



Brukermanual

Del 1

- **Bruk av nettside**
 - [Registrering og Innlogging](#)
 - [Medlemskap \(Aktivering og kansellering\)](#)
 - [Skreddersy din egen ukeplan](#)
 - [Gruppetimer/Nivåer](#)
 - [Videobibliotek](#)
 - [Foredrag og Nyheter](#)
 - [Legge til isteady.no på hjem-/startskjermen](#)

Del 2

- **Bruk av videotjeneste**
 - [Videotjeneste](#)
 - [Gi tilgang til mikrofon og video](#)
 - [Venterom](#)
 - [Chatfunksjon](#)
 - [Lyd og Bilde](#)

Del 3

- **Test ditt funksjonsnivå med funksjonstester**
 - [30 sekunder stoltest](#)
 - [Balansetest](#)

Del 4

- **Kjøp og sending av utstyr**
 - [Treningsutstyr](#)
 - [Sending](#)
 - [Sporing](#)
 - [Utvalg i nettbutikken](#)

Del 5

- **Sikkerhet og hensyn**
 - [Funksjon og helse](#)
 - [Konsulter med fastlegen](#)
 - [Trygg treningsarena](#)
 - [Varsling av nødetat](#)

Del 6

- **Kontakt oss**

FORORD:

«Den beste dagen å begynne å trene på er i dag.
I morgen kan bli til uker, måneder eller år.»

Mark Dilworth

Helsedirektoratet

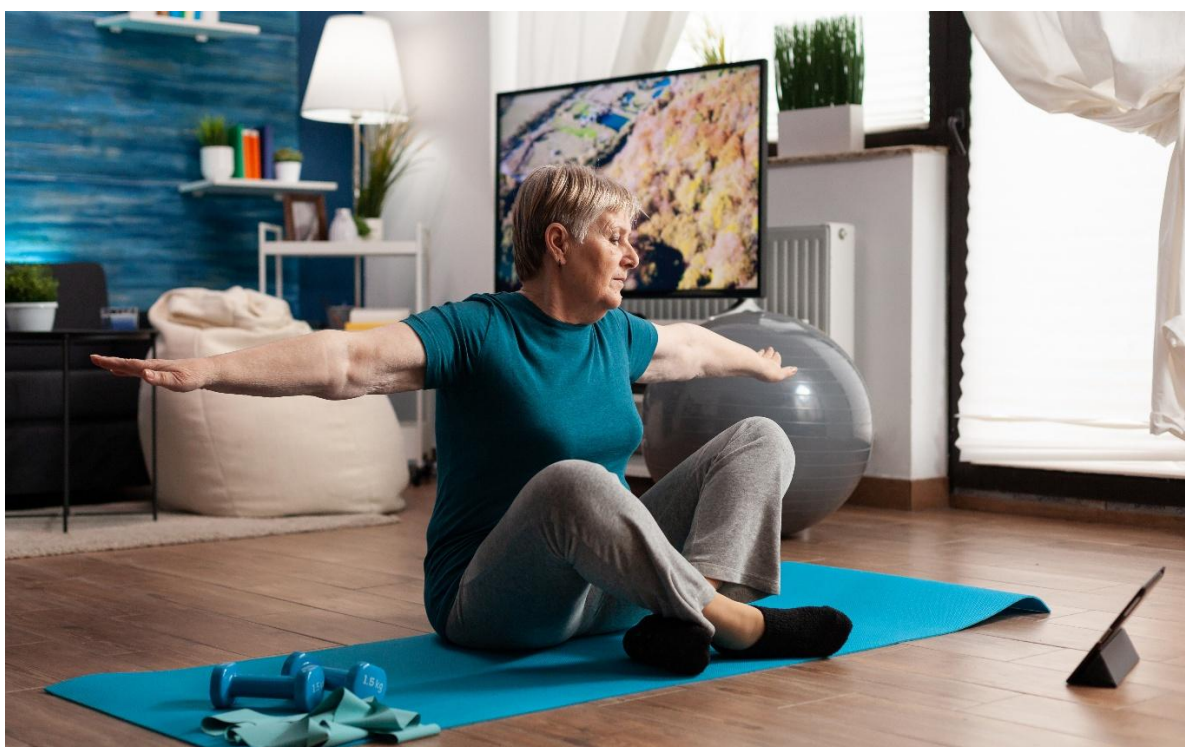
- Alle voksne og eldre bør være regelmessig fysisk aktive
- Voksne bør hver uke være fysisk aktive i minst 150 til 300 minutter med moderat intensitet, minst 75 til 150 minutter med høy intensitet eller en kombinasjon av moderat og høy intensitet
- Eldre som ikke er aktive fra, før bør starte med små doser fysisk aktivitet og gradvis øke frekvens, intensitet og varighet over tid.
- All aktivitet, også om den er kortvarig, har betydning.
- Eldre bør være så aktive som helsetilstanden tillater og justere sitt aktivitetsnivå i forhold til fysisk form og forutsetninger.

