

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL

RunCZECH

MATTONI 1/2MARATON OLOMOUC 2017



PŘÍRUČKA DOBROVOLNÍKA INFORMATION FOR VOLUNTEERS

DĚKUJEME ZA PEČLIVÉ PROSTUDOVÁNÍ TÉTO PŘÍRUČKY
A TVOJI POMOC PŘI ZÁVODĚ – *RunCzech* tým



#OLHALF



ZÁKLADNÍ INFORMACE O ZÁVODĚ

MATTONI 1/2MARATON OLMOUC

Start: sobota 24. června 2017 / 19:00 – Horní náměstí

Časový limit: 3 hodiny od startovního výstřelu

Kategorie: jednotlivci - 21,0975 km

štafety - 3 x 5 km + 1 x 6,0975 km (4 členové)

2RUN - 1 x 10km + 1 x 11,0975 km (2 členové)

dm Rodinný běh

Start: sobota 24. června 2017 / 17:00 – Dolní náměstí

Časový limit: 1 hodina (délka 3 km)

Informace pro štafety:

Start štafet je společně s běžci celého závodu, tedy v 19:00.

Start a cíl je na Horním náměstí.

Předávací místa štafet:

1. předávka (5km) - u křižovatky Masarykova třída a ulice Nábřeží

2. předávka (10km) - ulice Dolní Hejnická u NH Hotelu

3. předávka (15km) - na otočce ve Smetanových sadech u ulice Polská

Další užitečné informace:

Info Point se nachází v partnerském stanu Seznam.cz na Dolním náměstí.

Tiskové centrum je umístěno na radnici na Horním náměstí.

Do závodu bylo přihlášeno 6 200 běžců z celého světa.

Do technického zázemí nemají přístup běžci rodinného běhu.

Důležité:

Pokud uvidíte cyklisty, bruslaře nebo jiné lidi, kteří nebudou mít na sobě startovní číslo, jste oprávněni jim přikázat, aby neprodleně trať opustili a v závodě nepokračovali. V případě jejich neuposlechnutí, požádejte o pomoc policii nebo security. Pohyb na trase je z důvodu bezpečnosti striktně omezen jen na závodníky, jejich doprovod a organizátory.

Pokud běžec štafety odstoupí ze závodu, odeberte mu prosím čip ze startovního čísla štafety, který předejte svému vedoucímu, příp. odevzdejte organizátorům. V případě kolapsu běžce, volejte linku 155 a informujte také svého vedoucího.

STARTOVNÍ ČÍSLO MUŽI



STARTOVNÍ ČÍSLO ŽENY



STARTOVNÍ ČÍSLO ŠTAFETA



STARTOVNÍ ČÍSLO TÝM



STARTOVNÍ ČÍSLO dm RODINNÝ BĚH



FAQ / ČASTO KLADENÉ OTÁZKY – MATTONI 1/2MARATON ČESKÉ BUDĚJOVICE

Co je to za akce? Mattoni 1/2 Maraton Olomouc – 8. ročník mezinárodního běžeckého závodu na 21,097km s účastí běžců z celého světa, kapacita je 6 200 běžců a jedná se o tradiční akci běžecké ligy RunCzech, další akcí je Birell Grand Prix Praha 9. Září 2017.

Kde / kdy je start dm rodinného běhu? Na Horním náměstí v 17:00.

Kde se vyzvedávají čísla? V Moravia Sport Expu – Výstaviště Flora Olomouc, pavilon A (Číslo se smí vyzvednout do 16:30). Do Expa doporučujeme jet tramvají číslo 1, 4 nebo 6 na zastávku Výstaviště Flora.

Jak se dostanu na start? Seřadiště se nachází na Horním náměstí. Vstup do koridorů z Dolního náměstí.

Co to je technické zázemí? Zóna určená pouze běžcům 1/2maratonu. Zde se mohou v klidu před závodem připravit na start a po doběhu si odpočinout a využít zde toalety, šatny, úschovnu, masáže, sprchy, a jiné. Nachází se na Dolním náměstí.

Proč nemůže jít můj kamarád se mnou do technického zázemí (když běžím pouze já)? Technické zázemí je určeno pouze běžcům a z bezpečnostních důvodů je určeno pouze jim, security pustí pouze běžce se startovním číslem nebo organizátory s akreditací. Najděte si prosím místo u trati, kde kamaráda uvidíte a domluvte se, kde se po závodě potkáte.

Proč nemůžu do jiného koridoru, než mám uvedeno na startovním čísle? Koridory jsou spočítány přesně na kapacitu, víc lidí se do nich nevejde, navíc jsou určeny tak, aby byl závod plynulý a start bezpečný.

Kde naleznou svoje ztracené věci? V technickém zázemí v úschovně.

Kudy se běžít? Podívejte se na mapu umístěnou na náměstí na informační desce, v této brožurce, popřípadě je vhodné mapu ukázat.

