

Tärkeitä tiedotteita, vinkkejä ja ohjeita

1.) Liikuntaryhmät kaikille aikuisille

Liikuntamme on tarkoitettu kaiken ikäisille aikuisille, myös työssä käyville. **Liikuntaryhmissä** voi käydä kerran kokeilemassa ilmaiseksi.

2.) Liikuntaryhmien kausimaksut

Liikuntaryhmiin on aina ilmoittauduttava **Ilmari-** ilmoittautumisjärjestelmän kautta.

Ilmoittautuminen onnistuu puhelimella, tabletilla tai tietokoneella.

Ilmoittautuessasi

liikuntaryhmään, saat heti tiedon pääsystä mukaan sekä laskun ilmoittamaasi sähköpostiosoitteeseen.

Huom! Jokaiseen ryhmään on ilmoittauduttava erikseen.

3.) Kausimaksun voit hoitaa myös suoralla sähköisellä palvelulla **ePassi –verkko** ja / **Edenred** – tai / **SmartumPaylla** – **mobiilimaksuilla.**

Maksaessasi liikuntaryhmän laskua, muista käyttää laskussa annettua viitenumeroa. Maksun voi maksaa myös kahdessa erässä, jos summa tuntuu liian isolta maksaa kerralla. **Ota tällöin yhteys** yhdistyksemme rahastonhoitajaan.

Muistathan, että jos maksat ensimmäisen erän, varaat paikan koko kaudelle.

Voit tulla mukaan ryhmään myös kesken kauden, tällöin kauden hinta puolittuu.

Ryhmän toteutuminen edellyttää vähintään 8 henkilöä. Ryhmissä löytyy aina sinulle tilaa lähde nyt liikkumaan.

4.) Liikuntaa ohjaavat koulutetut ammattilaiset Fysioterapeutit, liikunnaohjaaja, sekä pilatesohjaajat huoltavat kehoasi lihaskunnan ja tasapainon lisäämiseksi. He huomioivat liikkeiden soveltuvuuden selkäongelmien kannalta.

5.) Poissaolon korvaaminen Sairastumisen, työn, tai muun esteen vuoksi johtuvan poissaolon voit korvata käymällä toisessa, hinnaltaan saman arvoisessa liikuntaryhmässä. Ilmoita ryhmän yhteyshenkilölle poissaolostasi sekä tullessasi korvaamaan poissaoloasi toiseen ryhmään ennen tunnin alkua.

6.) Palaute kyselylomakkeella. Kauden lopussa arvioimme liikuntaryhmien toteutukseen liittyviä asioita. Osana arviointia liikuntaryhmiin osallistujilta keräämme palautetta kirjallisesti kyselylomakkeella. Kyselyn tarkoituksena on kerätä arvokasta tietoa toimintamme eri osa-alueiden kehittämiseksi. **Tarvitsemme palautetietoja** myös Opintokeskus Siviksen ja Selkäliiton mahdollisiin avustushakemuksiin sekä yhdistyksemme ja Tampereen kaupungin tilastoihin.

7.) Muistilista liikuntaryhmiin osallistuville. Liikuntaharrastuksen tueksi rennot asut.

Sopivat vaatteet sekä tossut, tai sisäliikuntajalkineet. Lisäksi oma jumppa-alusta on mukava jo hygieniasyistä. Tarpeen mukaan voit ottaa mukaan myös pienen tyynyn.

Jos hikoilet, sinun kannattaa varata mukaan pyyhe. Muista myös juomapullo!

8.) Vesiliikuntaryhmissä Uimahallissa on peseydyttävä huolellisesti ilman uima-asua **ennen altaaseen menoa** hygieniasyistä. Uimahallietiketin mukaan, **käytä saippuaa ja hiukset tulee pestä shampoolla** ennen altaaseen menoa.

Pitkät hiukset on sidottava kiinni tai käyttää uimalakkia. Otathan omat pesuaineet, shampoot ja saippuat mukaasi uimahalliin.

Uimahallien ohjeissa myös neuvotaan, **että sairaana ei saisi tulla uimaan.** Tähän on kaksi syytä: sairaana uiminen voi lisätä jälkitautien vaaraa ja infektioita sairastavat voivat tartuttaa taudin muihin uimareihin.

Saunan tiloissa lisäksi edellytetään laudeliinan käyttöä ja uima-asun on oltava puhdas ennen altaaseen menoa.

9.) Huomioithan tuoksuyliherkät henkilöt, Moni oireilee tuoksuista. Käytä mieluummin tuotteita, jotka eivät sisällä hajusteita tai jätä voimakkaasti tuoksuvat pesu- ja hoitoaineet kotikäyttöön.

10.) Liikunta tapahtuu aina omalla vastuulla.

Ohjaaja neuvoo liikkeiden suositeltava suoritustekniikan, jolloin harjoittelu on mahdollisimman turvallista. Oma keho on aina kuitenkin paras mittari.



Tervetuloa
mukaan!

Liikkuva selkä
kantaa kauas!



Kiitos!