

### **Par stafeti un skriešanu:**

- Skrējējiem notiek nepārtraukti 24/7, ik pa 20min intervālam (t.i. 1 skrējējs x 20min = 72 skrējēji diennaktī)
- Skriešanas notiks uz 2 skrejceliņiem, teltī pie Dod pieci! studijas
- Skriešanas teltī uz vietas būs brīvprātīgie skrējiena koordinatori, kas sagaidīs skrējējus, parādīs uz vietas kā lietot skrejceliņu un rūpēsies par to, lai stafete noris veiksmīgi

### **Instrukcijas skrējiena dalībniekiem:**

- Pielikumā neliela info grafika par to, kā gatavoties skrējienam un ko ņemt vērā.
- Būtiski ņemt vērā, ka skrējējiem notiek teltī (sildītāji ir nodrošināti), taču tās ir ārtelpasattiecīgi jāizvēlas piemērotu apģērbu! Līdzī jāņem sporta apavus.
- Skrējiena dalībnieki tiek aicināti ierasties aptuveni 15min pirms sava starta laika, lai iesildītos un saņemtu instruktāžu par stafetes nodošanu

### **Brīvprātīgo koordinatoru darba uzdevumi lokācijā** - nodrošināt stafetes procesa veiksmīgu, nepārtrauktu norisi:

- skrējēju sagaidīšana un instruēšana (izstāstīt, kas kā notiks, iedot parakstīt apliecinājumu, instruēt kā darbojas skrejceliņš, kā notiek skrējēju nomaiņa, palīdzēt darbināt skrejceliņu)
- pēc nepieciešamības sazināšanās ar savas/nākamās maiņas skrējējiem, pārliecinoties, ka viņi ieradīsies uz sev iezīmēto laiku
- pieskatīt, ka 1 skrejceliņš tiek darbināts 2h (paralēli uz otra iespējams iesildīties vai patestēt, kā ir ar to darboties)
- uzraudzīt, ka, nomainot skrejceliņa ierīci tiek pārslēgts arī MyFitness aplikācijas konts (Dod pieci! login) uz to aparātu, kurš ir darbībā (reģistrē skrējiena datus - ātrumus, distances utt)
- uzturēt skriešanas telti kārtībā - pieskatīt, lai nav bardaks, uzslaucīt grīdu pēc nepieciešamības u.tml.
- iespējams, būs nepieciešams palīdzēt ar papildus skrējēju piesaisti, ja kādi dalībnieki izkrīt, neierodas
- prast pastāstīt interesentiem/garāmgājējiem par teltī notiekošo aktivitāti un labdarības projektu kopumā (Īsās tēmas: kas notiek, kas organizē, kam ziedo utml)

### **Jāņem vērā, ka:**

- brīvprātīgā darbs tiks organizēts 24/7, maiņās pa 4h
- skrējējiem norisināsies āra apstākļos, t.i. pie Dod pieci! studijas, 5x5m teltī. Teltī tiks nodrošināti sildītāji, taču jāparedz, ka jāģērbjas atbilstoši ne tikai laikapstākļiem, bet arī diennakts stundām, kurās iekrīt maiņa.

**14. decembrī plānota brīvprātīgo apmācība plkst. 18.00 Doma laukumā uz vietas**, kurā visi tiks iepazīstināti ar darba uzdevumiem, stafetes kārtību un visiem citiem jautājumiem, kas mums kopīgiem spēkiem palīdzēs nodrošināt, ka stafete izdodas.

Ja ir studenti, kas labprāt ir gatavi pievienoties koordinatoru darbiņam - lai droši raksta man epastu vai zvana

Ar sveicieniem,  
Dita

Dita Birkenšteina  
producer  
[dita@lineup.lv](mailto:dita@lineup.lv)  
26521982