Můžu si nechat vyřít čas na medaili? Ano, za poplatek (pokud nemáte objednáno = na čísle m v kroužku – poté už je zapláceno) v technickém zázemí na Dolním náměstí.

Kde je VIP zóna? Nasměrovat do VIP zóny poblíž startovní brány. Vstup je pouze pro zvané hosty.

Kde si mohu uschovat věci? V technickém zázemí, které se nachází na Dolním náměstí. Platí to i pro štafety.

Kde najdu první pomoc? V prostoru za cílovou bránou, v technickém zázemí vedle úschovny a na trase – dle mapy.

Kde se nachází centrum závodu? Středem dění je Horní a Dolní náměstí, nachází se zde start, cíl i technické zázemí závodu. Hezký výhled na závod poskytuje také park ve Floře Olomouc.

Do kdy platí uzavírka silnic? Uzavírka silnic platí do 23:00 hodin po celé trase závodu mimo náměstí, v rámci možnosti se snažíme jednotlivé oblasti, kde již běžci proběhli a komunikace jsou vyčistěny, otevírat dříve.

Od kdy do kdy platí uzavírka Horního a Dolního náměstí? Náměstí jsou uzavřena v sobotu od 8 do 24 hodin.

Jak se pořádání závodu projeví na provoz MHD? MHD bude jezdit v trase závodu do 18:30 hodin, poté přechází do režimu výluky a jezdí po náhradních trasách, ty jsou k dispozici na webu dpmo.cz nebo na runczech.com. Do původních tras se provoz MHD vrátí nejpozději do 22:30 hodin.

Je možné projet vozem v době závodu přes trasu závodu? Z důvodu bezpečnosti toto v době uzavírky možné není. Průjezd IZS (záchranná služba, policie, hasiči) je samozřejmě povolen.

Je možné projít pěšky v době závodu přes trasu závodu? Samozřejmě, vyčkejte prosím na moment, kdy bude startovní pole roztrhané, a se zvýšenou obezřetností přejděte.



