

# Før, under og efter den første udendørstræning

Gode råd, eksempler og skabeloner til den gode opstart

## Før

### Tydlig kommunikation



1. Fortæl på jeres kanaler (for eksempel hjemmeside, Facebook, mails), at I er klar til åbne op
2. Gør det meget tydeligt i kommunikationen, HVAD der åbnes op for, HVEM der åbnes op for, HVORNÅR der åbnes op og HVOR det foregår  
**Find skabeloner til kommunikationen HER**
3. Kommunikér helt konkret hvilke regler og rammer, der er for åbningen, og hvad der forventes af dem, der møder op til træning  
**Find anbefalinger til rammer for opstart HER**

## Under

### Den gode velkomst og tilpassede aktiviteter

1. Hav fokus på den gode velkomst til første træning – tænk over, hvordan I får sagt velkommen tilbage – med afsæt i retningslinjerne om at holde afstand.  
**Se eksempler på den gode velkomst HER**
2. Hvis du har med børn at gøre – så overvej, hvordan forældrene kan aflevere børnene i trygge rammer og hvor forældrene skal opholde sig under træningen
3. Organiser dine aktiviteter, så de passer til retningslinjer og anbefalinger  
**Se eksempler på aktiviteter HER**

## Efter

### En ny 3. halvleg



1. Der er ikke længere mulighed for 3. halvleg som før – men sørg for en god afslutning alligevel: Få sagt ordentlig farvel og på gensyn – og vær tydelig omkring, hvornår I ses igen
2. Mind folk om, at omklædning og bad efter træning foregår derhjemme og at det at holde afstand også gælder hen til bilen eller cyklen.
3. Sørg for at hjælpe fællesskabet på vej digitalt mellem træningerne. Måske er det oplagt med en Facebookgruppe til dit hold? Eller en snapchatgruppe? Her vil I også kunne inspirere hinanden til hjemmetræning.

