

Informasjonsskriv til deltager og instruktør

Til deltager

- Når du skal melde deg på aktiviteter bør påmeldingen også sendes til instruktør, eventuelt også si ifra dersom du trenger/ønsker tilpasninger før, under eller etter aktivitet.
- Som deltager bør du være kjent med egne ferdigheter/utgangspunkt rundt funksjon og aktivitet og trening. Dersom du skal delta og dette er din første aktivitet/trening er det viktig at instruktøren vet dette slik at han/hun kan tilpasse.
- Som deltager anbefaler vi deg å informere instruktøren om eventuelle utfordringer du enten trenger hjelp med eller ikke kan gjøre både på aktiviteten. Dette hjelper instruktøren slik at han/hun kan tilpasse treningen eller gi andre tilpasninger.
- Hvis du har hjerteproblemer eller andre medisinske tilstander du selv er usikker på, bør du ta kontakt med lege før du deltar. Instruktøren er ikke utdannet til å gi diagnosespesifikke råd, og heller ikke kompatibel til å tilpasse alle sykdomstilfeller.

Til instruktør

- Sørg for at du har god kommunikasjon med lokallag slik at du får listene over deltagere som skal delta og ved eventuelle tilpasninger de måtte trenge.
- Som instruktør har du ofte mer ansvar sett fra deltagerens forventninger og perspektiv. Da er det viktig å i hvert fall være litt forberedt og å anbefales å ha tilgjengelig: Ispose, pocketmaske (munn mot munn), bandasje, plaster. Evt vite hvor dette er plassert/befinner seg dersom du bruker et lokale.
- Instruktør anbefales å vite hvor hjertestarter befinner seg, og være kjent med hva som bør gjøres dersom uhellet er ute.
- Instruktøren skal vite hvor mange som deltar på aktiviteten.
- Instruktøren skal ikke anbefale diagnosespesifikke eller medisinsk behandling. Deltager må selv ta kontakt med sin lege/revmatolog/helsepersonell.
- Dersom det oppstår en ulykke, ta umiddelbart kontakt med ambulanse. Ring 1 – 1 – 3 og fortell: HVEM – HVA – HVOR