



VELKOMMEN SOM NY MEDARBEJDER HOS FYSISK FORM

Der er mange nye ting at lære, når man starter
i et studiejob hos Fysisk Form.

På de næste par sider har vi beskrevet de
vigtigste ting, som er værd at huske her i
starten.

VELKOMMEN I FYSISK FORM

Der er mange nye ting at lære, når man starter i et studiejob hos Fysisk Form.

På de næste par sider har vi beskrevet de vigtigste ting, som er værd at huske her i starten.

Det er vores erfaring, at det fungerer rigtigt godt, hvis man kaster sig ud i de nye udfordringer, selvom man ikke føler, man er helt klar på det hele.

Det vil sige, at det er en god ide at tage så mange vagter som muligt, når man er ny for hurtigt at få opbygget lidt rutine.

Med hensyn til holdtræning i weekenderne lærer man det ved at følge holdene nogle gange med en af de andre studerende som underviser, kigge på drevet på computeren hvor der ligger mange programmer og så ellers bare kaste sig ud i det.

Vores medlemmer er meget søde og rare og rigtigt glade for variation på holdene, så hvad du end finder på, er det rigtigt fint.

Endnu en gang velkommen hos Fysisk Form og god fornøjelse med det hele.

KONTAKTPERSONER

Lars: 2031 0644

Rasmus: 2714 3209

Du kan ringe til os på alle tidspunkter. Hvis du står med et eller andet problem på din vagt, stort som småt, er du altid velkommen til at ringe for at få hjælp. Oftest kan vi tage telefonen og hjælpe på kort tid.



OPLÆRING

Du vil blive oplært af nogle af dine kollegaer, som også er studerende. Du skal have mindst tre føl-vagter, som skal være en hverdagsvagt og en åbne- og en lukkevagt i weekenden.

Desuden vil en af fysioterapeuterne lære dig, hvordan vi instruerer i brug af maskinerne.

Til sidst vil du følge sekretærerne i fire timer og blive yderligere oplært i brug af computerne af dem.

