



**ГРАНТЫ**  
Мэра Москвы  
ДЛЯ СОЦИАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ  
НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ



КОМИТЕТ  
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ  
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ГОРОДА МОСКВЫ

# Как найти волонтеров и сформировать команду

Константин Конончук





## 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



## Хорошо, когда волонтеры постоянно меняются



Отлично, если у вас уже есть команда волонтеров, помогающих вам проводить 5 вёрст. Плохо, когда это одни и те же люди, они иногда тоже хотят пробежать или пройти. А еще они могут уехать или вовсе переехать. А издалека волонтерить проблематично. Вот вам несколько советов, как увеличить волонтерский состав.



## Волонтёрить – это весело



Пишите в соцсетях, рассказывайте лично, насколько веселым и классным может быть волонтерство!



## Дайте понять волонтерам, что они особенные



**Сделайте так, чтобы ваши волонтеры чувствовали, что их помощь необходима:**

- представляйте волонтеров перед брифингом по именам;
- благодарите их аплодисментами;
- благодарите волонтеров лично и не скупитесь на добрые слова;
- отмечайте в соцсетях их вклад.



## Налаживайте контакты с местными беговыми клубами

Весёлая атмосфера будет гарантирована, если придёт команда бегового клуба.



## Никому не отказывайте!



**Даже если весь список волонтеров заполнен на 146 %!**

К вам обратился волонтер, а у вас уже сформирована команда? Не предлагайте бегать этому прекрасному человеку, не отказывайтесь от него!

Если вы откажете ему, он, возможно, никогда не захочет помогать. Отправьте его на трассу подбадривать ребят, поставьте его помогать кому-нибудь из ваших волонтеров - и всем от этого будет только лучше. Обязательно отметьте его в NRMS!



## ВУЗы, техникумы, школы, dobro.ru

С этой публикой зачастую непросто бывает, потому что они записываются и не приходят. Но иногда они нас здорово выручают. Мы знаем случаи, когда оттуда приходили люди в команду!



## Приглашайте тех, кто никогда не волонтерит, на роль замыкающего!

- Это может быть отличным входом в волонтерство.
- Они могут получать участия и волонтерства.
- Если замыкающих будет двое или больше, то не исключено, что они станут друзьями!



## С травмой нельзя бежать, но можно волонтерить



Расскажите, что те, кто волонтерит во время паузы на травме, выздоравливают быстрее и возвращают свою форму гораздо увереннее, чем те, кто выпадает из тусовки и сидит дома.



## Фотографируйте, фотографируйте, фотографируйте!

Кто откажется поучаствовать, если это так прикольно и красиво?

Фотографируйте волонтеров как можно больше!



## Берите с собой распечатку списка волонтеров



- Составьте и распечатайте расписание волонтерств на ближайшие несколько суббот. Возьмите его с собой и привлекайте к нему внимание до, во время и после окончания мероприятия.
- Волонтеры, как правило, люди довольно стеснительные, но если несколько раз напомнить о том, что вам нужна их поддержка, есть шанс, что они справятся со стеснением.



## Регулярно...



- Напоминайте участникам, что в волонтерстве нет ничего сложного, мы всё покажем, научим, подберем наиболее подходящую роль каждому. Приходите волонтерить – это почетно, здорово, весело и просто!
- На предстартовом инструктаже объявляйте о записи в волонтеры, просите записываться прямо на мероприятии на следующую субботу.



## Команда

Что и кто делает разных мало знакомых друг с другом людей командой?

Сложно ли было в детстве найти команду для игры в футбол?

А сейчас?

А для игры в кёрлинг?



## Командообразование



- Установите общие цели
- Синхронизируйте личные цели членов команды и общие
- Разрешите конфликты и разногласия
- Дайте возможность каждому члену команды проявить себя – очень внимательно относитесь к инициативам
- Коммуницируйте в группе прозрачно, честно и открыто
- Замечайте и отмечайте заслуги каждого члена команды, не жалейте слов и эпитетов



## Препятствия в командообразовании



- Авторитаризм лидера. Решения принимает либо один человек, либо очень узкий круг.
- Разногласия, враждующие группировки, отсутствие консенсуса по принципиальным вопросам и целям.
- Ограниченная коммуникация внутри группы и с сообществом.
- Неэффективное использование человеческих ресурсов в группе.

## Развитие команды

- Качественное: развивайте навыки и компетенции каждого из членов вашей команды.
- Количественное: вовлекайте новых людей в команду, поощряйте инициативы.
- Кроме взаимопомощи и взаимоподмены распределяйте роли в команде, формируйте подкоманды.





## 5 вёрст – успешный проект **B**

- Подчёркивайте успешность и востребованность 5 вёрст.
- Акцентируйте внимание на развитии команды в целом и её членов в частности.
- Даже если порой вы сами в этом сомневаетесь.

30Ж

В парке 10-летия Ангарска открылся сезон еженедельных субботних стартов. Присоединиться к ним может любой желающий. Возраст и уровень физической подготовки не важны – дистанцию можно пробежать или пройти в любом комфортном темпе, даже пешком.

## «5 вёрст» – это круто!

Принять участие очень легко: необходимо всего один раз зарегистрироваться на сайте [5verst.ru](http://5verst.ru), сохранить полученный QR-код и прийти с ним в субботу на место старта. С помощью QR-кода можно отслеживать свои результаты и участвовать в любых стартах проекта (а их более 140 по всей России) – дополнительно регистрироваться не нужно. Здесь рады всем: активным бегунам и спортсменам, школьникам и пенсионерам, людям с ОВЗ и любителям скандинавской ходьбы.

