

- 1. Rekrutuj nowych członków** - kogokolwiek z niepełnosprawnością, kto chciałby biegać lub chodzić regularnie.

WSKAZÓWKA: Artykuły w prasie dają najlepszy efekt. Ogłoś powstanie nowego oddziału (lub zaproś do już istniejącego) przez lokalne gazety. Gazety, które są bezpłatne są idealne! Zwykle zamieszczają dużo lokalnych wydarzeń na dany tydzień. Np. Oddział Achillesa w Madison, w stanie Wisconsin zamieszcza informacje o treningu w lokalnej prasie każdego tygodnia. Możesz skontaktować się z lokalną gazetą za pomocą poczty e-mail i wysłać krótki artykuł na temat tego, co to jest Achilles i dlaczego chcesz to zapoczątkować w danym środowisku. Często w mediach wyrasta z tego duży artykuł. Zawsze umieść Twoje dane kontaktowe: imię i nazwisko, numer telefonu, adres e-mail, itp.

Rozmawianie z ludźmi na temat Achillesa jest bardzo ważne! Większość niepełnosprawnych zna innych niepełnosprawnych i może ich przyciągnąć. Jeśli przyjdą na trening i będzie się to im podobać, przyjdą ponownie z przyjaciółmi i rodziną! Poprzez spotykanie się z innymi niepełnosprawnymi i opowiadanie im o idei Achillesa, Achilles się rozprzestrzenił na świecie. Atleci z Kowna skontaktowali się z nami w czasie Cracovia Maraton, Arek Skrzypinski wspomniał o idei Achillesa przy okazji spotkania Francuzom. Zawsze noś wizytówkę i notes z ołówkiem, aby zapisać ich informacje i skontaktować się z nimi później. Kuj żelazo póki gorące.

Bądź widoczny. Rozmawiaj o Achillesie.

Ludzie wracają, jeśli zajęcie im się podoba!

- 2. Rekrutuj wolontariuszy.** Zaangażuj swoich kolegów – jest to ważna część programu. Wszystkie umiejętności są potrzebne do uruchomienia oddziału: ci co chodzą, biegają, a nawet ci, którzy jadą na rowerze obok podczas treningu. Należy sprawdzić szybkość sportowca Achillesa i odpowiednio dobrać wolontariusza. Wolontariusze są również potrzebni na początku biegu i na finiszu, pilnując kurtek, toreb, wózków pomagając przy zwierzętach które asystują niepełnosprawnym a także odpowiadają na pytania do widzów.

WSKAZÓWKA: Zaczynaj z rodziną i przyjaciółmi. Kiedy oni się zaangażują, będą na ten temat rozmawiać z innymi. Udzielaj informacji na prawo i lewo, rozmawiaj z ludźmi, tak zyskasz członków oraz wolontariuszy. Zapraszając ludzi można zmienić ich spojrzenie na życie, a często nawet bezpośrednio ich życie!

- 3. Zarejestruj Achillesa** - Wszyscy sportowcy / wolontariusze muszą wypełnić aplikacje o członkostwo oraz podpisać zrzeczenie się odpowiedzialności karnej. Każdy nowy oddział musi podpisać umowę z Achilles International z siedzibą w NYC, aby dostać się na aktualną listę. Prześlij kopie do biura Achillesa 001-212-354-3978. Kontakt: Gerle

WSKAZÓWKA: Informuj ludzi, że Achilles jest BEZPŁATNY - to ułatwia zbieranie informacji kontaktowych. Regularna komunikacja jest niezbędna do funkcjonowania i rozwoju każdego oddziału.

www.achillestrackclub.org

Achilles, 42 West 38th Street, 4th floor, New York, NY 10018 USA
T-212-354-0300 F- 212-354-3978

4. Wybierz Kapitana, który będzie głównym źródłem kontaktu z zarządem w NY.

WSKAZÓWKA: Najlepszym kandydatem nie zawsze jest najlepszy sportowiec. Weźmy pod uwagę kogoś, kto jest dokładny w działaniu, umie i lubi pracować, ma inicjatywę, potrafi się dobrze wysławić, dobrze napisać i może reprezentować Achillesa w mediach.

Można również wybrać zastępców-kapitanów, ponieważ osoba, która jest dobra i szczegółowa w pracy może nie zawsze dobrze prezentować się w sytuacjach publicznych i w mediach.

