

TIL HOLD- OG SELVTRÆNERE

Alle, der træner på hold eller træner selv, er tilknyttet en fysioterapeut som har undersøgt dig og instrueret dig i dit træningsprogram. Selvtrænere mødes desuden minimum hver 3. mdr. med fysioterapeuten, for at følge op på træningen. Henvend dig til denne, hvis du undervejs har spørgsmål, eller behov for hjælp i maskinerne.

Af sikkerhedsgrunde må du **ikke** bruge maskiner, du **ikke** er instrueret i, dette gælder også cykler og løbebånd.

Selvtrænere:

Bedes huske at skrive sig på listen i receptionen hver gang, (med **tydeligt** navn), og køre sundhedskortet igennem kortlæseren på skranken.

Holdtræner:

Bedes huske at køre sundhedskortet igennem kortlæseren på skranken, ved hvert besøg.

Omkledning:

Foregår på hhv. dame og herretoiletet, hvor der er skabe til dine ejendele, men tag for en sikkerheds skyld tasker og andet værdifuldt med ind i salen. Man bedes hænge sit overtøj ude i garderoben. Lad venligst nøgle og lås blive siddende i skabet efter brug.

Påklædning:

Træningstøj og indendørs sko med skridsikre såler.

Af hensyn til hygiejnen:

Medbring venligst et håndklæde, dette bedes brugt, når du ligger på måtterne.

Undlad venligst at træne på bare fødder.

Personlige hygiejne og rent træningstøj er væsentligt for os alle, da vi er mange personer i samme rum.

Afbud:

Til hold bedes meddelt hurtigst muligt.

Undlad at møde op hvis du har en infektion i kroppen, feber, influenza o.l. Men husk at melde afbud.

Betaling:

Dit sundhedskort skal ”køres igennem” ved hvert besøg. Der afregnes månedligt og når du slutter.

Adresseændring:

Flytter du eller ændrer du telefonnummer, bedes du venligst oplyse dette til sekretæren eller fysioterapeuten.

God fornøjelse med din træning.

Behandlerende fysioterapeut:.....