

Listă de verificare pentru instructori înainte de începerea clasei live

Tipărește tabelul de mai jos și verifică pas cu pas instrucțiunile.

Relaxează-te și încearcă să transmiți multă energie și încredere exact cum ai face dacă ai ține clasa acum împreună cu membri.

	Asigură-te că porți echipament cu logo-ul clubului
	Asigură-te că telefonul sau camera cu care filmezi se află într-un loc sigur, fără să fie în pericol să se răstoarne în timpul filmării, preferabil folosește un trepied
	Verifică pe cameră / telefon dacă locația în care filmezi are suficientă lumină (de preferință naturală)
	Găsește locul perfect în care să te poziționezi (să te vezi în întregime, chiar și când ești întins pe podea, dar nu ești prea departe de cameră) – lipește o bandă adezivă sau poziționează-ți salteaua în locul respectiv pentru a știi oricând unde să stai
	Verifică echipamentul și conexiunea la Internet
	Fă un test de microfon sau, dacă nu utilizezi unul, testează dacă te auzi suficient de tare
	Asigură-te că ai toate accesoriile și echipamentul de care ai nevoie în timpul clasei (saltea, greutate etc)
	În cazul în care folosești un playlist de muzică ce trebuie trimis membrilor, asigură-te că a fost trimis
	Dă drumul la transmisia live cu câteva minute înainte de începerea clasei și asigură-te că te prezinți și saluți participanții
	Fă o scurtă prezentare a clasei înainte să începi și explică rapid ce fel de echipament vor avea nevoie participanții, fără să te grăbești
	Sugerează-le participanților să aibă la îndemână apă și un prosop, și să se asigure că au suficient loc să se desfășoare
	În timpul clasei vorbește cu participanții, încurajează-i și spune-le când sunt aproape de finalul unui set
	La finalul clasei, mulțumește-le de participare și spune-le când mai pot participa la o altă clasă coordonată de tine
	Ia-ți rămas bun înainte să închizi transmisia
	Încarcă înregistrarea în platformă