*<https://www.helsedirektoratet.no/tema/fysisk-aktivitet>

Digital trening:

Digital trening er effektiv, fleksibel og brukervennlig. Du kan trene hvor som helst under kyndig veiledning underveis i økten. Instruktøren ser deg og du ser instruktøren. Du ser ikke de andre deltakerne og din deltakelse og dine prestasjoner er det kun instruktøren som ser.

- Del gjerne treningstimen din med en venn eller partner. Det er hyggelig og motiverende å trene sammen med andre du føler deg trygg på. Enda bedre er det å merke effekten av målbevisst trening på funksjonen i dagliglivet. Vi i iSteady gleder oss til å se deg i bevegelse.
- Ikke bekymre deg selv om du ikke har trent før eller føler deg helt bekvem med det digitale. Ved behov hjelper vi deg i gang med det tekniske og med tilpasninger av tilbudet.



Bruk av nettsiden (www.isteady.no)

Registrering

Nettsideadresse www.isteady.no

1. Registrer deg som ny bruker ved å klikke på «**+Opprett bruker**»
2. Fyll inn all nødvendig informasjon
2. Les og huk av for vilkår og personvern
3. Se over at alt er skrevet inn riktig og klikk «**Bekreft**»
4. Du vil få tilsendt en SMS med innloggingskode til mobilnummeret du har oppgitt.
5. Fyll inn koden og klikk «**Bekreft**». Du er nå innmeldt som bruker.

Du kan bare ha én bruker tilknyttet ditt mobilnummer.

Innlogging

Du logger deg enkelt inn ved å bruke telefonnummeret ditt:

1. Logg inn ved å klikke på «**LOGG INN**»
2. Du vil få tilsendt en SMS med innloggingskode
3. Fyll inn koden og klikk «**Bekreft**». Du er nå logget inn.

Ikke del innloggingsinformasjonen med noen andre.

SMS-kode:

Ved innlogging får du tilsendt innloggingskode via SMS innen kort tid.

Om du mot formodning ikke mottar SMS-melding med innloggingskode, så anbefaler vi deg å sjekke om du har skrevet inn riktig nummer.

Det kan også oppstå treghet i systemet og ta lengre tid enn forventet, så vær gjerne tålmodig og vent 1-2 minutter.

For ytterligere hjelp, ta kontakt med kundeservice.
(*se kontakinformasjon til kundeservice på siste side)



Medlemskap

Med et betalt og aktivt medlemskap hos oss får du tilgang til:

- Alle våre live gruppetimer og foredrag
- Mulighet til å trene sammen med en partner eller venn uten ekstra kostnader.

Pris: Se priser og betingelser på de ulike medlemskapene under «**Medlemskap**» på nettsiden til iSteady.

Aktivering av medlemskap

For å aktivere medlemskap:

1. Klikk på «**Medlemskap**» under rullemenyen til høyere.
2. Skriv inn Gyldig rabattkode om du har det
3. Velg ønsket medlemskap
4. Som ny kunde betaler du kun en innmeldingsavgift på 89,- som legges til ved aktivering av medlemskap. Ved aktivering av medlemskap vil du få tilsendt en pakke med 2 treningsstrikker skreddersydd og tilpasset våre timer.
5. Du blir så dirigert over til betalingssiden der du fyller inn nødvendig kortinformasjon og betaler valgt medlemskap og eventuelt innmeldingstilbud.

Som ny kunde får du en 30-dagers gratis prøveperiode. Det blir ikke trukket noe fra betalingskortet før prøveperioden er over (*utenom innmeldingsavgift på 89,-*). Dersom medlemskapet avbrytes før prøveperioden er utløpt, vil du ikke bli belastet. Medlemskapet løper automatisk etter prøveperioden er over.

