



Smittevernveiler

2020

Når målet er
å ha det bra!

 feelgood


hummel

Introduksjon

Feelgood har gjort fysisk aktivitet til noe alle mestrer og aktiverer spesielt de som trenger det aller mest, uavhengig av fysisk form, alder og vekt.

Medlemmene klarer seg raskt på egenhånd uten at de behøver vite noe om trening og de slipper være redde for å bli overbelastet eller gjøre noe feil. De får alltid trent og aktivert hele kroppen sin på ca. 45 minutter.

Bevegelsesformen baseres på en serie av opp til tolv ulike motoriserte treningsmaskiner. De er skreddersydd sammen for å gi medlemmene den fysiske aktiviteten hele kroppen deres er avhengig av.

Treningsmaskinene fungerer som personlige trenere som guider medlemmene igjennom treningen på en trygg, enkel og effektiv måte.

Bevegelsesform, tidsbruk og antall repetisjoner er alltid fastsatt så medlemmene ikke behøver å ha noen plan for treningen.

Ikke et vanlig treningssenter

Feelgood er et lavterskeltilbud for fysisk aktivitet som skiller seg fra tradisjonelle treningssentre på en rekke områder.

- Medlemmene bruker hver treningsmaskin kun en gang i en gitt rekkefølge, og er deretter ferdige med treningsøkten.
- Det er ingen garderober, ingen dusj, ingen barnepass og heller ingen salg av klær, mat eller drikke ved Feelgoodsentrene.
- Medlemsmassen er fra <100 - <300 medlemmer pr. senter.
- Feelgoodsentrene har ikke løst treningsutstyr som gymmatter, vektskiver, strikker, baller e.l. Det er store luftige lokaler med få maskiner, som gjør det enkelt å utføre grundig renhold.

Et landsdekkende tilbud

Det finnes 40 Feelgoodsentre fordelt rundt i hele landet.

Sentrene har medlemmer fra 16-100 år men majoriteten av medlemmene er rundt 65+

De fleste eierene av sentrene har senteret som en bi-bedrift i tillegg til en annen form for hovedinntekt

Dette er vanlige mennesker som ønsker å gjøre en forskjell for andre i sitt nærmiljø

Feelgood sitt hovedmål er å tilrettelegge for at våre medlemmer skal kunne ha det bra uavhengig av deres fysiske utgangspunkt.



Et typisk Feelgoodsenter



På Feelgood er det aldri mer enn 12 personer som trener samtidig og antall personer i lokalet overskrider sjeldent 25 personer inklusive personale.

- ① Entré
- ② klesoppbevaring
- ③ Sittegruppe
- ④ Resepsjon
- ⑤ Treningsssal
- ⑥ Toalett
- ⑦ Kontor/rekvisitarom

Alternativ treningsrunde



I normale fall starter man på treningsmaskin nr.1 og følger sirkelen videre til man har gjennomført hele trenings sirkelen.

Som et smitteverntiltak kan vi sørge for at det bare er maks 6 personer som trener samtidig og trener på annenhver treningsmaskin. Det vil dermed være 2m mellom alle som trener til enhver tid.

Det vil da ikke være mer enn max 10 personer i lokalet samtidig.

Sittegrupper og oppholdsrom vil være avstengt.

Andre smitteverntiltak

Fra senterets side

- Holde senteret åpent kun dersom ansatte er helt symptomfrie.
- Hyppig rengjøre alle kontakt flater med desinfeksjonsmiddel
- Sørge for at desinfeksjonsmiddel alltid er tilgjengelig
- Sørge for at medlemmene følger smitteverntiltakene

Fra medlemmenes side

- Vaske hendene/bruke antibac før og etter trening, eventuelt bruke engangshansker
- Trener med heldekkende klær så ikke bar hud rører ved treningsmaskinene
- Holde minimum 2 m avstand til hverandre
- Ikke oppholde seg på senteret etter endt treningsøkt

Fyller et aktivitetsbehov

På Feelgoodsentrene gjennomføres det ikke ekstremt hard trening som fører til utstrakt svetting, hosting eller veldig tung pust. Det er et senter for å gjennomføre grunnleggende bevegelsestrening for å gi kroppen den bevegelsen som den er avhengig av å ha for å fungere optimalt.

En stor andel av våre medlemmer er mennesker som av ulike årsaker har fått en inaktiv livsstil, og som er avhengige av Feelgood sitt aktivitetstilbud for å komme i gang med fysisk aktivitet.

Flere av våre medlemmer har revmatiske lidelser og andre sykdommer som gjør at fysisk aktivitet har en særdeles god effekt på helsetilstanden. Flere av disse rapporterer nå om økte smerter, økt medisinbruk, redusert psykisk helse og en dårligere funksjon i hverdagen, etter nedstengingen

Derfor ber vi om at sentrene på grunnlag av våre smitteverntiltak kan åpne igjen så raskt som mulig så vi kan sørge for at disse menneskene får den fysiske aktiviteten de så sårt er avhengige av.



Smittevernveiledet 2020



www.feelgoodsenter.no
www.startetsenter.no



info@feelgoodsenter.no
32 78 78 00