

Checklista vid aktivitet (utövare)

Före aktiviteten för dig som utövare



Be någon berätta om hur aktiviteten går till. Använd gärna bild eller film.



Kolla upp så aktiviteten är tillgänglig för dig. Exempelvis om det finns ramp, en anpassad toalett, hur ljud och ljus är mm.



Skriv in aktiviteten i din kalender. Informera dem som behöver veta.



Ta reda på hur du ska ta dig till och från aktiviteten. Exempelvis när bussen går eller boka färdtjänst.



Ta reda på om du behöver ta med något till aktiviteten. Skriv gärna en packlista.



Berätta för den som leder aktiviteten om dina svårigheter och hur ledaren kan hjälpa dig.

Checklista vid aktivitet (medföljare)

Före aktiviteten för dig som medföljare



Berätta om hur aktiviteten går till. Använd gärna bild eller film.



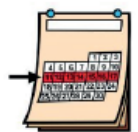
Kolla upp så aktiviteten är tillgänglig.
Exempelvis om det finns ramp, en anpassad toalett, hur ljud och ljus är mm.



Skriv in aktiviteten i utövarens kalender. Informera dem som behöver veta.



Ta reda på hur du ni ska ta er till och från aktiviteten. Exempelvis när bussen går eller boka färdtjänst.



Informera utövaren om hur ni åker dit och hem, vilken dag och tid.



Ta reda på om ni behöver ta med något till aktiviteten. Skriv gärna en packlista.



Åk tillsammans med utövaren till platsen för aktiviteten innan för att se hur det ser ut.
Alternativt visa bilder över platsen.



Kom överens med utövaren vad den som leder aktiviteten kan behöva veta för att stötta utövaren.



Ha en positiv inställning och visa engagemang under aktiviteten.

Checklista vid aktivitet (ledare)

Under aktivitet för dig som ledare



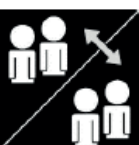
Prata med utövare eller medföljare innan om vad du som ledare kan göra för att hjälpa utövaren



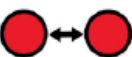
Kolla upp så din aktivitet är tillgänglig.
Exempelvis om det finns ramp, en anpassad toalett, hur ljud och ljus är mm.



Använd gärna bild eller film som komplement till talad information



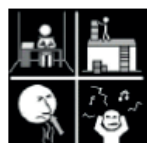
Dela upp instruktioner i färre steg.



Erbjud olika sätt att göra samma sak.



Anpassa den aktiva tiden för utövare.
Informera om att utövaren kan välja när hen vill delta och när hen vill titta på.



Går det att anpassa miljön för att stötta utövaren?
Kan man stänga av bakgrundsljud, tända lampor och annat som underlättar utförandet av aktiviteten?