5. Daty i godziny treningów – Zrób plan: 1 - 2 dni w tygodniu na trening (jeden wieczór, jeden weekend) jest najczęściej stosowanym przykładem.

WSKAZÓWKA: Na trening / spotkanie wybierz taką datę i godzinę, która odpowiada wszystkim, a zwłaszcza kapitanowi (om), osobom które będą tam stale. Trening powinien trwać 1-2 godziny. Zawsze zacznij trening od rozgrzewki – od serii ćwiczeń rozciągających i ćwiczeń oddechowych, które może prowadzić albo członek grupy albo wolontariusz.

Mary Bryant często przypomina nam: „Głęboki wdech, głęboki wydech, wdech, wydech, wdech, wydech. Każdy kto jeszcze oddycha kwalifikuje się aby być częścią oddziału”.

6. Miejsce Spotkania. Ustal miejsce, na które wszyscy członkowie grupy mogą łatwo i szybko dotrzeć.

WSKAZÓWKA: Znajdź firmę, która mogłaby wziąć twój oddział pod swoje skrzydła, zaadoptować twój oddział. Ich sklep, firma, remiza lub urząd mógłby być miejscem spotkań. (Mogą oni również pomóc finansowo Twojemu oddziałowi, ale o tym później).

7. Utwórz konto e-mail / blog dla swojego nowego oddziału Achillesa. Sprawdzaj wiadomości codziennie, aby nowi członkowie nie stracili zainteresowania.**8. Bierz udział w lokalnych biegach jako zespół**

WSKAZÓWKA: Biegaj w koszulce Achillesa, zrób zdjęcia swego oddziału i wolontariuszy w akcji. Przed biegiem, po każdym biegu zawsze zrób kilka zdjęć jako oddział w koszulkach Achillesa.

9. Zanotuj swój czas i dystans. Jest nie tylko przydatny do śledzenia indywidualnych postępów, ale także oferuje fakty do sprawozdań, które przesyłasz do Głównego Biura Achillesa w NY, do historii oddziału.**10. Skontaktuj się z lokalnymi stacjami telewizyjnymi** i daj im znać o swojej działalności**11. Skontaktuj się z lokalnymi gazetami**, powiedz o osiągnięciach członków, udostępnij zdjęcia.

WSKAZÓWKA: Wysyłanie kopii wycinków gazet do Biura Achillesa w NY pomaga uzyskać dodatkowe wsparcie na wydatki związane z maratonem w Nowym Jorku.

- 12. Sponsorzy.** Spytaj lokalne firmy, czy któraś byłaby skłonna wspierać swój oddział. Można również użyć internetu do szukania firm, organizacji i fundacji, które wspierają niepełnosprawnych, oraz rehabilitacje w Twojej społeczności.

WSKAZÓWKA: Niech wiedzą, że możesz umieścić ich logo na koszulce. Wiele firm będzie dumnych ze wspierania programów Achillesa. Tam gdzie to możliwe, można także dodać ich logo z linkiem do strony twego oddziału, dziękując za wsparcie i tym samym rozgłaszając ich dobrą inwestycję. Po biegu zrób zdjęcia i zadbaj o kontakt medialny, aby w ten sposób zabezpieczyć i zapewnić dodatkowe finansowanie w przyszłości. Wnioski o dotacje powinny być dokonane nie więcej niż dwa razy w roku. Najczęstszą formą są dotacje raz w roku. Inne darowizny: transport, koszulki, żywność, woda, też mogą być przyjęte.

- 13. Finanse.** Otwórz konto w banku dla swego oddziału. Z rachunku bankowego ustanowionego dla Twojego działu, możesz również otrzymać kartę debetową Visa i używaj tego na pokrycie wydatków związanych z funkcjonowaniem oddziału: biletów lotniczych, opłaty za biegi oraz odzież – dresy, kurtki itp.

WSKAZÓWKA: Dokumentacja Twoich wydatków pomaga w tworzeniu budżetu na rok. Wiedza, ile potrzebujesz pomoże w określeniu ile pomocy oczekujesz od różnych sponsorów. Główne Biuro Achillesa może pomóc w oszacowaniu budżetu za pierwszy rok. Sprawdź, czy twoje miasto/ województwo będzie na tyle uprzejme i zwolni wasz oddział z podatku na wydatki bezpośrednio związane z działalnością oddziału Achillesa. Na przykład, Achilles jest zwolniony z opodatkowania w stanie Floryda.

