



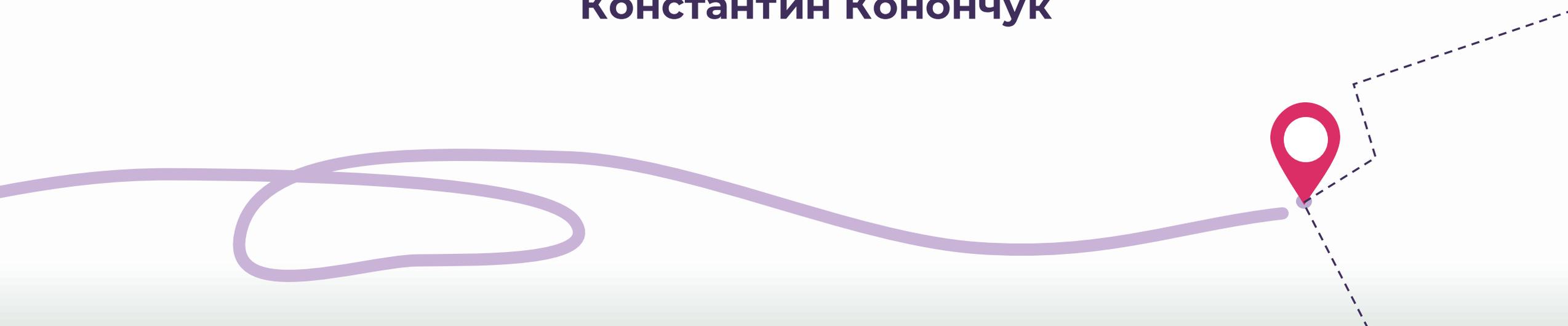
ГРАНТЫ
Мэра Москвы
ДЛЯ СОЦИАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ
НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ



КОМИТЕТ
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ГОРОДА МОСКВЫ

Основные принципы и правила движения

Константин Конончук





План встречи

История. Миссия. Видение

Цели и принципы

Волонтеры

Финансовые вопросы

Безопасность

Амбассадоры



parkrun

Самый первый parkrun состоялся в октябре 2004 года в парке Bushy в Теддингтоне, пригороде Лондона. Основателем движения стал англичанин Пол Синтон-Хьюитт (Paul Sinton-Hewitt). Благодаря простым принципам открытости и отсутствию какой-либо платы за участие, parkrun быстро разросся до движения мирового масштаба.





parkrun в России



Движение parkrun пришло в Россию в 2014 году при активном участии Максима Егорова, сегодняшнего исполнительного директора 5 вёрст. К марту 2022 года в РФ было чуть больше 100 действующих локаций parkrun.





От parkrun – к 5 вёрст

В 2022 году parkrun покинул РФ. Команде АНО «паркран» пришлось в срочном порядке создавать новый бренд, систему обработки результатов, выстраивать новые процессы и перезапускать движение. Принципы, ценности, цели, концепция и правила были максимально и бережно сохранены.



Наша миссия

Помогать людям становиться здоровее и счастливее; вдохновлять их вести активный образ жизни, общаться и поддерживать друг друга

Наше видение

Бесплатные пробежки, доступные для каждого в любой точке России

Наши ценности

- 5 вёрст – это...
- ... пробежки от местного сообщества, бесплатно и еженедельно
- ... организация волонтёров по всей России
- ... безопасные мероприятия
- ... движение, объединяющее сообщества



Цели:

- предоставить возможность участия на 5 вёрст всем желающим там, где есть потребность локального сообщества;
- увеличить вовлечённость людей в активный образ жизни;
- социализировать людей через общение, поддержку, сообщество единомышленников;
- популяризировать волонтёрское движение.



Наши принципы

- Открытость
- Доступность
- Регулярность
- Не соревнование
- Волонтерство





Открытость

5 вёрст открыты для всех, независимо от возраста, пола, цвета кожи, вероисповедания, политических убеждений, финансового и физического состояния. Люди с ограниченными физическими возможностями тоже могут участвовать в наших мероприятиях, если это безопасно для их здоровья.