www.facebook.com/groups/dobrovolnicirunczech

www.runczech.com/dobrovolnici

Stáhní si aplikaci Záchranka
na www.zachrankaapp.cz



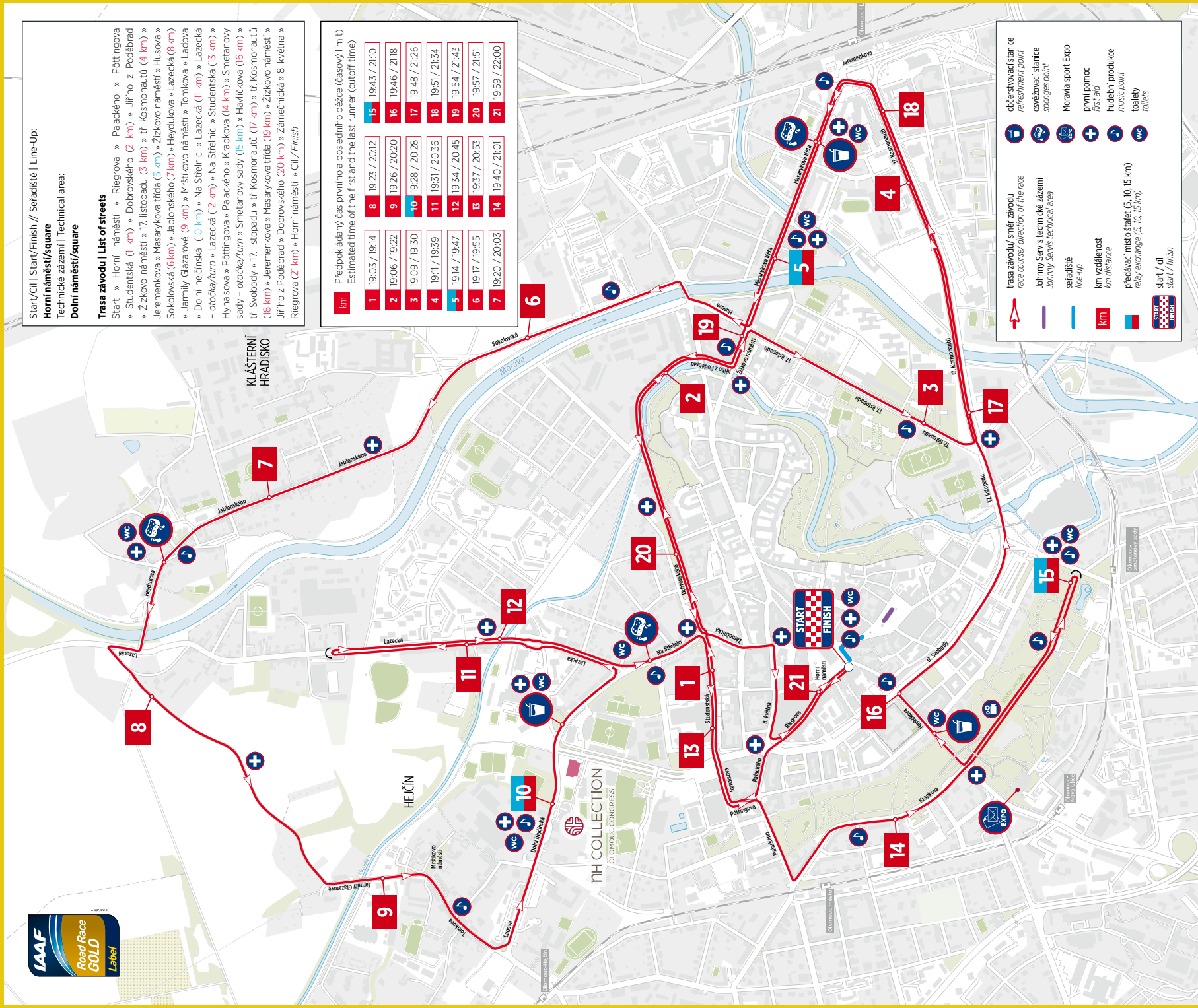
MATTONI 1/2MARATON OLOMOUC

MATTONI OLOMOUC HALF MARATHON

RUNCZECH



24. ČERVENA / 24 JUNE 2017 | START: 19:00 / 7 PM



Start/Cil | Start/Finish // Seřadístě | Line-Up:

Horní náměstí/square

Technické zázemí | Technical area:

Dolní náměstí/square

Trasa závodu | List of streets

Start » Horní náměstí » Riegrova » Palackého » Pötingova
 » Studentská (1 km) » Dobrovského (2 km) » Jiřího z Poděbrad
 » Žitkovo náměstí » 17. listopadu (3 km) » tř. Kosmonautů (4 km) »
 Jeremenkova » Masarykova třída (5 km) » Žitkovo náměstí » Husova »
 Sokolovská (6 km) » Jablonského (7 km) » Heydukova » Lazecká (8 km)
 » Jarmily Glazarové (9 km) » Mířtíkovo náměstí » Tomkova » Ladova
 » Dolní hejčín (10 km) » Na Střelnici » Lazecká (11 km) » Lazecká
 - otočka/turn » Lazecká (12 km) » Na Střelnici » Studentská (13 km) »
 Hynaisova » Pötingova » Palackého » Krapkova (14 km) » Smetanovy
 sady - otočka/turn » Smetanovy sady (15 km) » Havičkova (16 km) »
 tř. Svobody » Jeremenkova » Masarykova třída (18 km) » Žitkovo náměstí »
 (18 km) » Jeremenkova » Masarykova třída (19 km) » Žitkovo náměstí »
 Jiřího z Poděbrad » Dobrovského (20 km) » Zámečnická » 8. května »
 Riegrova (21 km) » Horní náměstí » Cil / Finish

km	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Předpokládaný čas prvního a posledního běžce (časový limit)	19:03 / 19:14	19:06 / 19:22	19:09 / 19:30	19:11 / 19:39	19:14 / 19:47	19:17 / 19:55	19:20 / 20:03	19:23 / 20:12	19:26 / 20:20	19:28 / 20:28	19:31 / 20:36	19:34 / 20:45	19:37 / 20:53	19:40 / 21:01	19:43 / 21:10	19:46 / 21:18	19:48 / 21:26	19:51 / 21:34	19:54 / 21:43	19:57 / 21:51	19:59 / 22:00
Estimated time of the first and the last runner (cut-off time)																					

občerstvovací stanice
refreshment point

osvěžovač stanice
sponges point

Moravia sport Expo

první pomoc
first aid

hudební produkce
music point

toalety
toilets

trasa závodu / směr závodu
race course / direction of the race

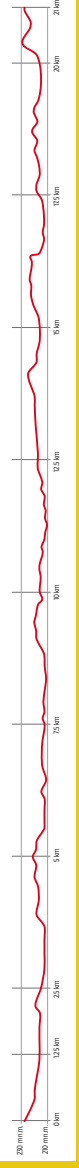
Johnny Servis technické zázemí
Johnny Servis technical area

seřadístě
line-up

km vzdálenost
km distance

předačnické místo štafety (5, 10, 15 km)
relay exchange (5, 10, 15 km)