Kansellering av medlemskap (Du kan kansellere dit medlemskap når du vil)

For å kansellere medlemskapet:

1. Klikk på «**Medlemskap**» under rullemenyen til høyre.
 2. Klikk på «**Aktivt medlemskap**»
 3. Klikk deretter på «**Rediger medlemskap**»
 4. Du blir så dirigert over til betalingssiden hvor du kan kansellere videre betaling
- Velger du å kansellere betaling vil du fortsatt kunne benytte tjenesten den resterende perioden du allerede har betalt for

Skreddersy din egen ukeplan

Med et gyldig medlemskap kan du benytte deg av alle funksjonene på nettsiden. Du kan melde deg opp på alle våre live gruppetimer, ta del på live foredrag og tilgang til videobiblioteket. Når du først har meldt deg på en gruppetime vil du være aktivt påmeldt frem til du selv velger å melde deg av den aktuelle gruppetimen. Du trenger ikke varsle at du av ulike grunner blir forhindret i å delta på gruppetime(r).

Fremgangsmåte for valg av gruppetimer:

1. Klikk der det står «+ Påmelding gruppetime».
2. Velg så type gruppetime du ønsker å delta på ved å klikke på denne. Noen gruppetimer har ulike nivåer. Om du får valget trykker du på ønsket nivå
3. Velg et tilgjengelig tidspunkt og klikk «Meld deg på» (Tilgjengelige tidspunkter kan variere i fra dag til dag, men er likt i fra uke til uke)
4. Nå skal gruppetimen ha dukket opp i ukeplanen din. Du kan melde deg på inntil 3 gruppetimer per ukedag.

Din ukeplan

+ Påmelding gruppetime

Mandag	Tirsdag	Onsdag
Sterke knær KI 10:00	Puls 20 KI 11:30	Puls 20 KI 18:00
Sterke skuldre KI 18:00	Sterke skuldre KI 18:00	
Stødig og sterk Nivå 3 KI 19:00		

EKSEMPEL PÅ HVORDAN EN UKEPLAN KAN SE UT

Gruppetimer/Nivåer

Hovedgruppetimen **STERK OG STØDIG** tar for seg hele kroppen med elementer av styrke, balanse, koordinasjon og utholdenhet. Treningen foregår en del stående, men det avhenger av nivå. Gruppetimen varer i [45min](#) og er delt inn i 3 ulike nivåer.

- **Nivå 1** har lavest krav til bevegelighet, koordinasjon og styrke fra før. Det passer for deg som er lettere ustø og som trenger lett støtte ved utførelse av øvelser i stående. Trening foregår både sittende og stående med støtte fra stol, vegg eller liknende.
- **Nivå 2** passer for deg som kan stå og gå uten støtte. Flere av øvelsene krever at du kan stå på en fot med lett støtte fra stol, vegg eller liknende. Treningen foregår hovedsakelig i stående stilling.
- **Nivå 3** passer for deg med et godt funksjonsnivå og som ønsker en større utfordring når det kommer til styrke og bevegelsesutfoldelse. Du bør være i stand til å stå på en fot uten problemer

Spesialgruppetimene våre er på 20 minutter, og er ikke delt inn i nivåer. Spesialgruppetimene tar for seg ulike viktige fokusområder i kroppens bevegelsesapparat som mange har utfordringer med. Vi har også en spesialtime rettet mot utholdenhet.

- **STERKE SKULDRE** [\(20min\)](#)
Spesifikk trening av stabiliserende muskulatur og bevegelighetsøvelser for skuldre og nakke.
- **STERKE KNÆR** [\(20min\)](#)
Mobiliserings- og styrkeøvelser for underkropp med fokus på muskelaktivering av kne, hofte, lår og leggmuskulatur som er viktig for god knefunksjon.

****Det kommer mer!***

Vi jobber hele tiden med å forbedre oss som tjeneste. Det vil med tiden utvikles nye typer gruppetimer og flere tilgjengelige treningsdager og -tider. Send oss gjerne forslag eller ønsker.

Videobibliotek

Vårt bibliotek er utformet for å støtte deg i din treningsreise, og lar deg selv bestemme når det passer å trene eller lære mer om temaer relatert til helse og fysisk aktivitet.

Hva du finner i Videobiblioteket:

I Videobiblioteket finner du en rekke videoer som dekker forskjellige temaer og behov som:

Gruppetimer, foredrag og andre instruksjonsvideoer



Slik bruker du Videobiblioteket:

Naviger til "Videobibliotek" inn på nettsiden. Her vil du finne et brukervennlig menyoppsett som lar deg sortere videoene basert på kategorier, slik at du enkelt kan finne akkurat det du leter etter.

