

Sjekkliste før – under – etter trening

Del 1: Sjekkliste før trening

Ankomst før trening sammen med ansvarlig leder

- Alle møter ved angitt oppmøtepunkt og holder 1 meters avstand eller mer
- Håndvask
- Informasjon om regler og innhold i økta
 - Info om hvorfor vi har koronavakt og at gjentakende feil/avvik på regler blir treningen stoppet for sesongen
 - Max 20 i hver gruppe
 - Minst 1 meters avstand utenfor aktivitet
 - Hjelp hverandre til å følge reglene på en positiv måte.
 - Gjennomgå hva vi skal igjennom på økta fotballmessig
 - Spørre om alle føler seg trygge og bra
 - Smile og ha det artig med fotball
 - Registrere spillere og trenere i treningsøkta (smittesporing)
 - NB! Etter trening går vi ut på anvist område og gjennomfører vask og avslutning før vi reiser hjem.

Del 2: Sjekkliste under økta

Under selve økta

- Max 20 i hver gruppe
- Avstand i pausene
- Positive tilbakemeldinger på riktig adferd
- Husk å sørge for at **alle** føler seg sett og ivaretatt bruk navn og vær oppmuntrende
 - Positiv adferd i fellesskap
 - Ved avvik rolig forklaring 1 til 1. Vi må huske på hvorfor
- Avslutning av økta ved angitt avslutningspunkt slik at ny gruppe slipper til på banen

Del 3: Sjekkliste etter økta

- Vask av utstyr
- Håndvask
- Spør hvordan det gikk i forhold til regler og hva vi kan gjøre bedre