



RG RIT-träning Bosön, region Stockholm

Riktlinjer och deltagarpolicy

Vad är rehab-inriktad träning med RG?

I RIT-gruppen erbjuder vi rehab-inriktad träning under en begränsad tid. Detta gäller personer som vi ser kan utveckla sina fysiska funktioner med rätt förutsättningar genom intensiv och målinriktad träning. Träningen sker med personligt stöd av RG:s instruktörer under en begränsad tid, vanligtvis 1-3 terminer. Denna period kan förlängas om instruktörerna ser möjligheter till fortsatta framsteg i RG:s verksamhet.

Hur jobbar vi?

Målet med den rehab-inriktade träningen är att förbättra fysiska funktioner som i sin tur kan underlätta och förbättra vardagen: ökad självständighet och ökat självförtroende, t.ex. hemma, på stan, vid studier/arbete, nya sociala situationer och resor. Med RIT-träningen lägger vi grunden för nya möjligheter i livet:

1. Ansökan: via RG:s hemsida: <https://www.rgaktivrehab.se/rehabinriktad-traening>
2. Studiebesök: du bjuds in till studiebesök och beslut om fortsatt träning.
3. Träningsstart: vid ditt första besök går vi igenom fysisk status och mål med träningen.
4. Kontinuerlig träning terminsvis: Två ”PT-dagar”/veckan och en dag självständig träning. Övningar hemma. Löpande dialog om framsteg och ev. nya målsättningar.
5. Ut-status och nästa steg: Då vi anser att du uppnått din rehab-potential utifrån den hjälp och stöd vi kan ge, gör vi en fysisk ut-status och går igenom hur du tänker dig att bibehålla och dra nytta av dina nya färdigheter.
6. Förebildscoach: Du har också möjlighet att få kontakt med någon av RG:s förebildscoacher som stöd och bollplank vid behov.
7. Om du i ett senare skede ser nya rehab-behov/möjligheter att utveckla fysiska funktioner så är du välkommen att söka till RIT-träningen på nytt.

Uppförandekod och ordningsregler

- Alla träningsdeltagare på RG Bosön förväntas uppträda respektfullt mot personer i sin omgivning.



- Av respekt till instruktörer och övriga deltagare är det inte tillåtet att prata i mobilen under passen. Om en deltagare eller instruktör väntar ett viktigt samtal skall de informera övriga om detta i förväg.
- Många personer är känsliga för parfym. Vi ber därför alla deltagare att avstå från parfym och/eller rakvatten etc.
- Som deltagare hjälper man till vid fram- och bortplockning av den egna träningsutrustningen.
- Efter träningspasset ansvarar den som tränat i träningsmaskinerna för att de rengörs med desinfektionsmedel. Detta är viktigt för att hålla maskinerna fräscha och för att minska risken för smittspridning.
- Har man som deltagare personlig assistent med vid träningen ska assistenten vara behjälplig för brukaren.
- Det är inte tillåtet att lägga upp bilder/videor på sociala medier utan berördas kännedom eller medgivande.

Allmän information

- När du som deltagare passerar förbi den nedre reception mot träningslokalerna, berätta för hallpersonalen vem du är och att du tränar med RG.
- Allt deltagande i RG:s verksamhet sker på egen risk. Föreningen har en allmän olycksfallsförsäkring som omfattar alla medlemmar, men RG rekommenderar alltid våra deltagare, ledare och anställda att även ha en egen försäkring.

Avstängning

- RG tillåter inte någon form av sexuella trakasserier. Detta leder till omedelbar avstängning.
- RG tillåter inte någon form av alkoholhaltiga drycker eller droger (för ytterligare information se RGs drogpolicy). Detta leder till omedelbar avstängning.
- Om en deltagare stör träningen eller uppför sig illa mot andra deltagare eller andra personer i sin omgivning kan deltagaren bli avstängd från vidare träning.
- Om deltagaren inte betalar sin avgift i tid blir personen avstängd från träningen tills detta är åtgärdat.
- Vid uteslutning återbetalas ingen avgift till deltagaren