

## Weitere wichtige Informationen:

1. Zum Wiegen nüchtern erscheinen (möglichst nichts vorher trinken), Hände und Füße nicht eingecremt, keinen Sport vorher. Leichte Kleidung zum Wiegen tragen bzw. gleiche zum nächsten Wiegen anziehen. Mit gleichen Gegebenheiten (Toilettengang, Wasserzufuhr) zu jedem Wiegetermin kommen. Hände dürfen nicht feucht und nicht zu trocken sein. Immer gleichmäßig fest die Griffe der Waage festhalten (Daumen um den Griff umlegen - wie Aktentasche halten). Vor oder während der Menstruation sind die Wiegeergebnisse nicht "korrekt". Deshalb beim Wiegen mitteilen, wenn diese Phase aktuell ist...
2. Wiegen ist i.d.R. 1x wöchentliche donnerstags u. samstags. Listen zum Selbsteintragen hängen Dienstag und Donnerstag an der Infotafel im Basecamp aus. Nur eintragen wer auf der Liste steht. Dort dann Name durchstreichen. Bei Wunsch für Zwischenblutbild am nächsten Montag mit auf der Liste ankreuzen.
3. Zur Blutabnahme nüchtern erscheinen, Blutbild ist i.d.R. am Nachmittag ab 16 Uhr abholbereit, Abholung und Arztgespräch so koordinieren, dass keine Trainingsstunde versäumt wird. Bargeld (37,72 €) direkt zur Entnahme oder später bei Abholung mitnehmen, keine Kartenzahlung möglich. Blutbilder zur Auswertung bei APT abgeben. (in Briefkasten oder Büro)
4. Zu den Frühsport- und Walkingeinheiten der Jahreszeit entspr. Schuhwerk tragen. Bei Matschwetter empfehlen wir wasserfeste Trekkingschuhe mit gutem Profil. Im Winter gehen wir auch durch Schnee! Ggf. kann es glatt sein. Im Dunkeln Stirnlampe benutzen und möglichst Reflektoren an Kleidung tragen. Ausgeliehene Stirnlampen von APT nur am schwarzen Knopf zum Ein-/Ausschalten drücken und nicht öffnen! Zum Akku nachladen bitte Büro melden. Bei Verlust der Akkus werden diese in Rechnung gestellt.
5. Wenn Pulsuhr vorhanden, diese zum Frühsport tragen. Puls soll ca.110-125 Schläge / min. sein
6. März bis Oktober Zeckenschutz empfohlen: Lange, möglichst dunkle Hosen, Zeckenspray in Knöchelbereich, nach Outdooreinheit duschen und Sachen ausschütteln bzw. waschen.
7. Mineralwasser kann in örtlichen Discountern und Getränkemärkten gekauft werden. Trinkwasser kann auch aus der Leitung oder in der Eckert-Mensa aus dem Wasserautomat (nicht in zu großen Mengen auf einmal!) abgefüllt werden.
8. Öffnungszeiten APT - Büro:  
Mo-Fr 08:00-20:00 Uhr, samstags, sonn- und feiertags 14:00-18:00 Uhr.  
Bitte vor der Tür klingeln und nur nach Aufforderung die Büroräume betreten. (sind ggf. in Beratungsgesprächen etc.) Tel. 09402 93-7543 Mobil. 017672656875  
Postadresse: APT Bayernstr. 19 kann für Lieferungen angegeben werden, samstags kein Paketempfang möglich. Post etc. wird auf der Theke im Basecamp zur hinterlegt Selbstabholung.
9. Ausgeliehene Sachen spätestens zum Check-out im APT-Büro zu den Öffnungszeiten zurückgeben.
10. Shake: im Büro umtauschbar solange Verpackung geschlossen, zusätzliche Geschmacksrichtungen sind käuflich zu erwerben. (Bestellformular im Campbuch)
11. Supplemente: alle zum Schlucken, nicht auflösen. Suppe nicht im Shaker geschlossen schütteln!! Explosionsgefahr!
12. Destruktives Agieren und Wirken in der Gruppe, welches zur Verschlechterung der Motivation und Atmosphäre führt, wird abgemahnt. Bei Fortführung behalten wir uns einen Ausschluss aus dem Camp vor.

Stand: 04/2017