

FORM[®] **TOPPEN**

FORMTOPPENMANUALEN

Almänna regler

- Jag är en representant för Formtoppen och har därför Formtoppenkläder på väg till pass; på pass, och; efter pass. Jag följer vår Look and Feel.
- Jag är i tid till de pass jag leder och ser till att receptionen vet om att jag är på plats i god tid innan passet börjar. Blir jag försenad så ringer jag alltid och meddelar det.
- Jag ställer i ordning före passet och förbereder så att motionären får en bra upplevelse.
- I salarna strävar jag efter att stå vid dörren både för att ta emot före passet och säga hej efter passet.
- Jag behandlar alla motionärer lika även om det är kollegor, vänner eller släkt.
- Går jag på andras pass så tankar jag på att jag då bara är en vanlig motionär.
- Under mina pass visar jag hänsyn och tänker på vad som sägs och hur högt det sägs. Jag har koll på örat, jag kan vara personlig men jag är inte privat i min roll som ledare.
- Jag ser till att sal och utrustning lämnas i ett så bra skick som möjligt.
- Som ledare på Formtoppen förstår jag att jag representerar Formtoppen även utanför lokalerna.
- Jag ställer upp för mina kollegor; svarar alltid på mail och försöker vara ersättare om jag kan.
- Jag försöker att leda de pass jag har accepterat vid schemaläggning.
- Jag vet att vikarier först ska väljas bland schemalagda kollegor, följt av icke-schemalagda ledare och till sist ledare utifrån. Vikarier utifrån hanteras av receptionen.

Fortsättning...

- Jag inser att vi är många anställda på Formtoppen och att det kan betyda att jag inte alltid får de pass jag helst hade velat vid schemaläggning. Jag förstår också att jag kanske inte går kvartalsutbildningar för LesMills pass jag för tillfället inte leder.
- Vikarierar jag följer jag de riktlinjer som gäller för just det passet. Det innebär att jag uppdaterar mig på senaste LesMills programmen eller följer andra grenspecifika överenskommelser.
- Jag är fullt medveten om att arbetstid inte är träningstid.
- Jag är alltid förberedd till mina pass och använder aldrig fusklappar.
- Är jag LesMills utbildad och går kvartalsutbildning kan jag mitt pass senast två veckor efter genomförd utbildning.
- Jag fyller i mina tidlistor i tid och jag respekterar att kontoret är en arbetsplats precis som att receptionen också är en viktig arbetsplats där bara de som arbetar ska vara.
- Jag följer de regler och policies vi har på Formtoppen. Jag vet vad kommunikationspolicyn säger och jag vet att vi har en drogpolicy och en må-bra policy. Därför tänker jag mig också för både när det gäller nikotin, alkohol, förhållande till träning och mat. Om jag upplever att en motionär eller kollega inte följer ovanstående riktlinjer meddelar jag detta till verksamhetsledningen.
- Kosttillskott är vad det heter, det vill säga ett tillskott. Jag är medveten om att genom att äta vanlig mat regelbundet kommer man långt. Jag rekommenderar endast kosttillskott i sådana fall där det uppenbart finns ett behov. Jag rekommenderar aldrig kosttillskott till ungdomar i våra ungdomsgrupper.
- Jag är en god förebild och leder inte pass när jag är sjuk.
- Jag är ALLTID ett föredöme när jag själv tränar.

Aerobicsalarna

I salarna gäller följande:

- Jag är en representant för Formtoppen och har därför Formtoppenkläder på väg till pass, under pass och efter pass. Jag följer vår Look and Feel.
- Jag är i god tid till mina pass
- Aerobicsalarna: Jag tar fram eventuella redskap i tid, plockar undan efter mig och torrmoppar enligt schema. Jag kollar papperskorgar och att det finns rengöringsmedel och papper. Saknas det så säger jag till i receptionen. Är jag sist så stänger jag alltid av stereon, kontrollerar batteriladdaren, släcker och läser. Startar ett nytt pass direkt efter mitt låter jag stereon vara på.
- Leder jag redskapspass förbereder jag alltid allt innan insläpp.
- Leder jag Bodybalance eller Yoga så tänder jag stearinljus och rullar eventuellt ner persienner/rullgardiner.
- I alla salar gäller att batterier byts först när de är slut.
- I alla salarna gäller att om något saknas, är trasigt eller på annat sätt kan påverka motionärens upplevelse, så måste detta meddelas receptionen för åtgärd.



