Verkferlar hjá Janusi heilsueflingu á tímum Covid-19

Rétt að taka fram eftirfarandi

- **H-2, H-3 og H-4:** Mælingar og þjálfun á nýju þrepi (þrep, 2, 3 og 4) hófst í byrjun febrúar.
- **H-5 (nýr hópur):** Mælingar fóru fram 10., 11. og 12. febrúar og þjálfun hófst 16. febrúar.

- Formlegum æfingum, styrktarþjálfun (Reebok fitness) og þolþjálfun (Kaplakriki) var frestað um óákveðinn tíma hjá öllum hópum frá og með 16. mars vegna Covid-19, samkomubanns og tilmælum vegna eldri aldurshópa og lokunar.

- **Frá og með 16. mars hefur Janus heilsuefling endurskipulagt starfsemi sína. Hún fer nú öll fram í fjarnámi/fjarþjálfun frá Lífsgæðasetri St Jó með eftirfarandi áherslum:**
    1. Hannaðir hafa verið **sértækir heilsupistlar**, 1-2 á viku, þar sem farið er yfir ýmsar áherslur á þessum tímum og komið til móts við þátttakendur eins og kostur er í gegnum lesefni um mikilvæga þætti.
    2. Sett er fram **æfingaáætlun fyrir hverja viku** sem þátttakendum er ráðlagt að fylgja (samhliða eigin heimaáætlun sem þeir hafa undir höndum og geta fylgt áfram).
    3. Hannaðar hafa verið æfingar, **heimaæfingar**, sem mælt er með að þátttakendur fylgi í stað styrktarþjálfunar tvisvar sinnum í viku.
    4. Hönnuð hafa verið **myndbönd** tengd framangreindum heimaæfingum sem þátttakendur geta fylgt eftir heima fyrir meðan þetta ástand varir.
    5. Til stendur að **hringja í alla þátttakendur**, spyrjast fyrir um hagi þeirra, minna á framangreint efni og hvetja þau til dáða.
    6. **Allt efni hér að framan er annars vegar sent til þátttakenda með netpósti og einnig birt á sameiginlega Facebook síðu hvers hóps.**
    7. Frá 16. mars hefur **starfsemi okkar breyst verulega**, úr mikilli nálægð heilsueflingar við þátttakendur í gegnum þjálfun þrisvar sinnum í viku og fræðsluerinda, í vinnu og aðlögun með fjarbúnað; **fjarþjálfun**. Þessi breyting hefur kallað á að allt okkar starfsfólk hefur verið upptekið að jafnaði um 8 stundir á dag við að hanna og móta nýja nálgun við verkefnið, liðir 1–6 hér að framan.
        - Við sjáum það á viðbrögðum að efni okkar og nálgun hefur verið vel/mjög vel tekið.
        - Við höfum fengið 3-4 fyrirspurnir um kostnað auk þess sem nokkrir hafa verið að velta fyrir sér útskráningu eða skráð sig út þar sem formlegum æfingum hefur verið frestað um óákveðinn tíma vegna Covid-19 faraldurs.

- Lífsgæðasetur St Jó; 25.3. 2020 (jg)