Доступность



Бесплатно. Самым серьезным препятствием является цена. Поэтому мы никогда не будем требовать с наших участников плату за участие.

Просто для участников и организаторов. Принять участие очень просто - необходимо только один раз зарегистрироваться. Организовано всё так, что каждая волонтерская роль проста и не требует долгого обучения и серьёзных усилий.

5 км - дистанция, которая подходит всем. Взрослые и даже дети могут преодолеть её пешком или в лёгком темпе, а профессиональные спортсмены реализовать свои скоростные амбиции или сделать тренировку.

Близко. Мероприятия организуются в таких местах, чтобы до них было максимально комфортно добраться.



Регулярность



Проводится круглый год еженедельно, в одном и том же месте - в парке или на набережной, по одному и тому же маршруту, в одно и тоже время – в **9:00**, в один и тот же день недели – по **субботам**.

5 вёрст не проводится ни в какой другой день недели, за исключением дополнительных стартов 1 января и 12 июня. Время старта переносится исключительно в целях безопасности участников: на 8 утра летом в южных локациях (из-за жары) и на 10 утра в северных (из-за позднего рассвета).

Регулярность позволяет сформировать полезные привычки.



Не соревнование



Несмотря на то, что мы ведём протокол и учитываем время прохождения дистанции, мы не выявляем победителей и не награждаем участников. Протокол нужен исключительно для удобства финишёров, чтобы они могли отслеживать свой прогресс.



Волонтерство



Старты 5 вёрст проводятся одними участниками для других, бегунами для бегунов.

Силами волонтеров из числа участников, безвозмездно.

Волонтерство - не повинность, а возможность оказать помощь другим людям, получить новый опыт и впечатления.



Волонтеры



Мы убеждены в том, что волонтерством следует заниматься просто ради удовольствия. Волонтерство на 5 вёрст – это полноценная форма участия в мероприятии, где сам акт волонтерства является наградой.

Принципы волонтерства:

- волонтерим ради удовольствия;
- создаем дружескую атмосферу;
- относимся ко всем с уважением и добротой;
- действуем в команде;
- надежны, ответственны и внимательны;
- полны энтузиазма и стремления быть полезными;
- делаем всё максимально хорошо;
- уважаем принципы 5 вёрст.



Волонтёры



Что волонтёры получают от 5 вёрст?

- Знания
- Социальные связи
- Улучшение физического и психического здоровья
- Навыки
- Уверенность
- Мотивация
- Чувство принадлежности

Должен ли волонтёр быть зарегистрирован на сайте 5 вёрст?



Волонтёры



5 вёрст возможны только благодаря волонтёрам, именно они делают всё, чтобы мероприятие состоялось.

Рекомендованный минимальный список волонтёрских ролей, к распределению которых среди участников должен стремиться каждый организатор 5 вёрст:

- организатор,
- разметка/проверка трассы,
- инструктаж новичков и проведение общего брифинга,
- секундомер,
- раздача карточек позиций,
- сканирование,
- замыкающий,
- маршал.

Но количество задач велико, и их нужно делегировать! Например такие:

- координация волонтёров,
- хранение и доставка оборудования,
- разметка трассы и старта/финиша,
- проведение брифингов и инструктажей,
- сканирование и сортировка токенов,
- обработка результатов,
- фотографии,
- ведение соцсетей.



Волонтёры



Руководитель команды – тоже волонтёр?

Да, этот человек безвозмездно тратит свою энергию и время на то, чтобы 5 вёрст проводились каждую субботу.