Vi legger jevnlig ut nytt innhold, så husk å sjekke tilbake for å oppdage nye videoer!

Fordeler med Videobiblioteket

- **Fleksibilitet:** Tren når det passer deg og i ditt eget tempo. Du bestemmer tid og sted for din treningsøkt.
- **Variasjon:** Med tilgang til et bredt spekter av videoer vil du aldri gå tom for nye ting å prøve.
- **Lær i eget tempo:** Pauser, spoler tilbake eller ser videoen igjen ved behov – du har full kontroll.

Foredrag og Nyheter

Vi holder live foredrag innen helse og livsstil med hovedvekt på fysisk utfoldelse og trening, med interne og eksterne forelesere. Tema, varighet og tidspunkter på foredragene vil variere. På samme side vil du også finne relevante nyheter.

- Foredrag annonseres på nettsiden og/eller via epost.
- Delta på foredraget ved å klikke på «**Bli med**» knappen i informasjonsboksen inne på «Nyheter» siden

Du har mulighet til å stille spørsmål underveis eller rett etter foredraget via chat-funksjon. Du skriver da spørsmålet inn i chat eller tale. Rekker du ikke å få stilt spørsmålet ditt, eller du kommer på noe etter endt videosending kan du sende oss spørsmålet på epost.

Du finner «Nyheter-siden» ved å klikke på «**Nyheter**» oppe i høyere hjørne på nettsiden

Nyheter 



FLERE AV FOREDRAGENE TAS OPP OG KAN SEES VED EN SENERE ANLEDNING

Legge til isteady.no på hjem-/startskjermen

iPad/ iphone (iOS):

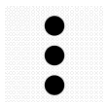
1. Start nettleseren Safari på din iPhone eller iPad.
2. Naviger til nettstedet eller nettsiden du vil feste til hjemskjermen (isteady.no).
3. Trykk på Del-ikonet (firkanten med en pil som peker ut av den) nederst på skjermen.



4. Rull ned til listen over handlinger og trykk på «**Legg til på hjemskjermen**».

Android nettbrett:

1. Åpne nettleser Chrome på ditt nettbrett.
2. Naviger til nettstedet eller nettsiden du vil feste til Startskjermen (isteady.no).
3. Trykk på menyikonet (3 prikker i øvre høyre hjørne) og trykk på Legg til på startskjermen.



4. Velg et navn (som du selv skriver inn) for nettstedsnarveien, så legger Chrome den til på startskjermen din.

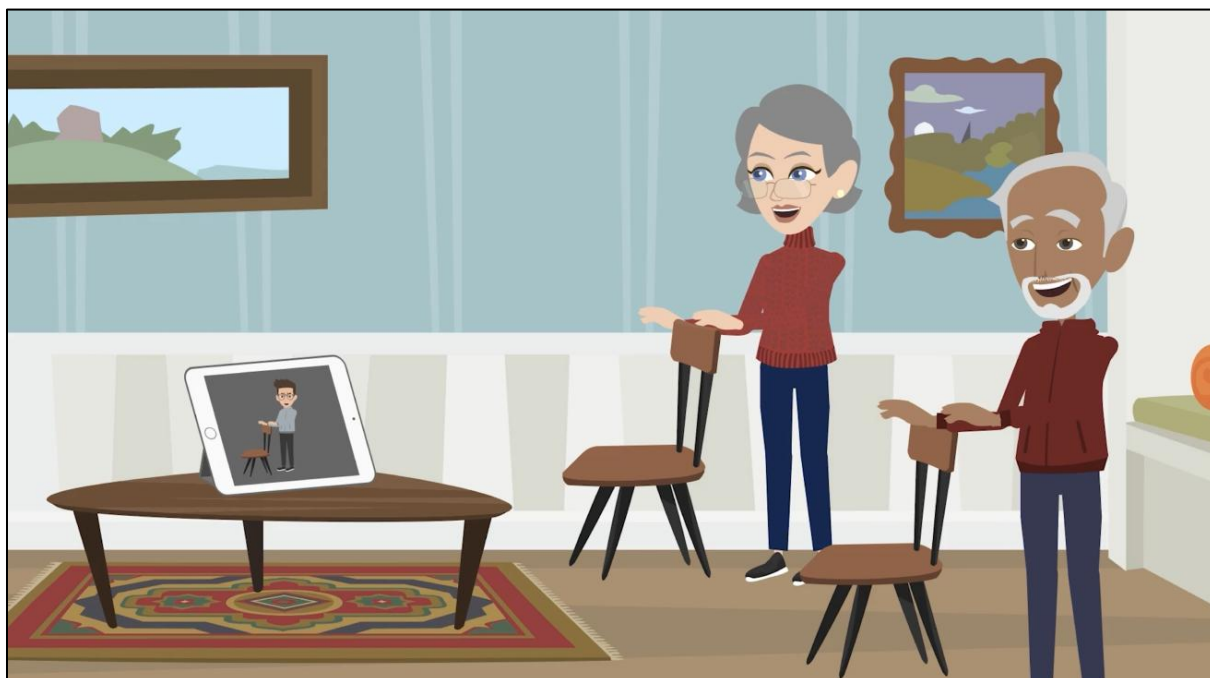
Pc/laptop:

1. Åpne en nettleser på din PC eller Laptop
2. Naviger til nettstedet eller nettsiden du vil feste til Startskjermen (isteady.no).
3. Trykk på stjerneikonet i høyere hjørne og trykk på Legg til som favoritt.

Bruk av videotjeneste

Videotjeneste:

Alle våre gruppetimer og foredrag er live og interaktive. Det betyr at treningen og forelesningen foregår i sanntid. Instruktøren ser alle deltagerne på gruppetimene, og deltagerne ser og hører instruktøren. Deltagerne kan derimot ikke se eller høre andre deltagere. Vi bruker vår helt egne videotjeneste som er integrert i nettsiden.



Gi tilgang til kamera og mikrofon

Første gangen du deltar på en gruppetime eller et foredrag må du gi tillatelse til at nettleseren får tilgang til ditt kamera og/eller mikrofon. Forespørselen dukker ofte opp som en pop-up boks oppe i et av hjørnene eller i midten av nettleseren. Klikk på tillat-boksen. Du må gi tilgang til både kamera og mikrofon for at du skal kunne se og høre under gruppetimene og foredragene.

For gammel enhet (iPad/PC/nettbrett):

For å få best mulig opplevelse med vår digitale interaktive trening, anbefaler vi å bruke en nyere enhet, som en oppdatert iPad, nettbrett eller PC. Eldre enheter kan noen ganger ha utfordringer med å kjøre video- og bildeinnhold på en stabil måte, spesielt hvis de ikke har de siste programvareoppdateringene eller har mindre prosesseringskraft. Hvis du opplever at du ikke kommet inn i videotimen, hakking, forsinkelser eller at videoene stopper opp under treningsøktene, kan det være lurt å prøve en nyere enhet eller sørge for at programvaren på din enhet er oppdatert.

Chat

Det er mulig å benytte chat-funksjonen under gruppetimene/foredragene. Send melding om du har spørsmål eller ønsker å gi tilbakemelding. Instruktøren vil lese meldingene og svare etter endt time.

For å få opp chatfunksjonene kan du klikke på ikonet som er vist under. (Det du skriver i chatten vil være anonymisert for andre deltagerne)



Lyd og bilde

For å sikre best mulig brukeropplevelse anbefaler vi deg å ha nettbrett/pc i nærheten av internett-ruteren for å sørge for best mulig internettdækning. Sørg også for at du har oppdatert den nyeste programvaren på enheten du benytter.

Problemer med lyden?

- Sjekk om du har lydløsmodus på
- Sjekk om volumet på pc/nettbrett er tilstrekkelig høyt
- Sørg for at det ikke er noen andre applikasjoner som bruker lyden samtidig, som for eksempel Messenger eller Snapchat (gå ut av disse)
- Sørg for at pc-en eller nettbrettet ikke er tilkoblet til noe Bluetooth- enheter som f.eks. hodetelefoner eller en høyttaler om det ikke er planene om å bruke det.

Problemer med kamera?