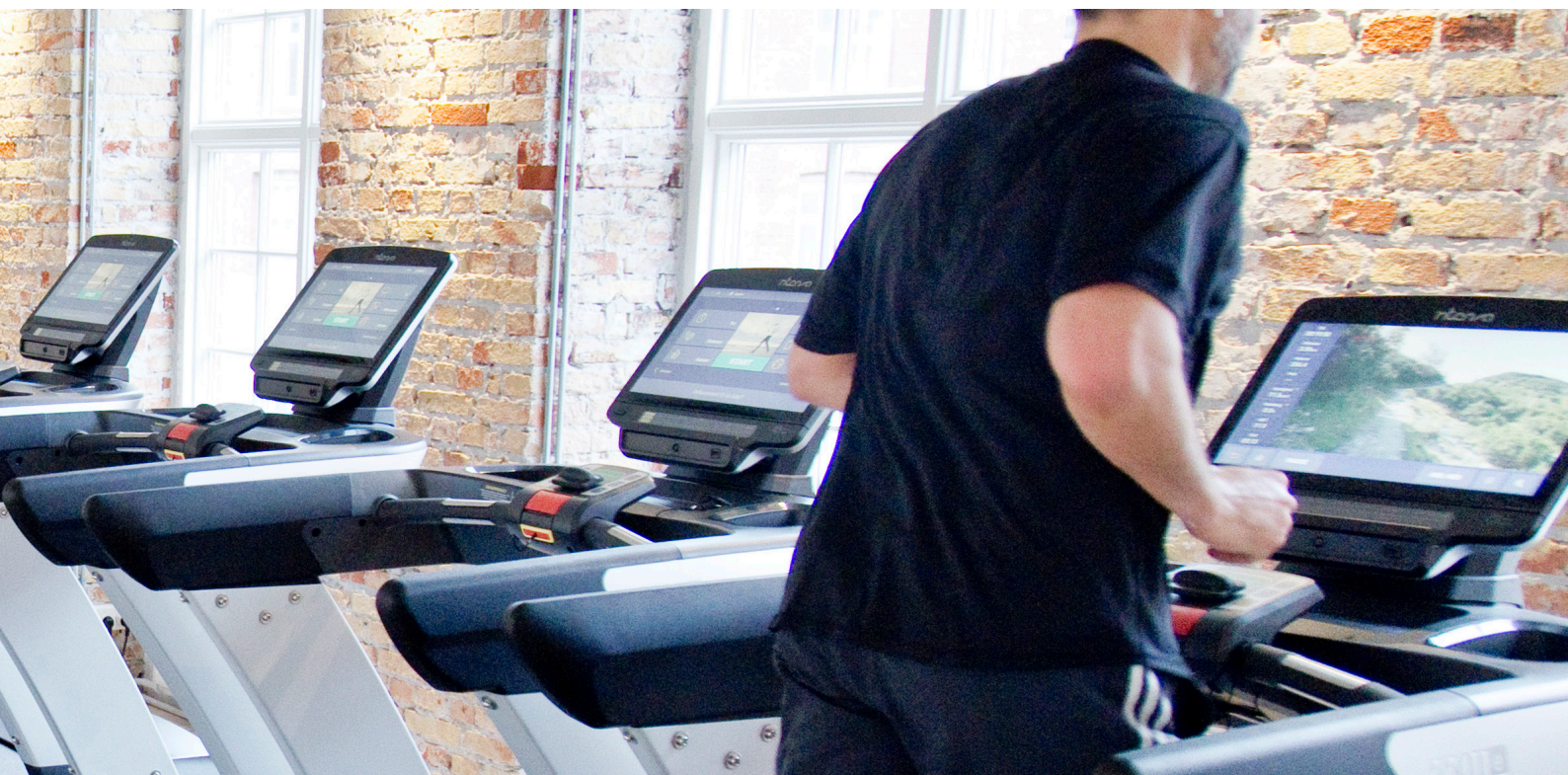
På tjeklisterne i dette hæfte kan du se de ting, du skal kunne i E-club og Etera. Hvis du er lidt usikker på, om du kan det hele, siger du det bare til sekretærerne, så får du et par ekstra oplæringstimer sammen med dem.

HVEM ER VI?

Vi er et almindeligt fitnesscenter, som er åbent for alle og som er drevet af fysioterapeuter. Vi henvender os primært til motionister, der ønsker at træne i sundhedsøjemed, eller som har haft en skade.

Vores medlemmer er både ældre og mindre træningsvante end medlemmerne i f.eks. Puregym. Vores medlemmer sætter stor pris på at kunne få en gratis introduktion til maskinerne, som er en væsentlig del af dit arbejde.

Vores medlemmer kan også godt lide, at vi har et stille og roligt træningsmiljø, hvor man tager hensyn til hinanden og træner roligt og kontrolleret.



SÅDAN GØR VI

Service:

Vi adskiller os fra andre centre ved at have et meget højt serviceniveau, hvilket blandt andet betyder at:

- Vi altid siger goddag og farvel til alle, der kommer ind og ud ad døren.
- Receptionen er altid bemanded, hvilket betyder, at man ikke sidder på bagkontoret, når man er på vagt.
- Man står op i receptionen eller bruger skamlerne, og man skal ikke sidde på bag-skranken.
- Man tager ikke lektier og andet med på job, men passer jobbet når man er på job.

Sygdom:

Vi er meget afhængige af at I er robuste og ikke bliver syge.

Hvis man er syg er man selv ansvarlig for at få afsat vagten i jeres gruppe på FB. Det er kun i alleryderste nødstilfælde I kontakter Lars/Rasmus i forhold til sygdom.