start / cil
start / finish



MOŽNOSTI VJEZDU A VÝJEZDU Z OMEZENÝCH OBLASTÍ

- Lokalita tř. Spojenců, Kollárovo nám.** – Dopravní omezení 17:30 – 22:30. Vjezd a výjezd z této oblasti nebude možný od 17:30 do 22:30, poté bude možný výjezd přes ulici Bezručova – tř. Svobody – 17. listopadu / Havlíčkova
- Lokalita Kavaleristů, Na Bystřičce, Křížkova, Zeyerova, Nezvalova, Březinova, U Soutoku, Šmeralova, Blahoslavova, Jiřího z Poděbrad, U Reálky** – Vjezd a výjezd z této oblasti nebude možný od 17:30 - 22:30. Příčný přejezd bude umožněn do 18:30 a od 22:00 ulicemi Zeyerova, Hálkova a Vejdovského
- Lokalita Kašparova, Václavkova, Wellnerova, Brožíkova, Lolkova** – Výjezd možný po celou dobu závodu přes ulice Hynaisova, Wellnerova, Palackého, Litovelská
- Lokalita Lazce** - Dopravní omezení 17:30 – 22:00, vjezd a výjezd z této oblasti bude možný mimo 17:30 – 21:45 přes ulici Lazecká ve směru na Chomoutov. Od 22:00 bude možný vjezd / výjezd ulicemi Studentská – Na Střelnici / Dobrovského
- Lokalita Hejčín** – Dolní hejčinská, Štolbova, Mrštíkovo nám., U Mlýnského potoka- vjezd a výjezd z této oblasti nebude možný od 17:30 - 21:45.
- Lokalita Černovír, Klášterní Hradisko** – vjezd a výjezd z této oblasti v době od 17:30 - 21:15 možný provizorně ulicemi U Hradiska – Černá cesta, popř. Na vlčinci – Černá cesta
- Lokalita Koželužská, Sokolská, Hanáckého pluku, Zámečnická, Slovenská, U Hradeb** – vjezd a výjezd z této oblasti nebude možný od 17:30 - 22:30, poté možný výjezd ulicemi Sokolská – Legionářská - Hynaisova

ÚPLNÁ UZAVÍRKA VČETNĚ ZÁKAZU ZASTAVENÍ (PARKOVÁNÍ)

17. listopadu 16:00 – 22:30; (od Třídy Svobody po Žižkovo náměstí) – **8. května** 17:30 – 23:00; **Aksamitova** 16:00 – 19:00 (úsek tř. Svobody- Kateřinská); **Dobrovského** 17:30 – 22:30; **Dolní Hejčinská** 17:30 – 21:45 (úsek Ladova – Na Střelnici); **Dolní náměstí** 8:00 – 24:00; **Havlíčková** (úsek Krapkova – tř. Svobody), 17:30 – 22:30; **Heydukova** 17:30 – 21:15; **Horní náměstí** 8:00 – 24:00; **Husova** 17:30 – 22:30; **Hynaisova** 17:30 – 22:30; **Jablonského** 17:30 – 21:15; **Jiřího z Poděbrad** 17:30 – 22:30; **Kateřinská** 16:00 – 19:30; **Krapkova** 17:30 – 22:00; **Ladova** 17:30 – 21:45; **Lazecká** 17:30 – 21:45; **Masarykova třída** 17:30 – 22:30; **Michalské Stromořadí** – 16:00 – 19:00; **Na Střelnici** 17:30 – 22:00; **Palackého** 17:00 – 22:00; **Riegrova** 08:00 – 23:30; **Sokolovská** 17:30 – 21:15; **Studentská** 17:30 – 22:00; **Tomkova** (úsek Ladova – Jarmily Glazarové) 17:30 – 21:30 **Pokračování Tomkovy** (spojnice Hejčín – Černovír) - 17:30 – 21:30 **Pottingova** 17:30 – 22:00; **tř. Kosmonautů** (úsek Wittgensteinova – Jeremenkova ve směru do centra) 17:30 – 22:30; **tř. Svobody** (úsek Havlíčkova – 17. listopadu) 17:00 – 22:30; **U Reálky** 16:00 – 22:30; **Zámečnická** 17:30 – 22:30; **Žižkovo náměstí** 17:30 – 22:30;



Dovolte, abychom vás upozornili, že **zákaz zastavení se vztahuje na celou trasu závodu. Prosíme, přeparkujte své vozidlo s dostatečným předstihem a předejete tak zbytečným nepříjemnostem spojeným s odtahem vašeho vozidla.**