Для этого он:

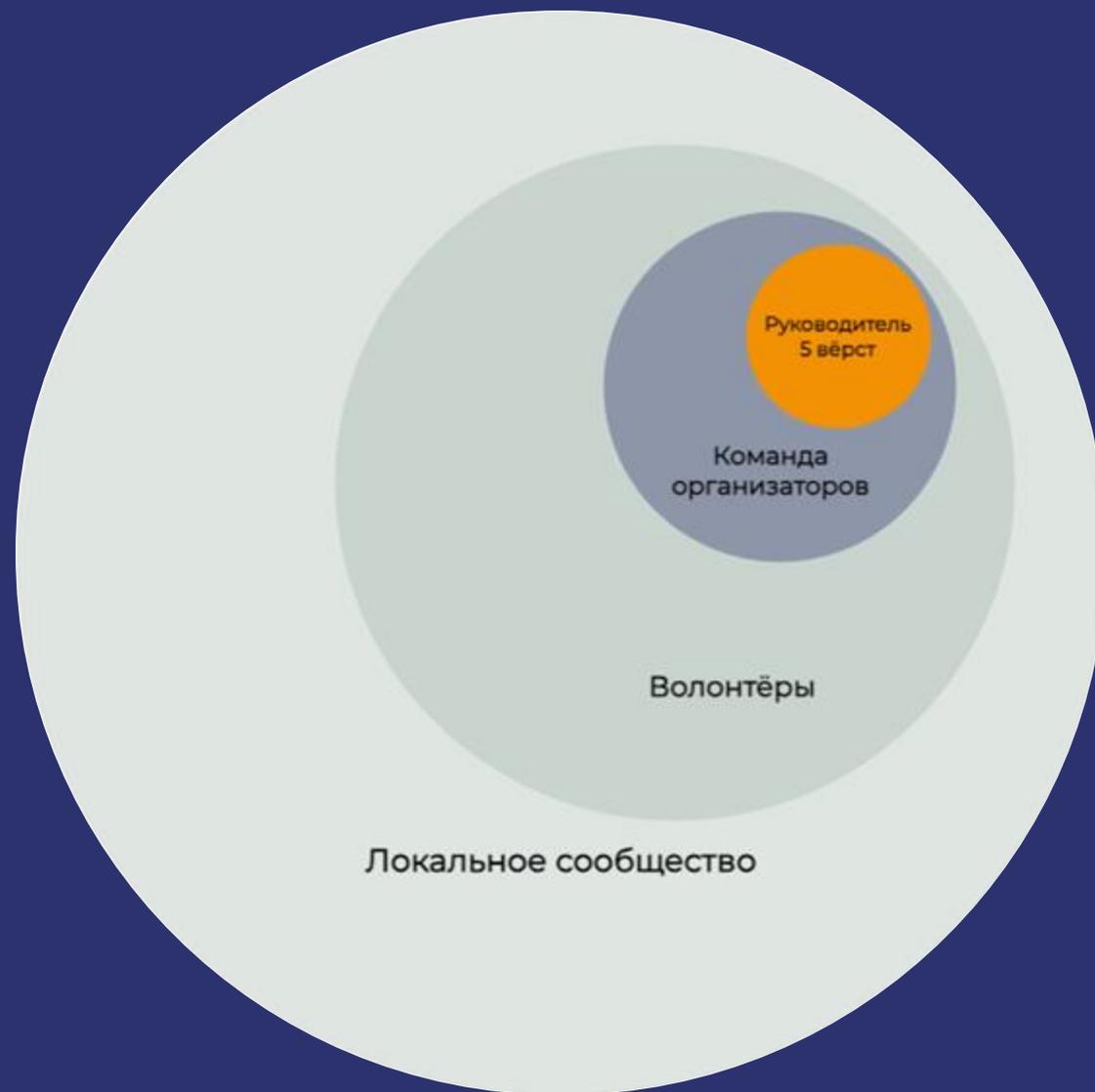
- формирует команды организаторов, которые, чередуясь, проводят мероприятие;
- контролирует их обучение;
- транслирует принципы 5 вёрст и... участвует сам;
- взаимодействует с администрациями всех уровней от парка до региона;
- взаимодействует со Штабом амбассадоров.

Формирование команды локального старта 5 вёрст

5 вёрст проводится одними бегунами и ходоками для других. Принцип ротации и постоянной замены волонтёров очень важен: когда волонтёры одни и те же, это не развивает сообщество, перегружает команду, ведёт к выгоранию самых активных.

Волонтёры - это люди из числа участников, поочерёдно вызывающиеся помогать с организацией мероприятия.