Hold:

Holdtræning er en del af vagterne i weekenden. Disse weekend-hold skal du kunne tage på skift med de andre studerende. Du lærer det ved at deltage på holdene nogle gange, og desuden er der masser af programmer fra de andre studerende på drevet på computeren.

Arbejdstider:

Vi forventer, at du kan arbejde en hverdag om ugen mellem 4 og 6 timer og en dag hver anden weekend i 6 timer i gennemsnit. I nogle perioder arbejder du mere og i andre perioder mindre afhængig af dit skema i skolen.

Arbejdstiderne er:

Mandag til torsdag	16-20 og 16-22.30
Fredag	16-21
Lørdag	8-14 og 9-15 og 14-20
Søndag	8-14 og 9-15 og 14-19.30

Løn:

Receptionstimer	135 kr.
Holdtimer	200 kr.
Personlig træning	200 kr.



PROGRAMLÆGNING

Vi anbefaler altid cirkulation i maskinerne, når man træner. Det vil sige, at man efter at have trænet et sæt med 10-12 gentagelser rejser sig op og finder næste maskine i sit program og træner et sæt i denne. Med andre ord bliver man ikke siddende i maskinen og tjekker telefonen mellem sættene, som man ellers ser i andre centre. Derved lærer vi dem også at træne mere effektivt.

Vi anbefaler, at man træner to sæt af 10 gentagelser i 8-10 maskiner i alt, ben, overkrop og mave/ryg.

Du starter altid med samtale/anamnese med medlemmet i sofaerne, dernæst viser du cardio(crosstrainer), hvorefter medlemmet prøver maskinen.

Efterfølgende laver du intro til styrketræningsmaskinerne, hvor du viser øvelsen først og efterfølgende prøver medlemmet maskinen, mens du udfylder skemaet.

Giv dig god tid til en rolig introduktion og vær ikke for ambitiøs på medlemmets vegne, sandsynligheden for at medlemmet er uvant med træning er stor.

DINE KOLLEGAER

Du kommer til at arbejde sammen med 17 andre fys-studerende, som normalt vil være jævnt fordelt mellem alle semestrene.

Desuden kommer du til at arbejde tæt sammen med sekretærerne, som passer receptionen i dagtimerne.

Fysioterapeuterne vil du også komme til at arbejde sammen med, primært når du hjælper dem med bookinger af aftaler, modtagelse af betaling og lignende.

PERSONLIG TRÆNING

Personlig træning er en del af arbejdet hos Fysisk Form. Men du behøver ikke have specielle færdigheder eller kompetencer for at kunne lave personlig træning med vores medlemmer.

De af vores medlemmer der ønsker personlig træning vil typisk være midaldrende mænd og kvinder, der ønsker at træne for at holde sig sunde og raske. De har typisk været medlem af et træningscenter før, uden det dog er lykkedes dem at opnå en fast træningsrytme, og nu ønsker de så en fys-studerende til at hjælpe dem i gang med at fastholde dem i træningsrytmen.

Så personlig træning handler typisk om at motivere, vejlede og finde på enkelte sjove øvelser.

TJEKLISTE

E-club

Dette skal du kunne i vores medlemssystem E-club:

Oprette nyt medlemskab

- Du skal kunne oprette et nyt medlemskab i systemet. OBS! Hvis de har været medlem før, så brug deres gamle konto og sørg for at oplysningerne er opdaterede.
- Kende det væsentligste at fortælle når kontrakten gennemgås
 - Hvordan medlemskortet bruges
 - Pris
 - Bero
 - Opsigelse
 - Hold (booking, afmelde, venteliste)
 - Åbningstider
 - Opførsel i centeret (rydde op efter sig selv, sprit af før brug osv.)

