

Veileder

FOR INSTITUSJONER
OG LEDSAGERE



Velkommen til Aktiv på dagtid

Aktiv på dagtid (Apd) gir mennesker i en trygdesituasjon mulighet til å delta i et idrettsmiljø. I regi av Oslo Idrettskrets organiserer Apd en rekke lavterskel-aktiviteter og er en brobygger mellom idrett og helse!

Apd ønsker at deltagerne skal oppnå bedre fysisk og psykisk helse gjennom fysisk aktivitet og sosialt fellesskap. Her kan man delta uavhengig av treningsbakgrunn, sykdom eller andre utfordringer.

Ansatte i Apd ønsker å ha et godt samarbeid med ledsagere og institusjoner. Veilederen skal bidra til at deltagerne får et positivt og motiverende møte med Apd.

Aktiv på dagtid finansieres av Oslo kommune og Oslo universitetssykehus HF.



Retningslinjer for ledsagere

- Vi forventer at ledsager og deltager har satt seg godt inn i timeplan og trivselsregler på forhånd.
- Kom gjerne en liten gruppe på omvisning. Ring og avtal tid! Bruk besøket til å hilse på instruktørene, bli kjent med forholdene og få mer informasjon.
- Til våre aktiviteter og arrangementer kan en gruppe være maks 4 deltagere og 2 ledsagere eller totalt 6 personer. Besøk med større grupper skal avtales med ansatte i Apd.
- Deltagere med hørselshemming bør ha med tolk inntil de er kjent med forholdene.
- Deltagere av utenlandsk opprinnelse må forstå og snakke norsk.
- Møt frem i god tid slik at dere får den hjelpen dere trenger for å gjennomføre en vellykket trening.
- Ledsager skal presentere seg ved første besøk. Senere kan ledsageren gi seg til kjenne, men bør forholde seg mest mulig nøytral.

- Ledsager og deltager møtes før de går inn til Apd-trening og forlater Apd samtidig. Alle skal levere og hente sitt eget kort.
- Ledsager deltar på lik linje med deltager. Ingen skal sitte og se på aktivitetene.
- Ledsager og deltager skal trene i treningsklær.
- Hvis deltager forlater en aktivitet, må ledsager gjøre det samme.
- Ledsager kan ikke trene alene.
- Ledsager må ta ansvar for sin deltager. Avklar med Apd på forhånd hvis vi bør ta spesielle hensyn.
- Ved behov kan ledsager og deltager gjøre avtaler med ansatte i Apd.
- Ledsager kan ikke ta med «studenter i praksis» fra egen arbeidsplass. Heller ikke tolker i opplæring.
- Gi beskjed hvis dere ikke kan møte til veiledningstime eller andre avtaler.
- Ta gjerne kontakt hvis du har spørsmål.

Lykke til med treningen!



Trivselsregler

Alle som trener i Aktiv på dagtid må følge våre trivselsregler:

1. Følg oppholdstiden på treningsstedet som er oppgitt på timeplanen.
2. Kun ett fremmøte på samme sted per dag.
3. Levér treningskortet ved oppmøte (gjelder alle typer kort).
4. Møt presis til aktivitetene og forlat ikke aktiviteten før den er ferdig (ingen inngang etter timestart).
5. Følg instruktørens anvisninger og de regler som finnes på treningsstedet.
6. Opptre vennlig og høflig og ta hensyn til andre.
7. Alle skal ha på rent treningstøy og rene innesko. Ta med ekstra tøy og håndkle dersom du svetter mye.
8. Alle må delta på en treningsaktivitet før dusj og badstue kan benyttes.
9. Bare føtter, bar overkropp, singlet eller bekledning som virker støtende er ikke tillatt.
10. Bruk kun ett oppvarmingsapparat-/kondisjonsapparat i 15 minutter, en gang per dag.
11. Overlat apparatet til andre når du tar pause. Ikke bli sittende. Legg utstyret på plass når du er ferdig.
12. Instruksjon gis kun av Apds egne instruktører. Deltagere skal ikke instruere hverandre.
13. Klær, bager og personlige eiendeler skal oppbevares i garderoben. Vi påtar oss ikke ansvar for tap av eiendeler.
14. Mobilen skal ikke brukes i treningslokalene.
15. Ta med egen hengelås til garderobeskapene. På Vestkantbadet trenger man en tikroning til skap. Vi har ikke vekslepenger eller låser til utlån.
16. Dusj og kroppsvask uten badetøy, før basseng, benytt tøy som er beregnet til bading.
17. Barn har ikke adgang til våre aktiviteter.
18. All trening skjer på eget ansvar.
19. All trening foregår i et rusfritt miljø.
20. Ved brudd på Trivselsreglene får du en muntlig og skriftlig advarsel, før eventuell utvisning fra Apd.

