

Manual de Capitanes Maestros

Información General	3
Requisitos y Expectativas para los Capitanes	4
Qué incluir en la comunicación con los voluntarios	5
Registro de Atletas	5
Comida para Atletas	9
Premios y Banquetes	10
Estaciones de Suministro en Bicicleta	13
Check-in de Bicicletas	21
Salida de Bicicletas	22
Puntos del Curso de Bicicleta	25
Bike SAG (Support and Gear)	27
Necesidades Especiales de Bicicleta	29
Botes/Motos Acuáticas	32
Marcado Corporal	33
Asistentes de Carga de Autobuses	35
Asistentes de Descarga de Autobuses	37
Canoas/Kayaks/SUP (CKS)	38
Equipo de Buceo	39
Control de Dopaje	40
Equipo Ambiental	42
Catchers de la Meta	44
Gerente de la Meta	46
Medallas/Camisetas de la Meta	46
Entrega de Comida	48
Bolsas de Equipo	49
Mesa de Gafas	52
Alojamiento temporal (Homestay)	52
Entrega de Hielo	53
Carpa de Información / Objetos Perdidos y Encontrados	53
Spotters en vivo de IRONMAN	57
Zona Interactiva	58
Carrera IronKids	61
Guardavidas	61
Masaje	62
Carpa Médica	65
Carpa de Información Médica	66
Carpa de Cambio para Hombres/Mujeres	67

Ropa de Mañana (ropa seca):	68
Motocicletas	69
Asignaciones de Motocicletas	70
Asistentes de estacionamiento	76
Empaquetado y llenado de bolsas	77
Carpa de penalizaciones	78
Natación de práctica	78
Estación de ayuda en la carrera	78
Puntos de Carrera / Sector de Carrera	88
Necesidades Especiales en la Carrera	89
Run SAG (Apoyo y Equipo)	92
Seguridad / Control de Multitudes	93
Instalación / Desmontaje del Sitio	94
Equipo de Reserva	95
Equipo de Protector Solar	95
Capitán de Natación – GENERAL	96
Salida de Natación	96
Observadores de Natación	97
Creación de Carteles / Señales	97
Capitán de Transición – GENERAL	100
Carpa de Registro de Voluntarios	103
Carpa de Comida para Voluntarios	104
Estación de hidratación	105
Voluntarios para Quitar el Traje de Neopreno	105

Información General

Este manual está diseñado como una guía para crear manuales para capitanes en carreras individuales. El número recomendado de voluntarios, así como los turnos de tiempo mencionados, son sugerencias que deben ser modificadas según las asignaciones y necesidades específicas de cada carrera. El Director de Carrera es responsable de trabajar con el Director de Voluntarios para determinar qué asignaciones son necesarias para su evento y cuáles son sus necesidades específicas. Cada capitán de voluntarios debe recibir una descripción y los requisitos específicos de su área.

Este manual incluye todas las asignaciones utilizadas en 2013. Al crear manuales para carreras individuales, se debe extraer la información de este manual y elaborar uno adaptado a las necesidades específicas de la carrera. **No está diseñado para ser entregado completo a los capitanes.**

El manual y las asignaciones están organizados en orden alfabético. Al crear manuales para carreras individuales, puedes optar por estructurarlos por áreas (recorrido de carrera, recorrido de ciclismo, transición, llegada/natación) o por hojas de asignaciones individuales. También puedes crear un manual único con toda la información incluida. El Director de Carrera y el Director de Voluntarios pueden colaborar para determinar cuál enfoque es el mejor para su evento.

Se recomienda que los manuales para capitanes incluyan: el área y su descripción, una lista de contactos de otros capitanes y del personal de la carrera, un cronograma de reuniones y el horario del evento. Cuanta más información tengan los capitanes, más exitosos podrán ser. Si se conoce de antemano con qué miembro del personal trabajará o reportará cada capitán, sería ideal incluir esta información también. Con estos datos, el capitán puede contactar a su contraparte de WTC para resolver cualquier duda antes de la reunión final de capitanes.

En resumen, cada manual de capitán debe contener:

- Información de contacto del miembro del personal de WTC.
- Cronograma de reuniones para capitanes.
- Horario de eventos de la carrera.
- Responsabilidades del capitán.
- Descripción de las asignaciones.
- Necesidades/Requisitos de voluntarios.

Elementos opcionales para incluir:

- Formulario de exención para voluntarios.
- Información sobre redes sociales.
- Enlace al sitio web de registro.
- Información sobre las subvenciones de voluntariado de la Fundación

Requisitos y Expectativas para los Capitanes

Para garantizar eventos seguros y exitosos, IRONMAN depende de capitanes comprometidos que supervisen todas las áreas de nuestros eventos. Nuestras carreras no serían posibles sin la dedicación y asistencia de los capitanes. ¡En el día de la carrera, formarás parte esencial de nuestro equipo IRONMAN!

Un capitán de IRONMAN tiene la obligación de completar las siguientes tareas:

Reclutar activamente voluntarios

- Asegúrate de que se registren a través del sitio web de tu evento haciendo clic en la pestaña "Voluntarios".

Asistir a todas las reuniones de capitanes de IRONMAN.

Mantener comunicación constante con el Director de Voluntarios.

