

# Velkommen til Falck - Quick Cares virtuelle live holdtræning.

Du har fået denne mail, fordi du gennem forløb ved Falck - Quick Care tilbydes virtuelle live holdtræninger, som et supplement til dit grundforløb. I denne mail vil du finde praktisk information om brugen af digitale medier og link til de virtuelle live holdtræninger. Alle hold varetages af projektkonsulenter og fysioterapeuter i Falck - Quick Care.

## Praktisk information:

Alle vores hold foregår online via det digitale medie Teams. Du behøver ikke downloade appen, men kan tilgå træningerne gennem en internetbrowser, som gæst ved at klikke på det enkelte holds respektive link. Links vil være åbent ca. 15 min. før holdstart, hvor der vil være mulighed for spørgsmål eller kommentarer til den enkelte underviser.

## Retningslinjer:

I dette afsnit er der beskrevet retningslinjerne for deltagelse i Falck - Quick Cares virtuelle live holdtræninger.

- Dette dokument er personligt og må ikke sendes videre til andre personer.
- Der gælder samme forhold ved virtuelle møder som ved almindelige fysiske møder. Mødet er holdbaseret, hvorfor der ikke skal deles personfølsomme oplysninger.
- Træningen må ikke optages eller på anden måde gemmes.
- Du må deltage på så mange hold, du har lyst og overskud til.
- Der deltages gennem computer, tablet eller mobiltelefon. For at få den bedste oplevelse anbefaler vi computer eller tablet, da skærmstørrelsen kan være afgørende for tydelig at kunne følge med i holdtræningen, mens du er aktiv.
- Sørg for en stabil, god internetforbindelse, for at få den bedste oplevelse.
- Når man logger ind på linket, kan man slå kamera og mikrofon til eller fra, hvilket er frivilligt, hvad man vælger. Hvis man ikke skal sige noget anbefaler vi, at du slår mikrofonen fra, så der er så lidt støj i undervisning som muligt.
- Der kan stilles spørgsmål i chatten eller mundtligt, men helst før, efter eller ved de korte pauser i træningen.
- Kom endelig med feedback efter træningen, så vi kan gøre vores virtuelle live holdtræninger så gode som muligt.
- Tal med din egen kontaktperson i Falck - Quick Care, hvis du har yderligere spørgsmål.

## Ugeplan og links:

Ugeplanen og links findes på vores hjemmeside, hvor du også vil kunne se eventuelle nye hold, ændringer mm.

<https://www.falckhealthcare.dk/sundhedsportal/virtueltraening/>

Vi håber du har tid og lyst til at deltage på et eller flere af vores virtuelle live holdtræninger.