Cykling & IDW Salen

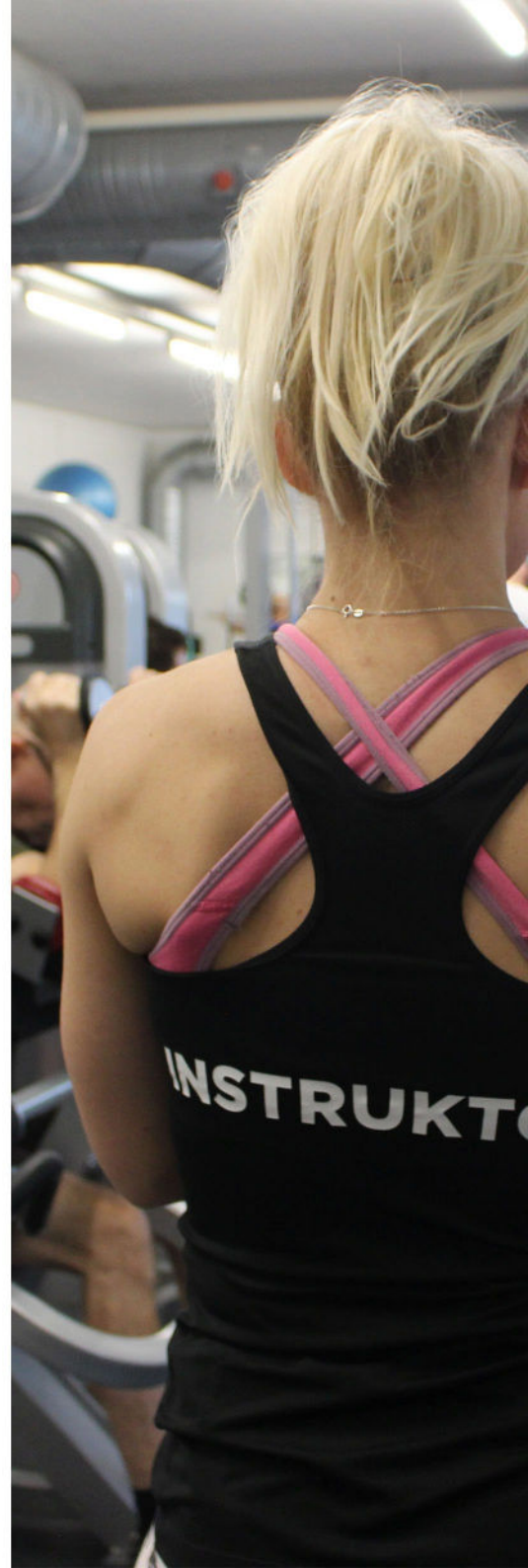
- Jag är en representant för Formtoppen och har därför Formtoppenkläder på väg till pass, under pass och efter pass. Jag följer vår Look and Feel.
- Jag är i god tid till mina pass
- **Cykelsalen:** jag ser till att cyklar har blivit avtorkade och att alla inställningar på cyklarna är lossade. Jag kollar papperskorgar och att det finns rengöringsmedel och papper. Saknas det så säger jag till i receptionen. Är jag sist i salen så stänger jag alltid stereon, projektorerna, kontrollerar batteriladdaren och släcker och låser. Startar ett nytt pass direkt efter mitt låter jag stereon vara på.
- **IDW-salen:** Jag ser till att alla crosstrainers har blivit avtorkade och att alla inställningar är lossade. Jag kollar papperskorgar och att det finns rengöringsmedel och papper. Saknas det så säger jag till i receptionen. Är jag sist så stänger jag alltid stereon, kontrollerar batteriladdaren och släcker och låser. Startar ett nytt pass direkt efter mitt låter jag stereon vara på.



Gym instruktioner & Boxen

Vid instruktioner galler folgende:

- Jag är en representant för Formtoppen och har därför Formtoppenkläder på väg till instruktioner, under instruktioner och efter instruktioner. Jag följer vår Look and Feel.
- Jag är i god tid till mina instruktioner.
- Jag ser alltid till att plocka undan när jag har tid över. Jag anpassar mina instruktioner så att jag sist på kvällen kan hjälpa till genom att gå runt och ställa iordning.
- Jag har splitvision, det vill säga att även om jag har en instruktion skall jag kunna se andra medlemmar och vid behov ge tips.
- Formtoppens instruktioner ska vara en upplevelse. Den instruerade ska få ett personligt anpassat program som inspirerar till att nå målsättningarna. Som instruktör är jag länken mellan receptionen och medlemmen och jobbar alltid för att Formtoppenkortet är det bästa alternativet för medlemmen.



Boxen

Boxen gäller följande:

- Jag är en representant för Formtoppen och har därför Formtoppenkläder på väg till pass, under pass och efter pass. Jag följer vår Look and Feel.
- Jag är i god tid till mina pass.
- Jag ser alltid till att plocka undan när jag har tid över.
- Löpning utomhus anpassas efter väderlek och sker aldrig när boxen riskerar att smutsas ner. Om detta ändå sker är det instruktörens skyldighet att återställa boxen.
- All utrustning ska hanteras på ett sådant sätt att den inte går sönder.



Rutiner kring ledarbyte

Rutinen kring Ledarbyte på Formtoppen är följande:

- Du försöker i största möjliga mån själv byta klass med någon kollega (undantag akut sjukdom eller annan akut situation). Är du förkyld, ska resa bort med jobb osv så skickar du själv ut bytesförfrågan.
- Mail är den kommunikationskanalen vi har, detta medför med att du binder dig till att läsa din mail och svara på vikarieförfrågningar
- Gäller bytet samma dag är det oftast lättast att SMS:a eller ringa dina kollegor
- När ALLA svarat att de inte kan- kontakta receptionen eller gruppträningsansvarig för hjälp (tänk på framförhållning)
- Vi vill aldrig ställa in en klass- då byter vi hellre ut den mot annan pass typ. Ska detta ske så kontakta mig innan.

När du har ett Ledarbyte:

- Maila ledarbyte@formtoppen.nu

Mail till anläggningarna är:

Höllviken: info@formtoppen.nu

Skanör: skanor@formtoppen.nu

Västra Ingelstad: v.ingelstad@formtoppen.nu