

BILAGA 1 - CHECKLISTA

ANSVARIG TRÄNARE: \_\_\_\_\_

BARNETS NAMN: \_\_\_\_\_

| <b>PERSONAL*</b>   | <b>KLART DATUM</b> | <b>KOMMENTARER</b> |
|--|--------------------|--------------------|
| Utse extratränare (i händelse av att ansvarig tränare får förhinder).                                |                    |                    |
| Informera övriga i arbetslaget om att träningen går i första hand.                                   |                    |                    |
| <b>LOKAL</b>   | <b>KLART DATUM</b> | <b>KOMMENTARER</b> |
| Välja träningslokal.   |                    |                    |
| Förbereda omgivningen på att ni behöver vara ostörda (sätt gärna en skylt på dörren, se bilaga 4).   |                    |                    |
| Ta bort potentiellt distraherande föremål i rummet.  |                    |                    |
| <b>FÖRÄLDRARNA*</b>  | <b>KLART DATUM</b> | <b>KOMMENTARER</b> |
| Ge föräldrarna information om träningen och ta in samtycke.  |                    |                    |
| Informera föräldrarna om vikten av regelbundenhet i träningen.                                       |                    |                    |
| Informera föräldrar om hur belöningssystemet går till om de är ansvariga för att dela ut belöningar. |                    |                    |

*\*Ej aktuellt om du som förälder själv håller i träningen.*

| <b>BARNET</b>  | <b>KLART DATUM</b> | <b>KOMMENTARER</b> |
|--|--------------------|--------------------|
| Informera barnet om hur man tränar och varför.<br>Använd gärna loggboken.                    |                    |                    |
| Prata med barnet om vikten av att göra sitt bästa vid träning.                               |                    |                    |
| Berätta för barnet om belöningssystemet och regler för belöningar.                           |                    |                    |
| <b>TRÄNINGSPROGRAMMET*</b>   | <b>KLART DATUM</b> | <b>KOMMENTARER</b> |
| Provköra programmet på den dator/läsplatta som ska användas.                                 |                    |                    |
| Skapa en profil tillsammans med barnet.  |                    |                    |
| Skriv in i träningsschemat när träningen ska äga rum (bilaga 3).                             |                    |                    |
| <b>BELÖNINGAR</b>  | <b>KLART DATUM</b> | <b>KOMMENTARER</b> |
| Bestämna vem som ska hålla i utdelning av belöningar.  |                    |                    |
| Välj ut belöningar (se bilaga 2 ) och skriv in dem i Loggboken.                              |                    |                    |
| <b>UTVÄRDERINGEN**</b>   | <b>KLART DATUM</b> | <b>KOMMENTARER</b> |
| Bestäm hur utvärdering ska göras samt boka in tider för utvärdering (använd gärna bilaga 4). |                    |                    |

*\*Läs i manualen som finns i träningsprogrammet för information om att skapa profil.*

*\*\* Läs avsnitt utvärdering i boken för mer information.*