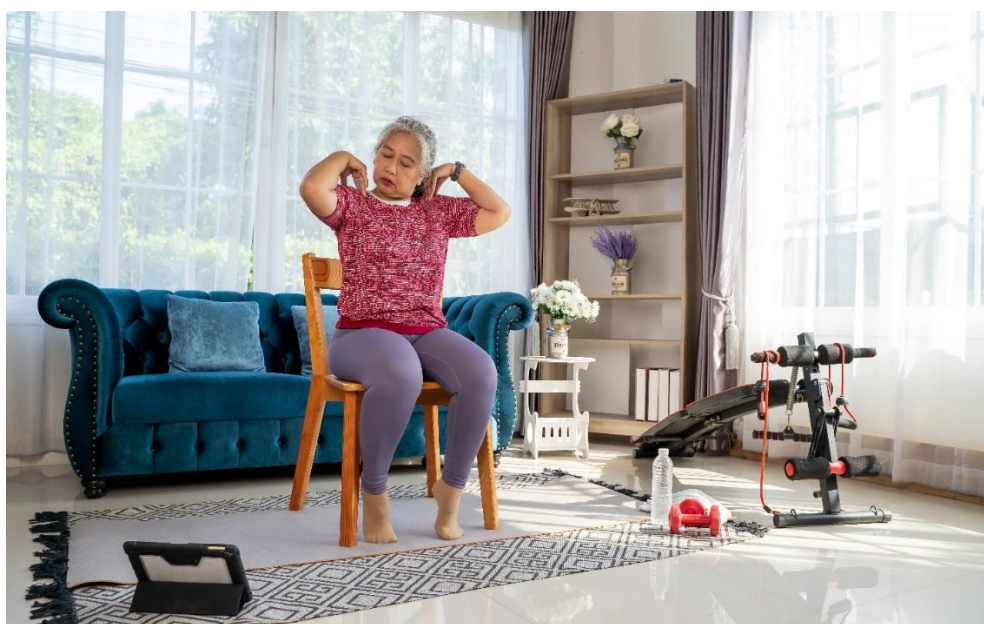
- Se om du har et fysisk kamera på forsiden av nettbrettet eller pc-en (ikke alle nettbrett og pc-er har det)
- Sørg for at det ikke er noen andre applikasjoner som bruker kameraet samtidig, som for eksempel Messenger eller Snapchat (gå ut av disse)

Har du tekniske problemer før eller under videotimen kan du prøve å gå ut og inn av videotimen ved å klikke på «**Forlat møte**», for så å klikke på «**Bli med på trening**» på ukeplan siden din. Om det ikke løser seg ber vi deg ta kontakt med kundeservice.

Test ditt funksjonsnivå

Formålet med tjenestene iSteady tilbyr er bedring og vedlikehold av din helse og ditt fysiske funksjonsnivå. For at det skal være en best mulig opplevelse og resultat er det viktig at du deltar på en type gruppetime og/ eller spesialtime som passer ditt funksjonsnivå og helse.

- Nedenfor har vi beskrevet hvordan du enkelt kan gjennomføre noen modifiserte tester for å måle ditt funksjonsnivå og følge med på din progresjon eller opprettholdelse av funksjon etterhvert som du starter med regelmessig trening.
- Testene vi har valgt er enkle utførbare tester du kan gjennomføre hjemme, og helst sammen med en annen person som kan hjelpe deg med tidtaking mv.
- Har man ikke tilgang på en annen person kan man ta tiden selv, eller reservere en oppfølgingstime med en instruktør som kan hjelpe til med instruksjoner, tidtaking og andre vurderinger.



Tester hjelper oss å se hvordan helse, funksjon og evnen til å gjøre ting forandrer seg over tid. Dette er nyttig for å vite om ting blir bedre, verre, eller holder seg stabilt.

30 sekunder stoltest

- **Hva trenger du av utstyr:** En stol, stoppeklokke og en person som kan ta tiden og telle antall repetisjoner som gjennomføres.
- **OBS! Hva må du passe på:** Du bør sette stolen med ryggen inntil en vegg så den ikke sklir vekk under testingen.



Slik gjennomføres testen:

1. Testen går ut på å reise seg og sette seg ned igjen på en stol, så mange ganger som mulig i løpet av 30 sekunder.
2. Du skal reise deg helt opp – med strake knær – og sette deg helt ned igjen på stolsete.
3. Du trenger ikke lene deg mot rygglenet, men du skal sette deg helt ned for hver gang (ikke bare streife nedpå).
4. Startposisjonen er sittende på stolen, og armene skal være i kryss foran og inntil brystet som vist på tegningen over.
5. Personen som tar tiden sier «**Gå**» og setter i gang stoppeklokken, samt teller høyt repetisjonene underveis.
6. Personen som tar tiden sier «**Stopp**» når det har gått 30 sekunder.

Skriv opp resultatet ditt for å kunne sammenligne ved en senere anledning. Neste gang du skal gjennomføre testen må du huske å bruke samme stol eller en stol hvor setet er like høyt fra gulvet som den du tidligere har brukt.