Место старта и финиша «5 вёрст» находятся у фонтана в парке 10-летия Ангарска (аллея Любви). Участники стартуют в 9.00 (но необходимо прийти к 8.45, чтобы успеть переодеться, прослушать инструктаж и при желании размяться).

После завершения мероприятия на почту участнику придёт



письмо с его результатом. Эта информация также появится на сайте [5verst.ru](http://5verst.ru).

Мероприятия «5 вёрст» проводятся силами волонтеров из числа участников каждую субботу. Последним всегда финиширует замыкающий волонтер, чтобы обеспечить безопасность и поддержать медленных участников.

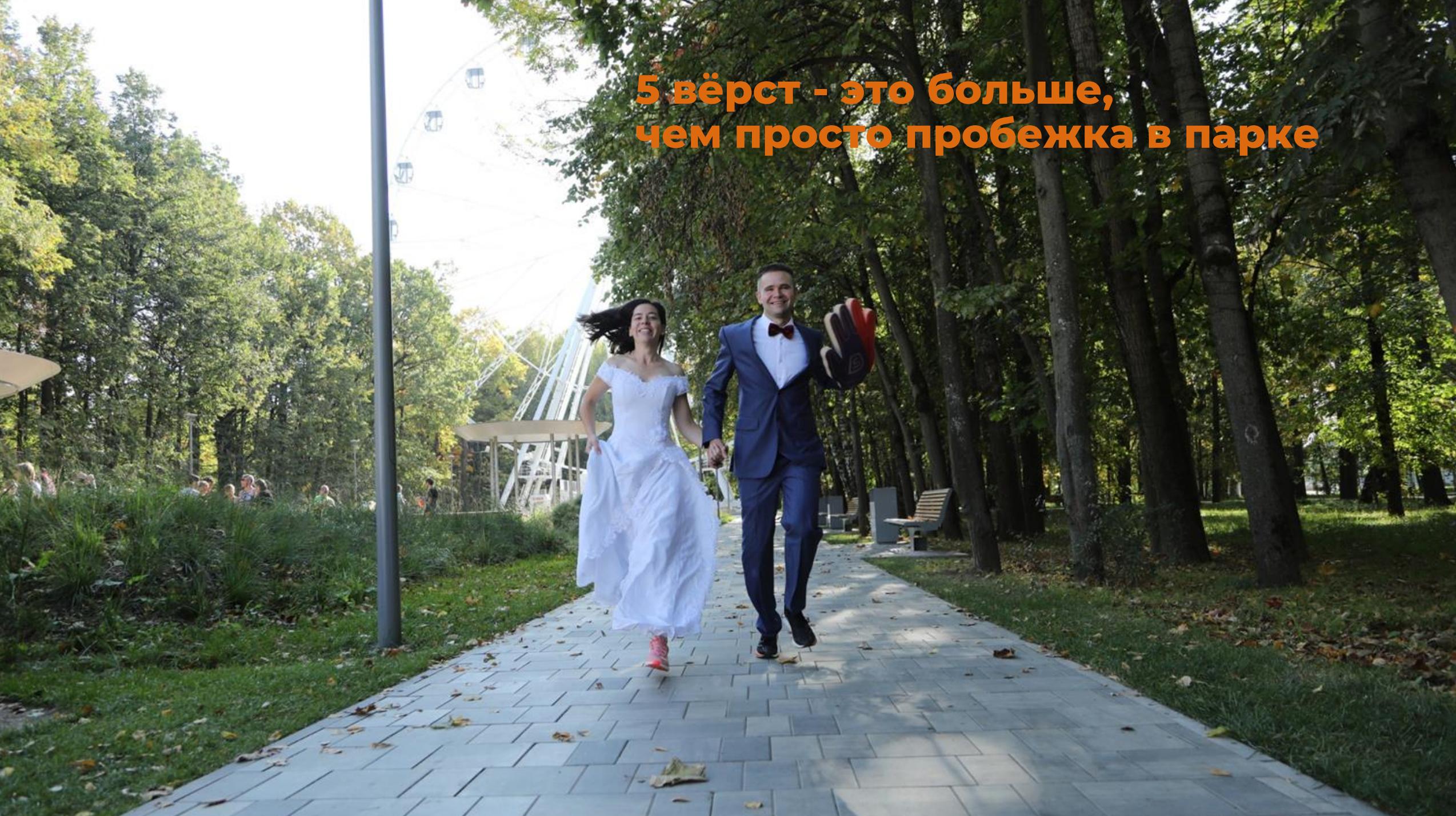
Особенность проекта «5 вёрст» в том, что это не соревнования, а возможность хорошо провести время в кругу единомышленников на свежем воздухе с пользой для здоровья. Радует, что интерес к этому движению не угасает, а продолжает расти!

## 5 вёрст – успешный проект



- Рассказывайте в соцсетях о своих успехах, успехах членов команды, рядовых участников, о друзьях проекта.
- Рассказывайте об успехах соседних 5 вёрст.
- Рассказывайте об успехах движения в целом.

**5 вёрст - это больше,  
чем просто пробежка в парке**





## Роль лидера в команде

- Делегирование ролей в команде
- Наставничество
- Выстраивание процессов
- Выделение лидеров и поддержка появления новых команд в других парках города
- Амбассадорство и поддержка



# Константин Конончук

Амбассадор 5 вёрст

+7 925 045 1458

@kosta458

konstantin.kononchuk@5verst.ru

