



НАЦИОНАЛЬНОЕ БЕГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ

ПРОЕКТ ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

ПУНКТЫ ПИТАНИЯ И ОСВЕЖЕНИЯ НА ТРАССЕ

Практические рекомендации
по организации функциональных зон



ОПИСАНИЕ ЗОН

Важно правильно называть:

В пункте освежения находится только вода;

В пункте питания находится вода + изотоник, фрукты и т.п.

- Расположение столов только на правой стороне по ходу движения
- Для того, чтобы взять напиток или фрукты, участник должен немного отклониться от наиболее короткой траектории бега



- Пункты находятся на трассе. Для удобства логистики рекомендуется размещать на трассе только пункты питания (вода + изотоник, фрукты и т.п.). Пункты питания располагаются на трассе через каждые 5 км (при температуре выше 20 °C каждые 3,5 км для дистанций 10 км, 21,1 км, 42,2 км).
- Пункты питания обозначаются флагом-виндером.
- В пункте питания рекомендуется располагать шатёр, но не на проезжей части, а на тротуаре, чтобы не мешать участникам. Внутри шатра находится 1 стол, также 8 столов расположены перед шатром в один ряд. Через 20 метров по ходу движения бегунов расположены 2 стола (при организации старта до 1300 человек). Всё необходимое для обеспечения питания/освежения хранится в шатре.

КОЛИЧЕСТВО ЛЮДЕЙ

1

ответственный от организатора забега

9

волонтеров

Russia
Running
ВОЛОНТЕР

ЗАДАЧА

Оперативно обеспечивать участников водой, фруктами, изотоником и др. видами питания, предусмотренными организаторами события





ПРАВИЛА

- Питание выдается только участникам события – у каждого участника события должен быть нагрудный номер.
- Вода, изотоник ставятся на столы в стаканчиках
- Уровень наполнения стаканов 1/3 часть
- Порядок выставления по ходу движения бегунов – ВОДА, затем ИЗОТОНИК
- На столе ставится меню-холдер «ИЗОТОНИК» на границе между водой и изотоником
- Бананы и апельсины размещаются на подносах на столах, которые находятся на расстоянии 20 метров от палатки по ходу движения участников
- Волонтеры должны подавать воду участникам, но не загораживать подход к столам для бегунов. Для этого необходимо вставать со стаканчиками в руках или на подставках после столов с водой и изотоником.
- Волонтеры НЕ должны подавать фрукты участникам (исключение - просьба конкретного участника).
- На столах всегда должна быть вода, изотоник и фрукты. О недостаточном кол-ве питания (воды) необходимо сообщить спортивному директору по тел. _____ заблаговременно (когда на столах есть по 2 подноса фруктов и порядка 15 бутылок с водой по 5 л).
- В точке питания должен соблюдаться порядок. Весь мусор оперативно собирается в мусорные пакеты.
- Для оперативной работы необходимо разделить волонтеров на зоны: разведение изотоника, нарезка фруктов, уборка мусора, подача воды бегунам, разлив воды по стаканам, разлив изотоника по стаканам.

ПОЛУЧАТЕЛИ УСЛУГИ

Участники забега
(каждый участник имеет
свой нагрудный номер)



ИНСТРУКЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

НАРЕЗКА ФРУКТОВ

Нарезка фруктов (бананы, апельсины) осуществляется волонтерами. Алгоритм подготовки фруктов на точке питания:

- Вымыть фрукты (заранее, привезти на пункт питания уже чистыми в пакетах)
- Нарезать фрукты на 4 части (банан, апельсин)
- Сложить на подносы или в тазы фрукты: поднос с бананами, поднос с апельсинами.

!!! Особое внимание уделять на чистоту и безопасность

РАЗВЕДЕНИЕ ИЗОТОНИКА

На 5 л. воды необходимо 350 гр. изотоника:

1. Отлить 100 мл. воды из 5-литровой бутылки.
2. Засыпать в бутылку 350 гр. сухого изотоника.
3. Крепко закрыть крышку.
4. Взболтать содержимое бутылки, чтобы оно превратилось в однородную массу (примерно минут 20).
5. Перед тем как разливать изотоник, нужно его хорошо потрясти еще раз.