Comunicarte con tus voluntarios:

1. **Contactar a los voluntarios** tan pronto como recibas su información desde el sitio de registro de voluntarios.
 - Los capitanes recibirán una notificación cuando un voluntario se registre en su área.
 - El primer contacto puede ser una respuesta automática por correo electrónico indicando que sabes quiénes son, dónde se registraron para ser voluntarios y a quién deben contactar en caso de preguntas.
2. **Contactar nuevamente a los voluntarios al menos 1 mes antes del evento:**
 - Reintrodúcese.
 - Agradéceles su compromiso con el voluntariado.
 - Recuérdales su ubicación y el horario de su turno.
 - Proporcionales instrucciones sobre cómo llegar al sitio, dónde estacionar y qué deben llevar (protector solar, agua, comida, etc.).
 - Dirígelos al sitio web del evento IRONMAN para información sobre estacionamiento y cierres de carreteras. Solicita esta información a tu Director de Voluntarios.

Educar a los voluntarios:

- Proporcionales información sobre sus asignaciones, horarios y funciones.

Programar a los voluntarios.

Gestionar a los voluntarios durante la semana de la carrera.

Recoger los suministros de la carrera:

- Haz un inventario para asegurarte de que tienes todo lo necesario.

Liderar con el ejemplo:

- Ayuda con la instalación y desmontaje de tu área.
- Recoge la basura y mantén tu área limpia.
- Recuerda divertirte mientras permaneces profesional.

Qué incluir en la comunicación con los voluntarios

- Descripción de la asignación.
- Indicaciones para llegar al área asignada.
- Informe meteorológico de 5 a 10 días antes del evento.
- Ubicación de la carpa de voluntarios.
- Invitación a la fiesta de voluntarios después de la carrera.
- Horario de inicio del turno y a quién deben reportarse.
- Ubicación para estacionarse.
- Si el turno es mayor a 4 horas, se proporcionará una comida en el área de voluntarios; de lo contrario, invítalos a visitar la carpa de voluntarios para obtener su comida y bebida.
- Recuérdales llevar un refrigerio/bebida y estar preparados para las condiciones climáticas.

Registro de Atletas

El Registro de Atletas en cada evento IRONMAN es una parte fundamental de la experiencia de la carrera. Durante el registro, los atletas recogen toda la documentación y artículos necesarios para competir en ese evento específico de IRONMAN. El registro suele estar abierto durante dos días. Se espera que los voluntarios lleguen una hora antes de la apertura del registro y permanezcan 30 minutos después de su cierre.

Turnos y Voluntarios – 70.3

- **Viernes:**
 - 11:30 am – 3:00 pm: 40 voluntarios
 - 2:30 pm – 7:00 pm: 40 voluntarios
- **Sábado:**
 - 8:30 am – 1:30 pm: 40 voluntarios
 - 1:00 pm – 5:30 pm: 40 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

- **Jueves:**
 - 8:30 am – 1:00 pm: 40 voluntarios
 - 12:30 pm – 5:00 pm: 40 voluntarios
- **Viernes:**
 - 8:30 am – 1:00 pm: 40 voluntarios
 - 12:30 pm – 5:00 pm: 40 voluntarios

Funciones de los Voluntarios en el Registro de Atletas

Número de Dorsal e Identificación

Este será el primer punto al que se acerquen los atletas al llegar al Registro de Atletas.

- Solicitar la identificación con foto del atleta.
- Utilizar la lista alfabética de números de dorsal (proporcionada por el personal de Servicios a los Atletas) para buscar el número correspondiente y escribirlo en un ticket amarillo.
- Pedir a familiares o amigos que esperen fuera de la carpa/área de registro.
- Garantizar que solo los atletas recojan su material; **no se entregarán paquetes a terceros** bajo ninguna circunstancia.

Entrega de Exenciones

- Las tarjetas de exención están organizadas por número de dorsal.
- Utilizar el ticket amarillo para localizar las exenciones verdes y azules correspondientes al número del dorsal.
- Instruir a los atletas para que verifiquen que toda la información en el frente de la tarjeta sea correcta, realizando cambios si es necesario.
- Explicar la sección HIPAA en la parte posterior que también debe ser firmada.
- Solicitar que los atletas completen la información de contacto de emergencia y el número de teléfono/localización donde estarán hospedados.

Recepción de Exenciones Firmadas

- Confirmar que todas las firmas necesarias estén presentes.
- Archivar las exenciones verdes en orden numérico.
- Colocar las exenciones azules en el "cajón de edición", donde el encargado de la base de datos médica las revisará y marcará en la esquina superior derecha antes de archivarlas en orden numérico.

Corredor (Runner)

- Escuchar o revisar el número de dorsal en el ticket amarillo.

- Recuperar el paquete correspondiente del área de almacenamiento junto con la gorra de natación asignada.
- Entregar el paquete y la gorra al voluntario de la mesa de registro

Corredor de Datos Médicos (Medical Data Runner)

- **Cantidad:** 1 persona
- **Horario:** Igual que el resto de los voluntarios en el Registro de Atletas (para eventos 70.3 y full distance).