- 14. Wysyłaj sprawozdania z pracy twego oddziału co najmniej 2 razy w roku: na koniec kwietnia i w październiku** – tuż przed maratonem w Nowym Jorku. Powinny tam być: lista członków twego oddziału i ochotników, ilu uczestniczy w treningach, w jakich biegach partycypowaliście, jakie macie wyniki, zamieść wycinki z gazet, video, DVD oraz zdjęcia. Formularze: Sprawozdanie z działalności oddziału - można uzyskać od Gerle w naszym biurze, prosimy o e-mail na jej adres GShagdar@AchillesTrackClub.org

WSKAZÓWKA: Zachowuj kopię każdego raportu w swoich archiwach, aby w przyszłości inni kapitanowie i zastępcy mogli opierać się na twoich osiągnięciach.

- 15. Aplikacja do ING New York City Marathon** – powinna być wypełniona do maja. Upewnij się, że masz wystarczająco pieniędzy od sponsorów, aby przedstawiciele twego oddziału przebywali w Nowym Jorku przez co najmniej 4-5 dni.

WSKAZÓWKA: Prośby o sponsorowanie opłat za maraton nowojorski powinny być przesłane do biura Achillesa wcześniej. Te oddziały (i / lub osoby, które przysyłają najbardziej kompletne i aktualne raporty kwartalne dostaną największą pomoc.)

Jeśli nie masz wystarczająco pieniędzy na pokrycie kosztów wyjazdu dla wszystkich tych, którzy chcą wziąć udział w maratonie nowojorskim, wyślij najlepszych przedstawicieli, albo też stosuj rotacje, ci co byli w ubiegłym roku powinni ustąpić miejsc tym, którzy jeszcze nie byli. Maraton nowojorski powinien być nagrodą. W tym samym czasie szukaj sponsorów na następny rok, aby mogła przyjechać większa grupa!

www.achillestrackclub.org

Achilles, 42 West 38th Street, 4th floor, New York, NY 10018 USA

T-212-354-0300 F- 212-354-3978

- 16. Baw się dobrze i bierz udział w innych działaniach jako zespół!** Idźcie na obiad raz w miesiącu, na mecz, kręgle lub inne!

WSKAZÓWKA: Aby spędzić czas jako oddział i mieć zabawę musisz pomóc innym w rozumieniu niepełnosprawności, a tym samym obniżyć bariery na temat niepełnosprawnych oraz pomóc tym, którzy nie rozumieją tych spośród nas, którzy funkcjonują inaczej.

- 17. Rozprzestrzeniaj ideę Achillesa!** Zawsze pytaj i szukaj nowych sposobów, aby opinia publiczna dowiedziała się na temat Klubu Biegaczy Achillesa oraz waszym uczestnictwie w sprawach środowiska, w którym mieszkacie. Szukaj nowych gazet, wydawnictw, nawet najmniejszych lokalnych publikacji, które pragną nowych wiadomości o tym, co się lokalnie dzieje. Opowiadaj o tym co robisz, o treningach, o Achillesie, zachęcaj, nigdy nie rezygnuj. Bierz udział w grupach wsparcia, wysyłaj zawiadomienia / ulotki do ośrodków terapii fizycznej, do lokalnych społeczności i grup. Noś kurtkę i koszulki Achillesa na co dzień, aby inni mogli je zobaczyć i zapytać.

Gerle Shagdar, Koordynator międzynarodowych i krajowych oddziałów
Gshagdar@AchillesTrackClub.org

Dick Traum, Prezes i Założyciel
dicktraum@aol.com

Mary Bryant, Executive Vice President
MBryant@AchillesTrackClub.org

Halina Koralewski – Achilles Volontariusz i Ambasador
hkoralewski@aol.com

Stanisław Staroń – koordynator działalności Achilles w Polsce
achillespl@o2.pl

Arkadiusz Skrzypiński – odpowiedzialny za wózki i handbike w Polsce
skrzypiński@gmail.com

Mariusz Gołębek – odpowiedzialny za niedowidzących
mariobird@interia.pl

Kontynuuj, rozwijaj się, nie przestawaj działać!!!.