

## Förberedelser

Det är lika viktigt för en domare som för en spelare att förbereda sig **inför en match**. Detta gäller bl.a. sömn, vätska, psykisk och fysiks uppvärmning/laddning.

En personlig checklista innan match är bra att ha för att försäkra sig om att allt är med, ex.

- lilla utrustning (fenor, cyklop och snorkel)
- dräkt eller mörk T-shirt
- måttband
- tidtagarur
- regelboken
- visselpipa

När du väl är **på plats** skiljer sig förhållanden mycket åt, men några punkter att tänka på är:

### **Sekretariat:**

- finns det funktionärer
- vet de vad de skall göra
- har de spelprogram, pennor
- finns det tidtagarur (bra om det finns fler än ett vid ex. utvisningar)
- innan matchstart – har de fått laguppställningarna

Det är alltid bra att bekanta sig med sekretariatet innan match för att få matchen att flyta bättre.

### **Korgar, boll och tutan:**

- står korgarna på plats på botten
- finns det skum i dem är kanten vadderad
- finns det en matchboll (är lagen överens om den)
- finns det en reservboll
- fungerar tutan (alla 3)

### **Spelplan:**

- håller den rätt mått
- några föremål som kan skada spelarna, går de i så fall att skydda
- är avspärningar utlagda
- finns det stolar/bänkar för avbytare och utvisade

### **Kontroll av spelarna:**

- är de insmorda
- finns det några vassa kanter på utrustningen (cyklopkanten)
- är snorkeln mjuk
- är naglarna klippta
- har blått lag svarta handledsband