**Sjekkliste før – under – etter trening**  
  
  
**Del 1: Sjekkliste før trening**

**Ankomst før trening sammen med ansvarlig leder**

* Alle møter ved angitt oppmøtepunk og holder 1 meters avstand eller mer
* Håndvask
* Informasjon om regler og innhold i økta
  + Info om hvorfor vi har koronavakt og at gjentagende feil/avvik på regler blir treningen stoppet for sesongen
  + Max 20 i hver gruppe
  + Minst 1 meters avstand utenfor aktivitet
  + Hjelpe 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