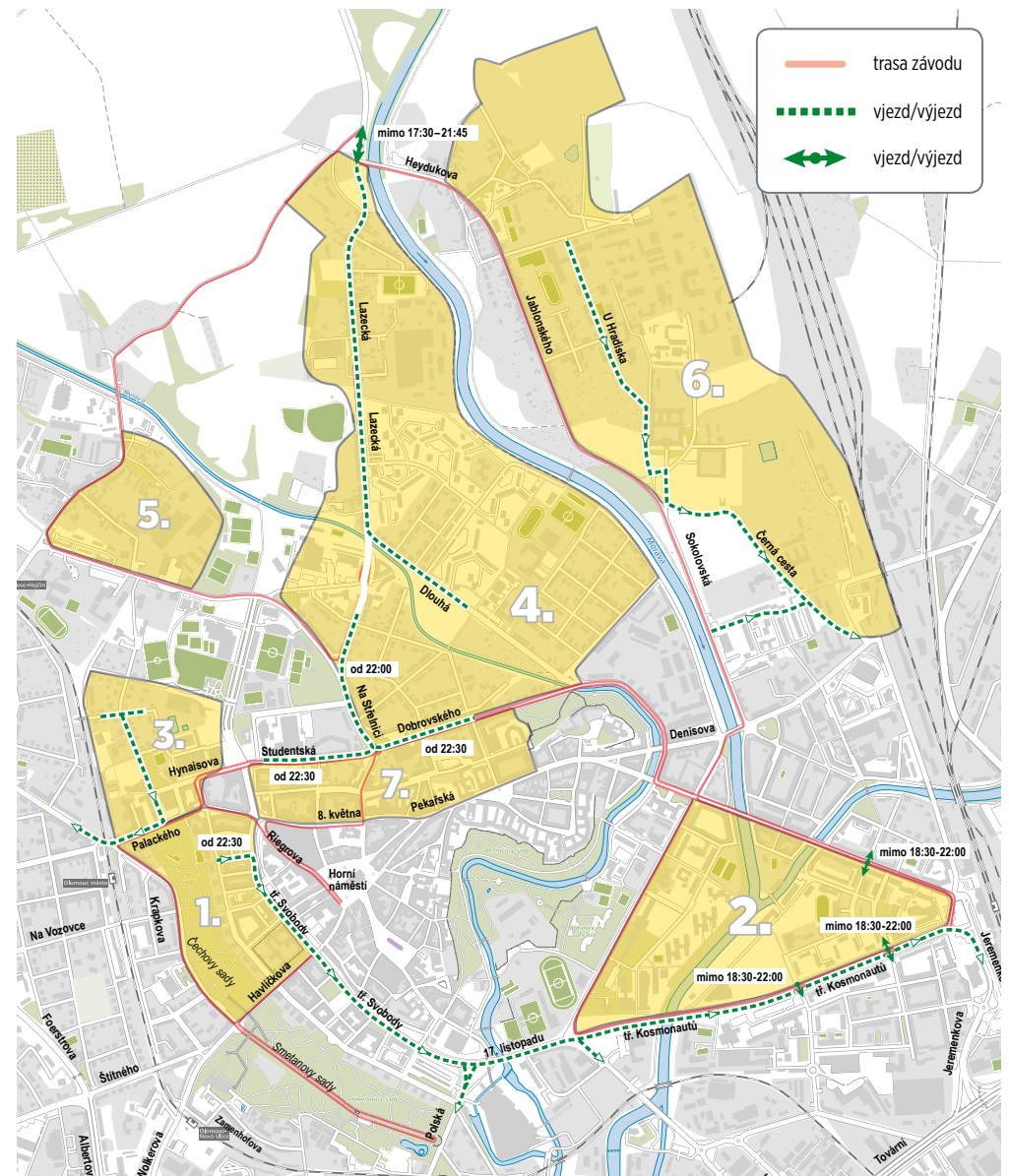
VÝLUKA MHD

Do cca 18.30 hod. bude zachován provoz všech stávajících linek MHD ve svých trasách a podle platných jízdních řádů (pro linky č. 13 a 20 do cca 16.30 hod.). Poté dojde na vybraných linkách k předčasnému ukončení provozu nebo ke změně trasy. Zároveň budou zavedeny další linky náhradní dopravy. Informace o změnách v provozu budou rovněž vyvěšeny na zastávkách MHD. Podrobnější informace budou zveřejněny v dostatečném předstihu na webu www.dpmo.cz

Více informací najdete na www.runczech.com



Dopravně-informační bezplatná telefonní linka 800 165 102 hodin je k dispozici ve čtvrtek 22. 6. a pátek 23. 6. od 9:00 do 17:00 a v den závodu v sobotu 24. 6. 2017 od 09:00 do 23:00. Sledujte Mattoni 1/2 Maraton Olomouc v přímém přenosu v sobotu 24. 6. od 18:50 do cca 20:30hod na ČT Sport.



Děkujeme za pochopení! Organizátoři RunCzech běžecké ligy

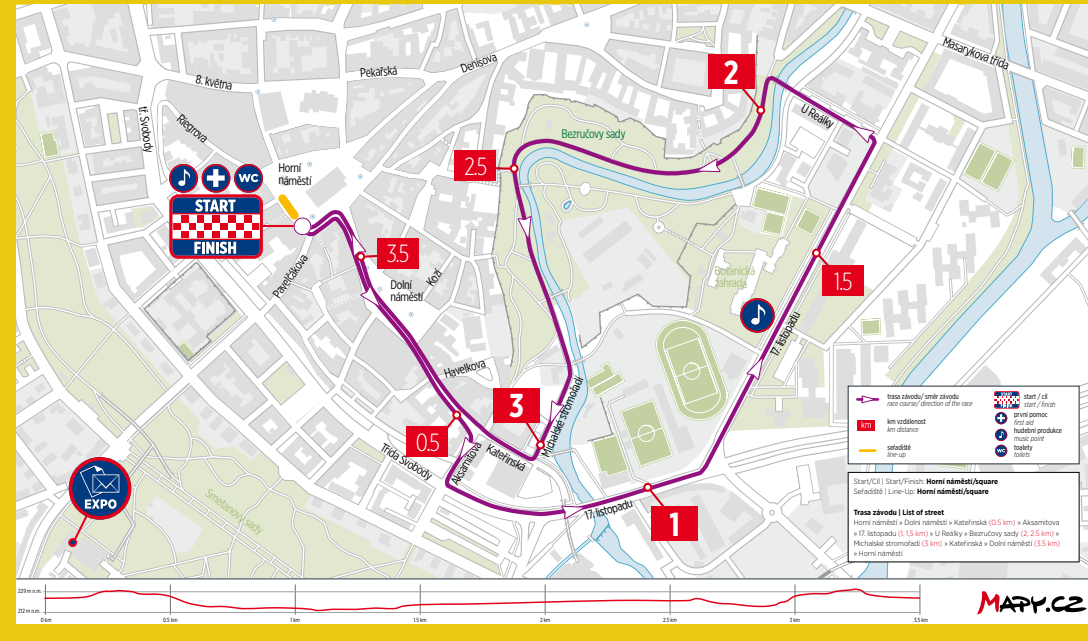
22. 6. – 23. 6. 9:00–17:00
24. 6. 9:00–23:00