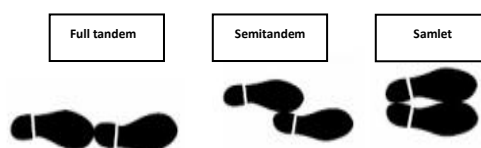
Greier man ikke ha armene i kryss foran brystet og man trenger hjelp i fra armlene må man huske å notere det at man for eksempel hjalp til med hendene på armlene på stolen.

Endring: Hvordan følge med på endring og forbedring i forløpet av treningsperioden?

Forbedring skjer ofte raskes i starten og hastigheten man forbedrer seg avtar etter hvert. Det er tilstrekkelig å teste progresjon med 2-3 ukers mellomrom. En tommelfingerregel kan være at 3-4 repetisjoners endring er en reell endring/forbedring.

Balansetest

- Hva trenger du av utstyr:
Stoppeklokke,
balansepute/matte/håndkle, en stol
og en person som kan ta tiden



- **OBS!** Hva må du passe på: Ha noe stødige nærhet som du kan støtte deg til om du mister balansen eks. en stol

Slik gjennomføres testen:

1. Testen går ut på å holde balansen så lenge en greier på en eller begge føttene. (Husk å teste balanse på begge føttene dersom du greier å balansere på en fot om gangen)
2. Velg ut fra ditt eget funksjonsnivå hvor vanskelig du ønsker å gjøre testen. Du bør klare minimum noen sekunder for at testnivået skal gi mening. Gå heller ned et nivå dersom du kun klarer 2-3 sekunder. Skriv opp hvordan du har gjennomført testen i tillegg til tiden/resultatet.

Grad 1 Stå på begge beina. Velg om du vil stå med beina samlet, semitandem og full tandem. ***Se bilde over**

Grad 2 Stående rett opp og ned på en fot om gangen på fast underlag

Grad 3 Om grad 2 er for lett, kan du gjøre det mer utfordrende ved å introdusere mer og mer ujevnt underlag å stå på (eks. balansepute/matte/håndkle), eller holde øyene igjen.

Pass på at du ikke faller og ha alltid noe å støtte deg på i tilfelle du trenger det.

3. Du kan bruke armene, bøye knærne eller bevege kroppen for å holde balansen, men prøv å ikke flytte på føttene.
4. Startposisjonen er i stående med støtte i fra stol eller vegg før man starter testen ved å slippe støtten
5. Personen som tar tiden sier «**Gå**» og setter i gang stoppeklokken. Test personen slipper støtten.
6. Personen som tar tiden sier «**Stopp**» og stopper tiden når personene mister balansen, eller tydelig flytter på føttene.

Skriv opp resultatet for å kunne sammenligne ved en senere anledning (husk å teste begge beina). Neste gang du skal gjennomføre testen må du huske teste på samme vanskelighetsgrad eller tydelig skrive at du endrer vanskelighetsgrad med f.eks. å stå på en 5 cm skum-pute istedenfor å stå rett opp og ned på fast underlag.

Det er vanlig å få redusert balansetiden sin når man går opp i vanskelighetsgrad, så ikke mist motet. Fortsetter du å trene vil du raskt bli bedre på det neste vanskelighetsnivået også.

Kan også notere om en bruker sko eller står uten sko. Generelt er det slik at sko virker stabiliserende.

Endring: Hvordan følge med på endring og forbedring i forløpet av treningsperioden?

Her kan du ta i betraktning tiden (altså hvor lenge du står uten å miste balansen eller flytte på føttene), samt endringer i vanskelighetsgraden du har valgt å utføre testen på (f.eks. 2 cm tykk balansepute uten sko).

DATO	TEST 1	TEST 2	KOMMENTAR

Kjøp og sending av utstyr

Treningsutstyr

Gruppetimene er utformet slik at man trenger lite areal og utstyr. Vi anbefaler alle å skaffe seg 1-2 lange treningsstrikker. Slike brukes i nesten i alle våre gruppetimer. Treningsstrikkene vi selger på nettsiden er tilpasset og anbefalt til våre gruppetimer, men du kan også benytte dine egne.



Lett



Medium



Hard

Du kan handle treningsstrikker og annet utstyr i vår nettbutikk:

1. Du klikker på «**Nettbutikk**» i rullemenyen på www.isteady.no
2. Her finner du og legger til varene du ønsker å handle i riktig antall.
3. Når du har lagt til en vare vil den legges inn i din handlevogn.
3. Videre blir du dirigert over til betalingssiden. Her skriver du inn nødvendig informasjon og betaler. *(Sørg for at leveringsadressen er skrevet inn riktig)*
4. Du vil få en Epost/SMS med bekreftelse på ditt kjøp

Sending:

Dine varer vil bli pakket og sendt ved første mulige anledning. Du vil få en varsling på epost når pakken er sendt i fra oss.

