

Min träning



Datum: _____

Markera det som viktigt när du ska gå till en träningsanläggning.

- ☐ Jag får en sms-påminnelse dagen innan jag ska träna.
- ☐ Det finns möjlighet att avboka träningspass med kort varsel.
- ☐ Någon kan visa mig runt och berätta hur allt fungerar.
- ☐ Jag kan ha med mig en stödperson/ledsagare utan kostnad.
- ☐ Jag kan klä om i ett avskilt utrymme.
- ☐ Jag kan duscha avskilt, till exempel med duschdraperi.
- ☐ Det är både text och bild på skyltar för att hitta i lokalerna.
- ☐ Det finns korta och enkla instruktioner för träningen.
- ☐ Jag kan få information om träningen på papper.
- ☐ Det finns gruppträning med få deltagare.
- ☐ Det finns träning i grupp med långsamt tempo.
- ☐ Det är bra belysning som inte bländar.
- ☐ Det finns en plats i lokalen där det inte är musik.
- ☐ Det finns någonstans att vila om det behövs.

Annat:
