een “vast abonnement”..
- Heb je je op tijd afgemeld, dan kun je je les gewoon inhalen. In het rooster (via Fitmanager op de computer of via de app) kun je kijken wanneer het mogelijk is en kun je je aanmelden. Het kan zijn dat er een wachtlijst is. Je ontvangt dan een notificatie op het moment dat het tijdstip vrijkomt. Let op!!! Je moet je dan nog wel definitief aanmelden om je spinplek te bevestigen.
- Wil je buiten je abonnement extra lessen komen spinnen, dan kun je via de shop een losse les of strippenkaart aanschaffen. Daarna kun je via het rooster je extra lessen inplannen of jezelf op de wachtlijst plaatsen. Je ontvangt dan een notificatie op het moment dat het tijdstip vrijkomt. Let op!!! Je moet je dan nog wel definitief aanmelden om je spinplek te bevestigen.
- **BELANGRIJK TE MELDEN!!!** Buiten de abonnementsperiode of de periode van de strippenkaart, is het niet mogelijk om lessen in te halen. Zorg dus dat je binnen die periode je lessen ingehaald hebt.