

Trainingstagebuch

Ich empfehle Ihnen, Ihr Training in einem Tagebuch zu protokollieren. Dies kann Ihnen zum einen dabei helfen sich über den tatsächlichen Trainingsfortschritt klar zu werden und zum anderen können Sie hierdurch Ursachen schneller erkennen, wenn es mal bei einem Übungsschritt nicht weiter geht.

Als Trainingstagebuch können Sie z. B. eine Kladde verwenden. Folgende Informationen sollten Sie dort eintragen:

1. Wochentag, Datum, Uhrzeit, Blutzuckerwert, Ort, Übungszeitraum
2. Wer hat geübt? Was wurde geübt?
3. Übungsziel/Übungsschritte
4. Welche Sicht- und Hörzeichen wurden verwendet?
5. Bei welchem Übungsschritt wurde begonnen? Bei welchem wurde geendet?
6. Was hat gut geklappt? Wo hat es gehakt?
7. Was ist für das nächste Training zu bedenken?
8. Einschätzung der Trainingssitzung (-2 -1 0 +1 +2)
(sehr unzufrieden - unzufrieden - ok - gut - sehr gut)
9. Ablenkung
10. Sonstiges

Notieren Sie in Ihrem Trainingstagebuch auch, wenn Ihr Hund Sie außerhalb Ihres Trainings über eine Blutzuckerentgleisung informiert hat.

① Do 29.03.18, 10:30 Uhr, 140mg/dl, Wohnzimmer

② claudica, Medizinbeutel holen

③ Den Medizinbeutel über eine kurze Entfernung bringen lassen. Am Ablageort beginnen und schrittweise den Abstand vergrößern.

④ „Hol' Medi!“ sagen und dann auf den Medizinbeutel zeigen. Die offene Hand ist zum Annehmen geöffnet.

⑤ Mehrmals den Medizinbeutel vom Boden aufgenommen und abgegeben. Danach 5-6 Schritte rückwärts gegangen und den Beutel bringen lassen.

⑥ Ablauf OK. zu schnell die Entfernung vergrößert.

⑦ Unmittelbar am Beutel beginnen, den Abstand kleinschrittig vergrößern und auch immer mal wieder verringern.

⑧ + 1 ⑨ ohne Ablenkung

⑩ —