Responsabilidades:

- Asistir al personal de IRONMAN encargado de la entrada de datos médicos.
- Recoger las exenciones del "cajón de edición" en la mesa de entrega de exenciones y llevarlas al encargado de entrada de datos médicos para su procesamiento.
- Marcar las exenciones procesadas como completas.
- Ordenar las exenciones en orden numérico para archivarlas.
- Devolver las exenciones archivadas a la mesa de entrega de exenciones.
- Si el tiempo lo permite, ayudar en la mesa de exenciones a archivar correctamente las exenciones médicas.

Voluntarios de Paquetes (Packet Volunteer)

- Recibir a los atletas en la mesa de paquetes después de que hayan entregado sus exenciones.
- Pedir a los atletas que presenten su ticket amarillo y su identificación con foto.
- Verificar que el nombre en el sobre coincida con el del atleta.
- Escribir el número del atleta en la gorra de natación (solo en eventos de distancia completa).
- Explicar que el exterior del sobre incluye un inventario de todos los artículos. Si el atleta necesita alfileres de seguridad, agregarlos al paquete.
- Colocar la pulsera del atleta, explicando:
 - **"Esta pulsera te permite acceder a todas las áreas para atletas. NO la retires hasta el día después de la carrera."**
- Asegurarse de que ningún atleta abandone la mesa sin su pulsera colocada.
- Dirigir al atleta a la mesa de chips de cronometraje antes de salir del área de registro.

Mesa de Camisetas y Bolsas (Shirt & Bag Table)

- Entregar camisetas y bolsas a los atletas antes de que salgan del Registro de Atletas.
- **Nota importante:**
 - En eventos de distancia completa, las camisetas se entregan en la línea de meta, no en el registro.
 - En eventos 70.3, las camisetas se entregan según la talla impresa en el frente del paquete. **No se permite cambiar la talla de la camiseta.**

Mesa de Chips de Cronometraje (Timing Chip Table)

- Entregar el chip de cronometraje y la correa a los atletas.
- **Cantidad de voluntarios:** 1 persona.
- Escanear todos los chips para asegurarse de que contienen la información correcta.

Mesa de Soluciones y Mesa para Profesionales (Solutions Table & Pro Table)

- Resolver preguntas o problemas que el capitán no pueda responder.
- **Personal encargado:** Personal de WTC.
- Todos los atletas profesionales realizan su registro en esta mesa.

Registro en el Sitio (Onsite Registration)

- Los voluntarios en esta área ayudan a atletas, otros voluntarios y al público general a registrarse para el evento IRONMAN del próximo año.

Turnos y Voluntarios – 140.6 (solo en eventos de distancia completa):

- **Sábado:**
 - 8:00 am – 10:00 am: 20 voluntarios.
- **Lunes:**
 - 6:00 am – 11:00 am: 25 voluntarios.

Estaciones de Registro con Computadoras/Tabletas:

- Los voluntarios deben ser **expertos en el uso de computadoras y tabletas**. La precisión es crítica.
- Confirmar que los atletas lleven su pulsera y los voluntarios su camiseta o pulsera de voluntario, así como su identificación con foto.
- Registrar a los atletas y procesar su pago siguiendo las instrucciones proporcionadas por el personal.
- Al completar el pago, proporcionar las instrucciones de registro al atleta.

Recepcionista (Greeter)

Recepcionista 1:

- **Responsabilidades:**
 - Verificar que los atletas lleven puesta su pulsera.

- Asegurarse de que los voluntarios tengan su camiseta y/o pulsera correspondiente.
- Confirmar que los registrantes tengan la identificación adecuada y una tarjeta de crédito para el proceso de registro.
- Actuar como filtro, permitiendo la entrada de un número limitado de atletas al área de registro a la vez.

Recepcionistas 2 y 3:

- **Responsabilidades:**
 - Controlar el flujo dentro de la sala de registro.
 - Monitorear las estaciones de registro y enviar al siguiente atleta o voluntario a la estación que esté disponible.

Comida para Atletas

Después de completar la carrera, los atletas podrán comer en el área de comida designada. Los voluntarios asistirán en la preparación de alimentos y ayudarán a los atletas a obtener su comida.

Turnos y Voluntarios – 70.3:

- **9:30 a.m. – 1:00 p.m.:** 10 voluntarios.
- **1:00 p.m. – 5:00 p.m.:** 10 voluntarios.

Turnos y Voluntarios – 140.6:

- **2:00 p.m. – 7:00 p.m.:** 10-15 voluntarios.
- **7:00 p.m. – medianoche:** 10-15 voluntarios.

Tareas de los Voluntarios:

1. Asegurarse de que la comida sea entregada exclusivamente a los atletas.
2. Servir la comida de manera que esté siempre bien abastecida y fresca. Si algo comienza a agotarse, notificar al personal de IRONMAN.
3. Mantener los alimentos fríos en frío y los calientes en caliente.
4. Estar al tanto de las fuentes de agua y hielo.

Procedimientos:

- Todos los suministros serán entregados al área de comida por WTC el día de la carrera.
- Los alimentos pueden variar según el evento, pero generalmente incluyen artículos fáciles de servir y almacenar, como pizza, sándwiches, frutas, galletas, bagels, sopa, muffins, refrescos y agua.
- Habrá contenedores de basura cerca de las áreas de comida siempre que sea posible. Se solicita a los voluntarios mantener el área alrededor de la carpa lo más limpia posible. El equipo ambiental se encargará de limpiar las áreas de asientos.
- **Cada capitán debe recibir un horario de entrega de alimentos del Director de Carrera.**

Ubicación:

El área de comida para atletas está ubicada detrás de la línea de meta, en Independence Point.