Dopravně-informační telefonní linka?



800 165 102

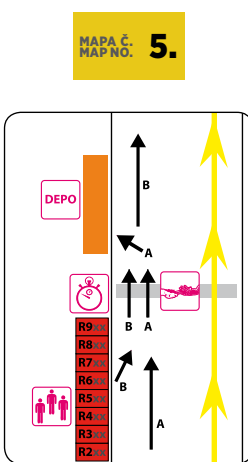
22-23. června 9.00 – 17.00
24. června 9.00 - 23.00



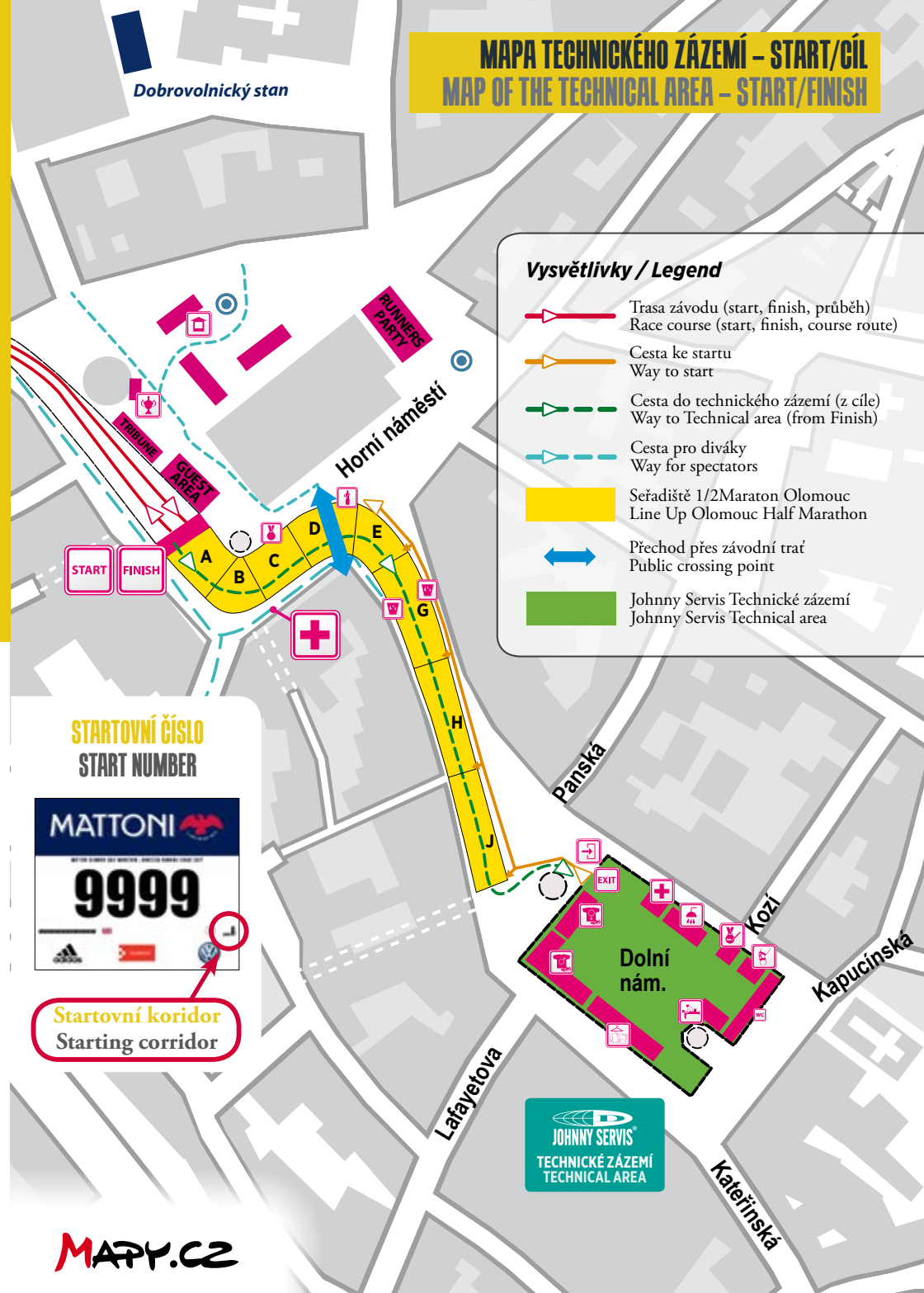
Legenda mapy

Start	Vchod	První pomoc	Cíl	Východ
Vyhlášení vítězů	Medaile	Občerstvení		
Šatna	Úschovna zavazadel	Sprchy		
Masáže	Vyrývání na medaile	Tejpování		
Voda	Toalety			
Předávka štafety	Čekací místo na předávce			
Koberec časomíry	Depo pro štafety			

UKÁZKA ŠTAFETOVÉ PŘEDÁVKY
RELAY CHANGEOVER



MAPA TECHNICKÉHO ZÁZEMÍ – START/CÍL
MAP OF THE TECHNICAL AREA – START/FINISH



PRVNÍ POMOC V KOSTCE

Na trati jsou zdravotníci. V případě potřeby přivolejte pomoc zdravotníka. Přesto se může stát, že se dostanete do situace, kdy budete muset poskytovat první pomoc sami. Vaším úkolem je sledovat běžce na trati, ale může se stát, že první pomoc může potřebovat i někdo jiný – třeba divák. Budte připraveni ji poskytnout!

JAK A KDY VOLAT LINKU 155

- Nepanikařte
- Řekněte srozumitelně: kdo volá, kde přesně a komu (kolika osobám) se co stalo, hlaste číslo závodníka, ulici a popřípadě kilometr trasy
- Poslouchejte dispečerky a nechte si poradit, jsou to speciálně vyškolené zdravotní sestry!
- Již zavolání na 155 a následování rad dispečerek je poskytnutí první pomoci!

Nejčastěji se můžete setkat s některou z následujících modelových situací:

NĚKDO NÁHLE ZKOLABOVAL A ZŮSTÁVÁ BEZVLÁDNĚ LEŽET

• **Nejdříve voláme tísňovou linku (155), potom poskytujeme první pomoc.**

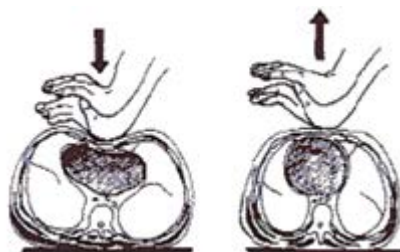
• Pokud postižený komunikuje, ponecháme jej v poloze, v jaké se nachází, případně jaká mu nejlépe vyhovuje (na boku, v polosedě apod.). Po celou dobu do příjezdu záchranné služby zůstáváme u postiženého a trvale monitorujeme jeho stav.

