

Forventninger til deltakere ved frisklivssentralen:

- Vi oppfordrer alle til å møte presist og ferdigskiftet når treningen starter, da får du med deg oppvarmingen og det blir mer ro i gruppen.
- Informasjonen/instruksjonene som blir gitt på treningene er viktig, og er grunnlaget for best mulig utbytte av treningen.
- Positivitet smitter. Vær oppmerksom på at det du sier og gjør, påvirker de andre i gruppen.
- Det er dessverre for dårlig tid på treningene til å snakke om sykdom/plager, ta gjerne kontakt via telefon for å snakke med din veileder.
- Temamøtene og prøvetimene er en viktig del av opplegget og arrangeres månedlig i stedet for treningene.
- Ikke benytt parfyme eller andre kosmetikkprodukter med lukt på trening og møter.
- Ber om at det ikke røykes i nærheten av treningssted, pga. røykeavvenning hos noen av deltakerene.
- Vær en god meddeltaker, og vis diskresjon om hvem som deltar og hva som skjer i gruppa.

Bekledning:

- Møt opp i egnet tøy for trening både ute og inne. Ikke kom i «vanlige» klær. Det er lurt at du ikke har på deg alt for mye når du starter, du kommer uansett til å bli varm og svett.
- Innendørs sko i stordalshallen.
- Benytt sko etter føre når vi er ute, brodder på vinteren kan være greit.
- Ikke benytt skotøy med oppbygd hæl da dette gir større fare for overtråkk og fører til et uhensiktsmessig gangmønster. Riktig skotøy forebygger skader/plager i fot, legg, kne hoft og rygg.
- Det anbefales bruk av Jonas maske for de med astma/KOLS når det er kaldt. Du får mindre kald luft ned i lungene og kan være aktiv ute selv på vinteren. (Kan kjøpes på apotek).