Resumen de tareas:

- Verificar que la comida sea exclusivamente para los atletas.
- Notificar a su capitán o al personal de IRONMAN si la comida o bebidas se están agotando.
- Mantener las condiciones adecuadas de los alimentos (fríos o calientes según corresponda).
- Supervisar la disponibilidad de agua y hielo.

Premios y Banquetes

Después de la carrera, los atletas reciben un premio si han quedado entre los cinco primeros en su grupo de edad o en los puestos de 5 a 8, según el grupo de edad o las clasificaciones profesionales. Los voluntarios ayudan con el inventario y manejo de estos premios, junto con su contraparte de WTC.

Turnos y Voluntarios – 70.3

- **2:30 p.m. – 5:00 p.m.:** 2 voluntarios.

Turnos y Voluntarios – 140.6

Banquete de Bienvenida

- **4:30 p.m. – 7:30 p.m.:** 15 voluntarios.

Banquete de Premios

- **9:30 p.m. – 12:30 a.m.:** 2 voluntarios.

Banquete de Voluntarios

- **5:00 p.m. – 7:00 p.m.:** 2-4 voluntarios.

Necesidades de Voluntarios para el Banquete de Bienvenida

- **Vendedores de Entradas (2-4):** Se ubican en la entrada del lugar con efectivo inicial y registro de ventas. Venden boletos y registran las ventas.
- **Contadores (6-10):** Se colocan en la entrada del banquete y cuentan a cada persona que entra.

Necesidades de Voluntarios para el Banquete de Premios

- **Tendero de Placas (1-2 personas):** Esta persona entregará la placa o premio correspondiente al presentador cuando el atleta suba al escenario. Cualquier placa no reclamada se empaquetará de nuevo en las cajas al finalizar la ceremonia.
- **Contadores (6-10):** Se colocan en la entrada del banquete y cuentan a cada persona que entra.
- **Vendedores de Entradas (4-5):** Se ubican en la entrada del lugar con efectivo inicial y registro de ventas. Venden boletos y registran las ventas.

Necesidades de Voluntarios para el Banquete de Voluntarios

- **Asistencia General (2-4):** Ayuda con la organización del evento.

Ventas de Entradas (Banquete de Bienvenida/Banquete de Premios)

- **Venta durante las horas de la Expo en la ubicación de ventas de banquetes (cerca de la registración) en la Expo.**
- El coordinador del banquete proporcionará los boletos (pulseras).
- El coordinador del banquete proporcionará el efectivo inicial (\$200).
- El coordinador del banquete proporcionará la lista de pagos previos.
- El coordinador del banquete proporcionará el registro de ventas de boletos.
- Solo se aceptan pagos en efectivo o con cheque (hechos a nombre de World Triathlon Corporation – WTC).
- Se debe registrar cada venta en la columna correspondiente del registro de ventas.
- Los boletos prepagados pueden ser recogidos durante este tiempo.

Costo de los Boletos:

- **\$30.00** para personas de 12 años o más.
- **\$15.00** para niños de 6 a 11 años.
- Los niños de 5 años o menos no pagan.

Ventas de Entradas en el Sitio:

- Se venderán boletos fuera del banquete, comenzando aproximadamente **30 minutos antes de la apertura** (las ventas dependerán de la cantidad de boletos prepagados, la

longitud de la fila, etc.). Generalmente, 30 minutos antes estará bien. Las ventas se mantendrán abiertas hasta que comience la Reunión de Atletas.

Reporte de Ventas y Asistencia

- **Reportar ventas cada día al coordinador del banquete a través del registro de ventas de boletos del banquete.**
- **Seguimiento de asistencia:**
 - Los voluntarios contadores se ubican en la entrada del banquete y cuentan a cada persona que entra.

Voluntarios Necesarios

- **Ventas de boletos:**
 - **Jueves:** 2-3 por turno.
 - **Viernes:** 2-3 por turno.
 - **En el sitio (banquete de bienvenida y banquete de premios):**
 - 2-3 vendiendo boletos.
 - 6-10 tomando boletos.
 - 6-10 contadores.
- **Montaje del lugar:**
 - **Viernes:** 2 personas.
 - **Lunes:** 2 personas.
- **Distribución de premios:**
 - **Entrega de premios:** 2-3 personas.
 - **Entrega de premios adicionales:** 2-3 personas.
 - **Organización de atletas para la entrega de premios:** 4 personas.

Montaje de Premios

- Colocar los premios y trofeos en las mesas correspondientes. Los premios generalmente se colocan en dos mesas de 8 pies (una para hombres y otra para mujeres).

Lista de Verificación del Capitán de Premios

- **Recoger nombres, números de teléfono, direcciones, direcciones de correo electrónico y tamaños de camisetas** de los voluntarios para los banquetes y premios. Enviar esta información al Director de Voluntarios por correo electrónico.

