**Ściągawka koordynatorska regenu**

Sprawdzanie przygotowania:

-Ile osób potrzebujemy do grupy regenowej/wsparcia? Jeśli na akcji są osoby przykuwające się, dopilnować by była jedna osoba wspierająca na przykutą.   
  
-Ile osób potrzebujemy do grupy deeskalacyjnej? Upewnić się czy wszyscy przeszli trening deeskalacyjny + odpowiedni instruktaż. Czy potrzeba nam ulotek czy innych materiałów? -Czy mamy wsparcie dla osób aresztowanych?[nasz antyrep po prostu chyba]   
  
-Czy mamy wystarczająco dożo osób, które potrafią udzielić pierwszej pomocy?   
  
-Czy mamy legalne obserwatorki/ mediatorki z policją?  
  
-Czy potrzebujemy zabierać dodatkową wodę, przekąski, koce, coś na deszcz, ładowarki, baterie itd.?   
  
- Czy potrzebujemy porządnego podsumowania [odprawy?] + emocjonalnego i taktycznego debriefingu by wyłapać loose ends[???], podzielić się wnioskami i zaistniałymi konfliktami zanim eskalują?   
  
-Czy są jakieś prawdopodobne kontuzje czy napięcia, na które możemy się przygotować? -Przygotowania dla grup wsparcia[wellbeing] i deeskalacyjnych   
  
-Upewnić się czy wszyscy dostali właśwe szkolenie/odprawę   
  
-Upewnić się że wszyscy są połączeni w buddies, zachęcić to działania i poruszania się w parach

- Ustalić jakie są wasze role, jeśli macie jakiś sprzęt - ustalcie kto go nosi

- Przypomnieć wszystkim kluczowe strategie deeskalacyjne, techniki uspokojania i radzenia sobie z traumami, komunikację bez przemocy   
  
- Zachęcić do używania swoich zdolności i pasji- gry, śpiewanie   
  
- Upewnić się czy każdy ma odpowiednie awaryjne kontakty bądź wie z do kogo się odezwać   
  
- Przypomnieć wszystkim by dbały o siebie i miały na względzie swoje ograniczenia. Zwykle osoby od regenu są najbardziej narażone na wypalenie!

* Sprawdzenie Samopoczucia[wellbeing check] dla wszystkich
* Czy wszystkie uczestniczki dosły odprawę, włączając w to odprawę antyrepową/prawną

i zadecydowały na ile chcą się angażować (narażać się na aresztowanie czy nie)?

* Czy wszystkie uczestniczki przeszły szkolenie z bezprzemocowej akcji bezpośredniej?

-Czy wszyscy mają swojego buddy? Czy każda ma swoją affinitke?

Czy każda zna nazwisko bądź kontakt do prawnika/antyrepu, który opiekuje się akcją?

Przypomnieć wsztkim by zabrały wodę, jedzonko, krem przeciw słoneczny [koc ratunkowy też jest super przydatny], ubrania odpowiednie do pogody itd.

Przypomnieć wszystkim o Zasadach i Wartościach i jak wszyscy zgodziłyśmy się traktować się nawzajem, jak również policję i ogół społeczeństwa

Zachęcić ludzi do zabaw, gier, śpiewania, integrowania się, wymiany przemyśleń dlaczego tu przyszłyśmy, dlaczego ta akcja ma dla nas takie znaczenie, dbać o siebie i siebie nawzajem