Planung

1 Aktivität

- Wie sind die Verhältnisse (z. B. Tageszeit, Wetter)?
- Welche Herausforderungen birgt die Umgebung in sich?
- Wie gross ist die Infrastruktur, wie ist sie ausgestattet?
- Welches sind meine Fähigkeiten und Kompetenzen als verantwortliche Leiterin oder verantwortlicher Leiter Sportklettern?
- Bringen die Teilnehmenden die technischen, die körperlichen und die mentalen Voraussetzungen für die geplante Aktivität mit?
- Stimmt der methodische Aufbau? Wie führe ich die Teilnehmenden schrittweise an eine schwierige Übung heran?
- Habe ich einen Plan B, falls meine Planung nicht funktioniert?

Vor Ort

2 Aktivität

- Findet die Aktivität am geplanten Ort statt? Welche Gefahrenquellen gibt es?
- Inwieweit deckt sich die Realität mit meiner Planung (z. B. weniger Teilnehmende)?
- Wie ist meine Tagesform? Bin ich z. B. müde, gereizt, motiviert?
- Wie ist die Tagesform der Kinder und Jugendlichen? Wie ist die Gruppe zusammengesetzt?
- Haben alle Teilnehmenden Uhren und Schmuck abgelegt oder abgeklebt?
- Brauchen sie Hilfe beim Anziehen der persönlichen Schutzausrüstung?
- Sind Apotheke, Notfallnummern und Telefonnummern der Eltern in Griffnähe?
- Sind das vorhandene Material und die Ausrüstung intakt und einsatzbereit?

Während der Aktivität

3 Aktivität

- Verändert sich die Umgebung (z. B. Ankunft weiterer Gruppen)?
- Wie verändert sich die körperliche und die psychische Verfassung der Teilnehmenden?
- Braucht es zusätzliche Pausen?
- Muss ich Übungen anpassen?