- Asegurarse de que cada voluntario de Banquetes y Premios entienda sus responsabilidades y esté completamente comprometido con cumplir con sus obligaciones.
- **Inventariar todos los premios** antes del jueves por la noche (miércoles si la carrera es el sábado).
 - **Debe haber un premio para cada una de las siguientes categorías.** Puede que no haya cinco personas en cada categoría. Los premios que no sean reclamados serán empaquetados de nuevo y dejados para el director de la carrera.
 - **Categorías de premios:**
 - **Hombres y Mujeres:**
 - 18-24 años: 1º, 2º, 3º, 4º, 5º lugares.
 - 25-29 años: 1º, 2º, 3º, 4º, 5º lugares.
 - 30-34 años: 1º, 2º, 3º, 4º, 5º lugares.
 - 35-39 años: 1º, 2º, 3º, 4º, 5º lugares.
 - 40-44 años: 1º, 2º, 3º, 4º, 5º lugares.
 - 45-49 años: 1º, 2º, 3º, 4º, 5º lugares.
 - 50-54 años: 1º, 2º, 3º, 4º, 5º lugares.
 - 55-59 años: 1º, 2º, 3º, 4º, 5º lugares.
 - 60-64 años: 1º, 2º, 3º, 4º, 5º lugares.
 - 65-69 años: 1º, 2º, 3º, 4º, 5º lugares.
 - 70-74 años: 1º, 2º, 3º, 4º, 5º lugares.
 - 80-84 años: 1º, 2º, 3º, 4º, 5º lugares.
 - **Profesionales Hombres:** 1º, 2º, 3º, 4º, 5º, 6º, 7º, 8º lugares.
 - **Profesionales Mujeres:** 1º, 2º, 3º, 4º, 5º, 6º, 7º, 8º lugares.
 - **Físicamente Desafiados:** 1º, 2º, 3º lugares.
 - **Equipos de Relevos (solo 70.3):** 1º, 2º, 3º lugares (solo en general).
 - **Premios de Tri-Club.**

Estaciones de Suministro en Bicicleta

Los atletas de IRONMAN consumen una gran cantidad de líquidos y alimentos durante su participación en la carrera. Las estaciones de suministro son una parte integral de la competencia y el espíritu de cada estación refleja el evento en su totalidad. Los voluntarios entregarán agua, Perform (bebida energética) y alimentos a los atletas mientras pasan por la estación de suministro. ¡Esta es una zona de gran ritmo!

Turnos y Voluntarios – 70.3

- **7:00am – 1:00pm:** 40 voluntarios (puede ser un turno continuo en un recorrido de una vuelta).

Turnos y Voluntarios – 140.6

- **7:30am – 12:00pm:** 50 voluntarios (puede ser un turno continuo en un recorrido de una vuelta).
- **12:00pm – 5:30pm:** 50 voluntarios.

Personal de IRONMAN

- **Diseño y distribución de las estaciones de suministro:**
 - Diseñar y planificar las estaciones de suministro.
 - Pedir suministros y gestionar las estaciones de ayuda.
 - Coordinar los camiones para las estaciones de suministro.
 - Pedir y coordinar la entrega de hielo.
 - Asegurar la fuente de agua.
 - Marcar las ubicaciones de las estaciones de suministro.
 - Gestionar a los capitanes.

Capitanes

- **Reclutar voluntarios** y asegurarse de que se registren en _____.
- Contactar a los voluntarios tan pronto como se reciba su información del Director de Voluntarios, incluso si es solo para informarles que la programación se hará más tarde, pero asegurarse de que sepan quién eres y que su información ha sido recibida.
- **Educar a los voluntarios** sobre sus asignaciones, horarios y ubicaciones.
- Ayudar a cargar y descargar los camiones, marcando los suministros de la lista.
- Conducir el camión hacia y desde las estaciones de suministro.
- **Configurar el área de la estación de suministro.**
- Gestionar a los voluntarios el día de la carrera.
- **Planificar e implementar la entrega de alimentos a los voluntarios.**
- Después de la carrera, asegurarse de que el área esté limpia.
- **Devolver el camión al almacén** y ayudar a descargar los suministros.

Capitanes:

Estación	Ubicación	Tiempo y # de voluntarios
#1		
#2		
#3		

Nota: ¡Es mejor estar listo antes que después!

UBICACIONES DE LAS ESTACIONES DE AID EN BICI

- **Bike Aid #1 –**
- **Bike Aid #2 –**
- **Bike Aid #3 -**
- **ETC**

Descripciones y Notas:

Diseño de la Estación de Aid: Durante la semana previa a la carrera, el personal de IRONMAN marcará el diseño de la estación de aid en la carretera. El gerente de la estación de aid se reunirá con cada capitán la semana anterior en la ubicación de su estación de aid.

Los voluntarios estarán ubicados según el producto. Algunos repartirán agua, otros Gatorade, Power Gel, comida, esponjas, cola, etc. (ver diagrama abajo).

- Grita qué producto tienes para que los atletas lo sepan.
- Corre junto a las bicicletas y entrega el agua sosteniendo la parte inferior de la botella. Esto les permite agarrar la parte superior. Si solo te quedas parado, es probable que la botella se caiga y podrías lastimarte el brazo por el movimiento de la articulación.