Sporing:

Om du har fått tilsendt et sporingsnummer på epost eller SMS i sammenheng med en bestilling, kan du spore pakken din ved hjelp av dette nummeret.

Utvalg i nettbutikken:

Utvalget av varer i nettbutikken vil variere og endre seg over tid. iSteady jobber hele tiden med å forbedre tilbudet i vår nettbutikk og hører gjerne dine synspunkter om tilbudet vårt.

Sikkerhet og hensyn

Funksjon og helse

iSteady legger vekt på at treningen og tilbudet vårt skal være trygt og vil gjøre vårt ytterste for at det oppleves og fungerer slik. Du deltar på våre treninger på eget ansvar og risiko, så det er viktig at du tar i betraktning eget funksjonsnivå, helse og dagsform.

Vi kan veilede deg med: Se våre tips om funksjonstester under avsnittet som omhandler dette. Er det øvelser som du ikke mestrer kan man du ta kontakt med oss på mail eller ringe oss under vår kundeservice-åpningstider.

Ta vare på din helse: Vi anbefaler å lytte til egen kropp før, under og etter deltagelse på våre gruppetimer og legge opp treningen din deretter.

Stå over økten eller øvelser underveis i en økt hvis du kjenner deg litt redusert en dag. Finn det tempoet og utførelsen som passer for deg.

Konsulter fastlegen:

Selv om fysisk aktivitet og trening som oftest er trygt for de fleste, anbefaler vi at du konsulterer legen din før du starter et treningsforløp hos oss her i iSteady hvis noe av det under gjelder deg:

- Du har hjertesykdom.
- Du har diabetes type 1 eller type 2.
- Du har nyresykdom.
- Du har leddgikt.
- Du blir behandlet for kreft, eller du har nylig fullført kreftbehandling.
- Du har høyt blodtrykk.
- Du er mye plaget av langvarig svimmelhet
- Du har falt flere ganger det siste året

Veiledning fra legen din på forhånd kan hjelpe deg med å planlegge en treningshverdag som passer for deg.

Sørg for en trygg treningsarena

1. Ikke stå på et glatt underlag. Bruk en matte/teppe, anti-skli sokker eller sko.
2. Sørg for at du har noe i nærheten å støtte deg til, om du skulle miste balansen. Vi anbefaler en stødig og stabil stol.
3. Sikre en god posisjon og høyde på nettbrettet eller pc-en, så det blir lettere å se det som skjer på skjermen.
4. Passe på avstanden mellom personer som trener to eller flere sammen. Sørg for at dere alle har en armlengdes avstand i fra hverandre.
5. Ikke bruk skadet eller ødelagt utstyr (Sjekk utstyret før bruk hver gang du skal trene).
6. Sørg for å ha en annen person i huset som kan hjelpe deg dersom du trenger det.

Varsling av nødetat

Vi tar sikkerhet på alvor! iSteady vil om nødvendig kunne bistå med å varsle aktuelle nødetater dersom instruktøren oppfatter at noe alvorlig skjer med deg under en av våre live gruppetimer. iSteady-vil da varsle 113 om hendelse, din bostedsadresse og telefonnummer.

Om det skulle skje noe alvorlig under en av gruppetimene med noen av deltakerne, vil om nødvendig timen bli avbrutt med anonym informasjon til deltakerne. Instruktøren vil da foreta seg nødvendig kontakt og informasjonsoverføring til nødetatene.



Kontakt oss

Om du har noen spørsmål rettet mot tjenesten og/eller vårt tilbud, så kan du kontakte oss via kanalene under:

Kontaktinformasjon:

Kundeservice åpningstider:

11:00-15:00 Mandag-Fredag

Telefon: +47 22 34 33 80

Epost: kundeservice@isteady.no

Se www.isteady.no for mer informasjon

Følg oss gjerne på:

Facebook: @isteady.no

Instagram: @isteady.no



Alle verdier og informasjon er veiledende og kan variere, Brukermanual utgis med forbehold om skrivefeil. Produsenten forbeholder seg til å endre data som er oppgitt i katalogen, som følge av sikkerhetskrav eller andre nødvendige justeringer. Siste versjon vil være tilgjengelig på produsentens nettsider, eller på forespørsel til produsent. **Sist revidert (17.11.2024)**