HVEM KAN DELTA?

Alle mellom 18 og 67 år som er bosatt i Oslo, står helt eller delvis utenfor arbeidslivet og mottar en av følgende ytelser:

- Sykepenger
- Arbeidsavklaringspenger (AAP)
- Uføreytelser
- Overgangsstønad
- Dagpenger
- Økonomisk sosialstøtte

HVORDAN BLI DELTAGER?

Deltageren møter på en aktivitet og henvender seg til en av våre instruktører. Registreringsskjema med giroblankett deles ut ved første oppmøte. Nye deltagere kan gjerne prøve en aktivitet før de betaler (gjelder ikke veiledning, i helsestudio eller andre arrangement).

TREN SÅ MYE DU VIL FOR KR 500,- PER KALENDERÅR!

TRENINGSKORT

For å få treningskort må deltageren dokumentere at han/hun mottar en av nevnte ytelser. Kun vedtak, honnørkort og sykmelding er gyldig dokumentasjon. Rekvisisjon eller henvisning fra lege er ikke tilstrekkelig. Deltageren må vise kvittering og levere utfylt registrerings skjema.

mCASH kan benyttes (kr 505,-).
Se QR-kode på registrerings skjema.

Treningskort kan ordnes på Actic, Storgata 38, mandag, tirsdag, onsdag eller fredag mellom kl 09.00 og 13.30.

Årsoblat kan ordnes på alle aktiviteter.
Alle registreres på nytt hvert kalenderår.





AVTALEKORT

Avtalekort kan brukes av institusjoner/avdelinger der pasientene/klientene er innom en kort periode, og ønsker å prøve Apd. Avtalekortene er upersonlige, men skal være stemplet av brukerinstitutionen.

Institusjonene betaler kr 2000,- per kalenderår for 10 avtalekort. Institusjoner/avdelinger som mottar avtalekort har selv ansvar for at deltageren fyller kriteriene for deltagelse. Se «Hvem kan delta?»

Brukerinstitutionen er ansvarlig for deltagere som benytter avtalekort. Deltager med avtalekort kan trene alene hvis det ikke er behov for ledsager.

En deltager som har benyttet avtalekort i ett år (kalenderår), må kjøpe sitt eget treningskort.

LEDSAGERKORT

Alle ledsagere skal ha ledsagerkort. Ledsagerkort er hovedsakelig for helsepersonell og støtte-/treningskontakter. Kortet er gratis.

Bestillings skjema ligger på **www.aktivdagtid Oslo.no**.

SAMHANDLINGSMØTE

Hvert år arrangeres samhandlingsmøte for institusjoner og ledsagere. Det er ønskelig at alle ledsagere deltar på dette. For info og påmelding, se våre nettsider.

Kontaktinformasjon

Telefontid mellom
kl. 08.30–15.00

Kontor
(betjent man/tirs/ons/fre)
902 32 777

Idrettspedagog
928 55 584

Daglig leder
Jane Dreyer
934 98 698

Oslo Idrettskrets
22 57 97 00
Org. nr. 956 468 116
oslo@idrettsforbundet.no



www.aktivdagtidoslo.no



01.2017