Find et medlem

- Fremmøde dem til fitness og/eller hold hvis de har glemt kort
- Se om de er i bero
- Se deres konto
- Se deres bookinger
- Booke dem på hold
- Redigere i medlemsoplysninger
- Lave nyt kort

Find holdplanen

- Se det hold medlemmet er på
 - Afmelde et medlem fra et hold
 - Tilmelde (reservere) medlem på et hold
 - Se hvor de er på ventelisten
 - Køre venteliste (OBS! 5 min før holdet starter)
- Se instruktør
- Rediger instruktør (specielt til weekends-vagterne)

Etera

Dette skal du kunne i vores kliniksistem Etera:

- Salg af varer
- Booking i stud-kalender
OBS! Antal bookinger i forhold til hvor mange der er på arbejde
- Booking i fysioterapi-kalender
- Oprettelse af ny pt.
OBS! Max antal nye i kalender, om fyssen tager flere nye, hvor lang tid de bruger på ny pt.
- Se fremtidige aftaler for en pt.

Andet

- Udmeldelse
- Bero
- Tjeklister (hvor ligger de, hvor skal de hen ved luk). OBS! På en vagt skal man lave alt på tjeklisten

GODT AT VIDE

Cirkulation i maskinerne

Hos Fysisk Form forsøger vi at skabe en kultur, hvor man ikke bliver siddende i styrke-træningsmaskinerne imellem hvert trænings sæt (og kigger på telefonen).

Vi opfordrer til at man efter et sæt i maskinen rejser sig og går videre til en ny maskine, træner i denne og så fremdeles. Man kommer så tilbage til den første maskine på et tidspunkt. På denne måde er man i konstant bevægelse mellem maskinerne hvilket skaber et flow, der forebygger kø ved maskinerne og sikrer en mere effektiv træning.

Første måned gratis

Når man melder sig ind i Fysisk Form, får man altid en hel måneds træning helt gratis uden binding af nogen art. Man skal dog oplyse cpr.nr. og kontonummer for at kunne blive oprettet i systemet. Men det ændrer ikke ved, at man op til en måned efter man er startet, kan melde sig ud uden forpligtigelser eller binding af nogen art.

Aldersgrænse på 20 år

Vi har en ufravigelig regel om, at man skal være fyldt 20 år for at kunne blive medlem hos Fysisk Form. Argumentet er at vi ønsker at sikre et mere modent træningsmiljø for alle i centeret, hvilket desværre sker på bekostning af dem, der er under 20 år.

Afspritning af udstyr:

I Fysisk Form opfordrer vi vores medlemmer til at spritte udstyr af FØR brug, således at hvert enkelt medlem tager ansvar for sig selv. Det er frivilligt, om man spritter af efterfølgende.

Generelt

Download appén "my e-club" og lær den at kende. Så vil du nemmere kunne hjælpe medlemmer på vej.

Orienter jer grundigt på hjemmesiden. Der er meget hjælp at hente.

Det er en god ide selv at træne i centeret, i hvert fald til en begyndelse. Det vil hjælpe dig med programlægninger, PT mm.

Mød ind lidt før i hverdagene, hvis I har spørgsmål, som sekretærerne kan hjælpe med.





LANDSKRONAGADE 68
2100 KØBENHAVN Ø
TLF: 3840 4500

VESTERBROGADE 95A
1620 KØBENHAVN V
TLF: 3331 2220



LYNEBORGGADE 9
2300 KØBENHAVN S
TLF: 3254 1799



OM FYSISK FORM

Fysisk Form på Vesterbro, Amagerbro og Østerbro er fitness med fokus på kvalitet i en afslappet atmosfære. Her er plads til alle over 20 år, der ønsker at træne individuelt eller på hold. Mulighed for professionel vejledning af engageret personale med fysioterapeutisk baggrund.



VESTERBROGADE 95A | 1620 KØBENHAVN V | TLF: 3331 2220
LYNEBORGGADE 9 | 2300 KØBENHAVN S | TLF: 3254 1799
LANDSKRONAGADE 68 | 2100 KØBENHAVN Ø | 3840 4500