Ejemplo de disposición de la mesa de la estación de aid

- Haz que el voluntario en la parte delantera corra al lado de la bicicleta. Después de entregar el producto, regresa al final de la fila. El siguiente voluntario toma su lugar. Esto evita que los voluntarios se dispersen por la carretera y derriben bicicletas o se lastimen.
- Algunos voluntarios deberán recoger la basura a medida que avanza el día. “Mantén la estación limpia.”
- Coloca la basura en bolsas y ponlas en el área de recogida designada o en los contenedores.

Operación:

- **Sistema de entrega de la estación de aid:** Todos los suministros se cargarán en un camión de caja de 24 pies. Los capitanes deben recoger su camión asignado el día anterior a la carrera. Los camiones estarán disponibles en el almacén/depósito de la carrera. Los capitanes deberán registrarse con el gerente de suministros de IRONMAN. Antes de salir, los capitanes deben revisar los suministros cargados en el camión para asegurarse de que todo esté en la lista. Se prefiere que los camiones lleguen a las ubicaciones asignadas el día de la carrera y no antes.
- **Devolución:** Después de que tu estación de aid termine, el camión debe ser devuelto lo antes posible el día de la carrera al almacén de la carrera.
- **Diseño y ubicación de la estación de aid:** Durante la semana previa a la carrera, el personal de IRONMAN marcará la disposición de la estación de aid en la carretera.

- **Alimentación de tus voluntarios:** Cada estación de aid recibirá dinero para comprar comida para alimentar al equipo. Algunas ideas incluyen subs, barbacoa. También se debe planear para las bebidas. El agua se puede usar de la estación.
- Lleva ropa para la lluvia, ropa abrigada y protector solar.

Montaje de la estación de aid:

- Coloca los cubos de enfriamiento, que contendrán Gatorade y hielo, entre las mesas designadas para Gatorade.
- Usa cinta adhesiva de doble cara para fijar la parte superior de la pancarta de la mesa al lado frontal de la mesa, de modo que se vea como un mantel.
- Si hay suficiente espacio, gira ligeramente las mesas en un ángulo para que los ciclistas puedan ver mejor las pancartas, y así, si desean Perform, puedan estar listos al pasar por la estación.
- **Si tienes una tienda, configúrela detrás de la primera mesa de Gatorade que los atletas pasarán en la estación de aid.** Mantén el Gatorade, que se está enfriando, debajo de esta mesa para que se mantenga más frío y el hielo se derrita más lentamente.
- **Botellas de Gatorade:** Los voluntarios deberán quitar el sello plástico exterior y el sello de seguridad plateado de la botella. Asegúrate de que la tapa de la botella esté completamente cerrada y coloca las botellas en los cubos de enfriamiento cubiertos con hielo. Este debe ser el primer trabajo cuando empieces a preparar.
- **Barras energéticas:** Deben cortarse en tercios y retirarse del paquete. Luego ponlas en la caja en la que vinieron como bandeja para servir y manténlas a la sombra.

Enfriamiento de Agua y Gatorade: Es muy importante enfriar el agua y el Gatorade tan pronto como comiences a preparar. Esto se hace primero quitando las tapas plásticas y los forros interiores (botellas de Edge seguro y tal vez botellas de agua deportiva), volviendo a tapar y luego colocándolas en los cubos de basura de goma suministrados. Una vez que estén llenos hasta 3/4, coloca hielo por encima hasta llenarlos. Deja reposar los líquidos por un mínimo de 30 minutos, en la sombra si es posible. Antes de que pase el primer ciclista, coloca solo algunas botellas en las mesas. **NO** enfríes los líquidos y luego pon todos los frascos en las mesas. A medida que aumente el flujo de ciclistas, los voluntarios que repongan las mesas pueden empezar a llenar las mesas, pero no al principio.

Conservación del Hielo: El hielo siempre es escaso, ¡y será aún más si las condiciones son calurosas! El hielo será entregado temprano en la mañana de la carrera (entre las 7 y 8 a.m.). Se te proporcionará una lona para cubrir el hielo. Cuando el hielo sea entregado, trata de colocarlo a la sombra. Si no es posible, ponlo debajo de las mesas o debajo de la tienda y cúbrelo con la lona. Intenta no usar todo el hielo de una vez para enfriar el agua y el Gatorade; conserva todo lo que puedas. Usa dos de los enfriadores suministrados y llénalos con hielo para actuar como tu hielo de emergencia si te quedas sin él y es necesario para razones médicas. Cada estación de aid en bicicleta recibirá 800 libras de hielo, lo que debería ser más que suficiente, incluso en condiciones de mucho calor, pero por favor conserva desde el principio.

EJEMPLO DE ESTACIÓN DE AID EN BICI:

Configuración de la estación de aid en bici:

1. Orden de productos: agua, bebida electrolítica, comida, bebida electrolítica, agua, baños, última oportunidad de basura.
2. Todas las mesas deben estar a un mínimo de 90 pies o aproximadamente 30 metros de distancia.
3. Los baños deben estar aproximadamente a 40 pies o 10-15 metros después de la mesa de agua.
4. La última oportunidad de basura debe colocarse aproximadamente a 90 pies o 30 metros después de los baños (puede ser una distancia mayor si es necesario).