• Pokud nekomunikuje, ale s jistotou vidíme, že dýchá v normálním tempu („jako když spí“), ponecháme jej v poloze, v jaké se nachází, až do příjezdu záchranné služby a NEPŘETŘŽITĚ monitorujeme stav dýchání.

• Pokud nekomunikuje a nejsme si jisti, že dýchá, nebo dýchá „divně“ (vidíme jen ojedinělé, lapavé nádechy, dýchá „jako kapr“, považujeme stav za zástavu oběhu a zahájíme nepřímou masáž srdce.

• Technika nepřímé masáže srdce: Napjatýma rukama rytmicky stlačujeme dolní polovinu hrudní kosti (tj. asi mezi prsy) do hloubky nejméně 5 cm (u dospělého), frekvencí nejméně 100x za minutu (asi 2x za sekundu). V OŽIVOVÁNÍ POKRAČUJEME AŽ DO PŘÍJEZDU ZÁCHRANNÉ SLUŽBY NEBO DO DOBY, NEŽ POSTIŽENÝ ZAČNE REAGOVAT! Ojedinělé nádechy v průběhu oživování nejsou důvodem k přerušení kompresí.

• Pokud jde o malé dítě, ze všeho nejdříve se přesvědčíme, zda nemá něco v ústech, důrazně je poplácáme mezi lopatkami a případně je zkusíme „prodechnout“ několika vdechy z plic do plic. Další postup je již shodný s postupem u dospělých.



NĚKDO NÁHLE ZKOLABOVAL A MÁ ZÁCHVAT KŘEČÍ CELÉHO TĚLA

S aktivní první pomocí počkáme, až křeče odezní. Snažíme se jen zabránit případnému dalšímu zranění. Časový interval využijeme pro tísňové volání. NIKDY se nesnažíme v průběhu křečí násilím „vypáčit“ čelist s cílem obnovit dýchání. Naopak, když křeče odezní, je maximálně důležité ohlídat, zda postižený začal normálně dýchat. Pokud po odeznění křečí vzniknou jakékoliv pochybnosti o stavu dýchání, uvolníme dýchací cesty, případně zahájíme nepřímou masáž srdce – viz výše.