Организатором может стать любой опытный волонтёр старше 18 лет.



Структура команды волонтеров на конкретную субботу



И ещё:

- фотограф,
- проведение разминки,
- пейсер,
- ведущий мероприятия,
- сортировка токенов,
- разное (напр, поддержка участников - пятачки) и не только!

Финансовые вопросы

Пожертвования

Пожертвования можно принимать только через официальный сайт.

Можно:

- поддержать 5 вёрст Россия, тогда 100% идут на развитие и поддержку движения в целом;
- поддержать конкретную локацию 5 вёрст, тогда 80% остаётся локальному мероприятию; 20% попадёт в общий фонд движения.

Нельзя: принимать пожертвования наличными.

Чтобы воспользоваться фондом своего мероприятия, следует:

1. Согласовать со Штаб-квартирой цель (обновление инвентаря, баннер, праздники).
2. Учесть ограничения на использование логотипа.
3. Приобрести и получить компенсацию.





Финансовые вопросы

Источники финансов 5 вёрст

АНО «паркран» – некоммерческая организация, источником ресурсов для работы которой могут быть:

- спонсоры (финансирование),
- партнёры (товары и услуги),
- участие в грантах и конкурсах,
- продажа товаров и услуг,
- пожертвования.

Все спонсорские отношения оформляются только централизованно через АНО «паркран».

Важное условие для АНО - это публичная отчетность

Со спонсорами (финансирование) работаем только на всероссийском уровне.

С партнёрами возможно локальное партнёрство.



Безопасность



Правила участия с детьми

В отношении участия детей на 5 вёрст действуют следующие правила в зависимости от возраста ребёнка:

4 - 10 лет - под контролем родителя;

11-13 лет - родители должны быть в парке;

14-18 лет - с письменным разрешением от родителей.



Безопасность



Правила участия с собаками

С каждым участником может бежать только одна собака на коротком поводке.

В целях безопасности участники, волонтеры и зрители, приходящие на 5 вёрст с собакой, должны держать её на коротком поводке, чтобы она не помешала другим участникам.

Безопасность

Отмена старта

Каждый раз утром принимаем решение, учитывая погодные условия и состояние маршрута.

Если об отмене мероприятия известно заранее, необходимо сообщить об этом в социальных сетях.

Сделать отмену в NRMS.

Не нужно пугаться отмены, но, приняв и опубликовав решение, не меняйте его.

Общие рекомендации для зимних мероприятий:
- прогноз погоды ниже -25С (или -20С при ветре);
- сильный гололёд.

Если 5 вёрст проводится при неблагоприятных погодных условиях, всегда напоминать про необходимость быть осторожными, тепло одеваться и приносить на пробежку горячий чай в термосах.





Амбассадоры поддержки команд



Это опытные волонтеры, хорошо знающие все аспекты проведения 5 вёрст, умеющие мотивировать, знающие секреты командообразования.

Команда обращается к амбассадору поддержки:

- в случае сомнений в толковании принципов или правил проведения;
- при возникновении конфликтных ситуаций в команде, которые не удаётся разрешить; собственными силами
- при заказе макетов, обновлении инвентаря, возмещении средств из фонда пожертвований, при любых других потребностях команды.

Амбассадор поддержки обращается к команде:

- при рассылке всем командам праздничной атрибутики (открытки, токены);
- при рассылке инвентаря или проведения доп. мероприятий;
- при нарушении командой правил проведения, использования бренда и т.д.



Амбассадорские команды



- Открытие новых локаций
- Поддержка команд
- Техподдержка участников
- Дизайн
- Безопасность
- Редакция (социальные сети и рассылка)
- Видеомонтаж
- Развитие и партнёрские отношения
- Фандрайзинг и пожертвования
- Гранты
- Магазин
- Обучение, тренинги
- IT (разработка)
- Финансы и бухгалтерия



ГРАНТЫ
Мэра Москвы
ДЛЯ СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫХ
НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ



КОМИТЕТ
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ГОРОДА МОСКВЫ

Константин Конончук

Амбассадор 5 вёрст

+7 925 045 1458

@kosta458