Instrucciones para la entrega:

- Cuando se entregue comida/bebida a los atletas, el voluntario debe correr junto con el corredor gritando el contenido. Los voluntarios deben sostener las botellas por la parte superior para darles a los atletas una mejor oportunidad de tomarla.
- **Muy importante:** No corras hasta el centro de la carretera hacia el atleta, corre a lo largo del borde de la carretera y deja que el atleta se acerque a ti. Esto permite que los corredores que no están recibiendo ayuda pasen a los que se detienen a recibirla. Los voluntarios deben alinearse y moverse de adelante hacia atrás en un movimiento circular para evitar chocar entre ellos. Al entregar a los ciclistas, corre junto a ellos para evitar que tengan que detenerse. Si te quedas quieto, ellos pueden derribar la botella de tu mano.
- **Muy importante:** No entregues nada a un atleta que esté al otro lado de la carretera. Es un problema de seguridad tanto para los voluntarios como para los atletas.

Debe haber al menos 50 personas por estación de aid por turno: 30 personas entregando a los ciclistas, 16 personas reponiendo las mesas y 4 personas recogiendo basura. Te animamos a que te diviertas, te disfraces y disfrutes del evento. Un camión seguirá al último atleta; por favor, asegúrate de limpiar bien tu estación de aid.

Es importante que todas las estaciones sean consistentes en todos los aspectos: diseño, suministros, espacio entre mesas, etc. Los atletas recibirán un diagrama en su kit de carrera que tendrá un mapa de todas las estaciones.

Última Oportunidad para Botar Basura (Last Chance Trash Drop)

Todas las estaciones de bike recibirán un cartel de 5x5 pies que dice "Last Chance Trash Drop". Este debe colocarse a entre 1/4 y 1/2 milla después de tu estación de aid en bicicleta. El director del recorrido de la bicicleta determinará esta ubicación, la marcará con pintura en tiza y durante la semana de la carrera se reunirá con el capitán para mostrarle el lugar. El día de la carrera, se colocará un contenedor de basura de algún tipo y tamaño en esta ubicación, y el

cartel podrá ser fijado a él con bridas o cinta adhesiva (Duck tape). Esta área atrae mucha basura, y debe haber 1-2 voluntarios presentes en todo momento durante la carrera para mantenerse al día con la basura. Los atletas intentarán tirar la basura en los contenedores provistos, pero la basura que no llegue a los contenedores deberá recogerse continuamente durante el día para evitar accidentes si se cae sobre el recorrido.

La idea detrás de esto es reducir la basura entre estaciones de aid al darles a los atletas una última oportunidad para botar basura después de haber pasado la estación de aid. Muchas veces, los atletas están llenando su botella de agua o consumiendo comida justo después de pasar la estación de aid. Ellos serán informados en la reunión para atletas y en la guía en línea de que habrá un área justo después de cada estación de aid donde pueden botar su basura sin recibir una penalización.

Plan de Basura

- **Es muy importante que mantengamos la comunidad limpia.** Asegúrate de que tu estación de aid esté completamente limpia de basura antes de irte. ¡No hay basura demasiado pequeña para recoger!
- **Cada estación de aid es responsable de 1/2 milla antes de su estación y 1 milla después.** A lo largo del día, designa un grupo de 2-4 voluntarios para caminar por estas áreas y limpiar cualquier basura de IRONMAN.
- Tendrás un gran contenedor de basura ubicado en tu estación de aid. Toda la basura será empacada y los materiales reciclables deben colocarse al costado de la carretera. Una vez que el contenedor esté lleno, lleva cualquier otra basura de vuelta al almacén en el camión.
- Si notas alguna basura de IRONMAN en el recorrido al regresar al almacén, por favor, ayúdanos a limpiarla.

Cuando la estación de aid se cierre, recoge todos los suministros restantes y cárgalos en el camión. Estos materiales serán reutilizados en futuros eventos.

LISTA DE SUMINISTROS PARA ESTACIONES DE AYUDA EN CICLISMO

Artículo	Cantidad	Retirado	Cargado	Responsable	Observaciones
Mesas	6				

Carpa	1				
Manguera	1				
Basurero	5				
Bolsas para basura	80				
Diana para botellas	1				
Cuchillos	4				
Tabla de cortar	3				
Bandejas de aluminio	4				
Bridas de plástico (Zip Ties)	50				
Botiquín de primeros auxilios	1				
Bomba de aire para bicicletas	1				
Llave de bicicletas	1				

Toallitas húmedas	2				
Protector solar	2				
Señales para estaciones	6				
Postes para señales	6				
Agua					
Botellas deportivas	100				
Bananas					
Naranjas					
Barras energéticas	224				
Paquetes de gel energético	1000				

ARTÍCULOS A DEVOLVER

- Mesas
- Carpa
- Manguera
- Basurero
- Diana para botellas
- Cuchillos
- Señales para estaciones

- Postes para señales
- Botiquín de primeros auxilios
- Bomba de aire para bicicletas
- Llave de bicicletas

Check-in de Bicicletas

Debido a la cantidad de atletas que compiten en un IRONMAN, todos los atletas deben llevar su bicicleta al área de bicicletas el día antes del evento. Las bicicletas se colocan en estantes en secuencia numérica según el número de carrera del atleta.