NĚKOMU SE NÁHLE ZAČLO ŠPATNĚ DÝCHAT / BOLEST NA PRSOU / OCHRNUL (A)

IHNED voláme záchrannou službu (155). Postižený zůstane v absolutním klidu, optimálně v polosedě event. vsedě, případně v poloze, která mu samotnému nejlépe vyhovuje. Pokud dojde ke kolapsu – viz výše.

DOŠLO K VÁŽNÉ NEHODĚ / ÚRAZU

- Pokud je máme k dispozici, použijeme gumové rukavice.
- Ujasníme si, kolik je postižených a co se stalo, a přivoláme záchrannou službu
- Zastavíme případné tepenné krvácení (tlakovým obvazem, event. zaškrcením)
- Snažíme se udržet postiženého v teple (přikrytím)
- Pokud postižený nedýchá, nebo dýchá špatně, položíme jej na záda a záklonem hlavy uvolníme dýchací cesty
- Pokud nedýchá ani pak, zahájíme resuscitaci (komprese hrudníku) – viz výše.

Poloha: S postiženým manipulujeme jen tehdy, pokud je to nutné (např. pro uvolnění dýchacích cest). Vyvarujeme se prudkých pohybů, zejména předklonů, záklonů a rotací hlavy. Ideální je, pokud hlava a tělo postiženého udržují stále stejnou osu. Pokud postižený sám aktivně zaujímá nějakou polohu, nebráníme mu. Pokud je v bezvědomí, ale dýchá, ponecháme jej v poloze, v jaké se nachází. Pokud je možnost volby, je u postiženého, který komunikuje, ve většině případů ideální poloha v polosedě.

POKYNY PRO BEZPEČNOST DOBROVOLNÍKŮ, BĚŽCŮ, DIVÁKŮ, ORGANIZÁTORŮ A VŠECH OBYVATEL MĚSTA

Kontakt na tvého vedoucího skupiny (doplň si):

Jméno

Telefon

V případě, že by došlo ke zrušení závodu během jeho konání, je třeba dodržet následující základní pokyny:

- Informaci o zrušení závodu se dozvíš od pořadatelů svého vedoucího, případně od člena bezpečnostní agentury Čechymen, od Policie ČR nebo Městské policie. Nikdo jiný tuto informaci nepředává. Neposkytuj informace médiím a novinářům. Informace podává pouze tiskový mluvčí RunCzech.
- Nepanikař, zajisti bezpečnost sobě a ostatním.
- Nikdy neodcházej, aniž bys to nahlásil svému vedoucímu. Místo srazu v případě zrušení závodu je tam, kde jste se na začátku sešli. Sem přejdi a dozvíš se víc.
- V případě, že není na toto konkrétní místo z důvodu bezpečnosti možný příchod, sejdou se dobrovolníci na společném místě a to v prostoru před vstupem do Plaveckého stadionu Olomouc, Legionářská 1090/11. Je důležité, abys o sobě dal vědět, abychom tě nehledali!

ETICKÝ KODEX DOBROVOLNÍKA:

- Správný dobrovolník má vždy oči otevřené a je připraven pomoci v každé situaci.
- Správný dobrovolník povzbuzuje, dokud poslední běžec není v cíli.
- Správného dobrovolníka nikdo nespasí během závodu s cigaretou ani alkoholem.
- Správný dobrovolník se za každých okolností snaží být tou nejlepší vizitkou RunCzech a České republiky
- Správný dobrovolník nikdy nenechá svůj tým ve štychu!
- Správný dobrovolník vždy ochotně poradí divákům a kolemjdoucím.
- V krizové situaci přijme rychlé rozhodnutí s chladnou hlavou.
- Úsměv nic nestojí a jde s ním vše lépe!
- Správný dobrovolník ví, že organizace závodu nekončí s posledním závodníkem v cíli.



www.facebook.com/groups/dobrovolnicirunczech

www.runczech.com/dobrovolnici

SLOVNÍČEK

Česky Anglicky

	Běž!	Keep going!
Jaké je vaše startovní číslo?		What is your start number?
Jste v pořádku?		Are you OK?
Doporučujeme vám odstoupení od závodu.		We recommend you to terminate the race!
Kde jsou záchody?		Where is toilet?
Zavolejte mi lékaře!		Call an emergency!
Jak se dostanu na start?		How do I get to the start?
Technické zázemí je tímto směrem.		The technical area is this way.
Jak se dostanu do EXPA?		Which way is the EXPO?
vpravo		right
vlevo		left
noha		leg
koleno		knee
kotník		ankle
křeč		cramp
puchýř		blister
náplast		plaster

DŮLEŽITÁ TEL. ČÍSLA:

Záchranná služba:	155
Hasiči:	150
Policie ČR:	158