Turnos y Voluntarios – 70.3 Esto solo es aplicable en ciertos eventos 70.3 y los horarios variarán según las horas de registro. 2:00 pm – 9:00 pm 25 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6 Esto sucede el sábado para una carrera el domingo o el viernes para una carrera el sábado. 9:30 am – 12:30 pm 15 voluntarios 12:00 pm – 4:00 pm 15 voluntarios

Capitán

- Reclutar voluntarios y asegurarse de que se registren en
- ---

Contactar a los voluntarios tan pronto como se reciba su información del Director de Voluntarios, incluso si es para informarles que la programación será más adelante. Asegúrate de que sepan quién eres y que su información fue recibida.
- Educar a los voluntarios sobre el área, los horarios y las funciones.
- Gestionar a los voluntarios en el día de la carrera.
- Recoger los suministros específicos que estarán en el kit del capitán.
- Ayudar con el montaje y desmontaje de tu área durante la semana de la carrera según lo solicite el Director de la carrera.

Voluntarios

- Asegúrate de que solo los atletas ingresen al área. Estas bicicletas son muy costosas y deben estar seguras en todo momento. Los atletas llevarán una pulsera con su número de atleta; si un atleta no tiene la pulsera puesta, no podrá ingresar a la zona de transición.

- Los voluntarios guiarán al atleta hasta el estante de bicicletas correspondiente. Todos los estantes están numerados. Las bicicletas se colocarán en su ubicación exacta según el número de carrera del atleta en el estante de bicicletas.

Preguntas Frecuentes en el Check-In de Bicicletas

1. Esté preparado para señalar el flujo a los atletas: desde la carpa de cambio hasta la salida de bicicletas, la devolución de bicicletas y la salida de carrera.
2. No revisamos la bicicleta para verificar su estado mecánico. Esa es responsabilidad del atleta. Sin embargo, habrá mecánicos disponibles en el sitio para cualquier reparación o suministro necesario.
3. Los atletas tendrán acceso a sus bicicletas por la mañana, pero no podrán sacarlas para calentar.
4. Los mecánicos se encargarán del servicio de bicicletas por la mañana dentro del área de transición.
5. Los atletas deben registrar sus bicicletas el día antes de la carrera.
6. Los atletas que lleguen tarde deben encontrar un miembro del personal de IRONMAN para recibir cualquier consideración especial.

Suministros para el Check-In de Bicicletas

- Pegatinas de Check-In de Bicicletas
- Guantes - 500
- Bolsas extra - 200
- Megáfonos - 2

Salida de Bicicletas

Al finalizar la carrera, los atletas pueden retirar sus bicicletas del área de bicicletas. El área está cercada y se proporciona seguridad. Si los atletas no pueden reclamar su bicicleta personalmente, un miembro de la familia puede retirarla en su lugar. Nuestro objetivo es que todas las bicicletas sean reclamadas y retiradas del área antes de la 12:30 am. Los voluntarios ayudarán a recuperar las bicicletas, así como a verificar que el número de atleta coincida con el número en la bicicleta para asegurar que ambos coincidan.

Turnos y Voluntarios – 70.3 OPCIONAL Turno de 2:00 pm a 6:00 pm con 10 voluntarios. En el 70.3, los atletas retirarán sus propias bicicletas al concluir su carrera. Los voluntarios estarán en la zona de transición para asistencia general.

Turnos y Voluntarios – 140.6 5:00 pm – 9:00 pm 30 voluntarios
8:30 pm – 12:30 am 20 voluntarios

- Mesa
- Sillas
- Carpetas con clip
- Bolígrafos

Manejo de Bicicletas

A medida que los atletas pasan de la bicicleta a la carrera y viceversa, los "Manejadores de Bicicletas" están disponibles para ayudarles. Existen dos tipos de manejadores de bicicletas: los "Bike Givers" (entregadores de bicicletas) que aseguran que los atletas reciban sus bicicletas, y los "Bike Takers" (recogedores de bicicletas) que toman la bicicleta y la colocan de nuevo en el rack después de la sección de bicicleta de la carrera.

Turnos y Voluntarios – 70.3

Los voluntarios de transición generales pueden asistir. Los atletas normalmente son responsables de sus propias bicicletas en un 70.3.

Turnos y Voluntarios – 140.6

- 7:30 am – 11:30 am 50 voluntarios (Bike Givers)
- 12:00 pm – 6:00 pm 50 voluntarios (Bike Takers)

Nota: Si los voluntarios terminan antes de que termine el tiempo recomendado del turno, ¡haz que ayuden con las bolsas de equipo!

Personal de IRONMAN

- Asistir y liderar el montaje
- Proporcionar suministros

Capitán

- Reclutar voluntarios – informar al Director de Voluntarios
- Educar a los voluntarios sobre el trabajo, horarios y funciones
- Gestionar a los voluntarios
- Recoger suministros específicos que estarán en el kit del capitán
- Ayudar con el montaje de tu área durante la semana de la carrera según lo necesite el Director de la Carrera

Voluntarios

- **Llamadores con megáfono:** A medida que los atletas ingresan al área, se llama su número para que los recuperadores lo escuchen.
 - **Bike Giver (de natación a bicicleta):** A medida que se llaman los números, deberás encontrar las bicicletas en las filas correspondientes. Usualmente están en filas de aproximadamente 24-32. Hay entre 8-10 bicicletas por rack. Hay señales al frente de cada fila que indican qué bicicletas están en cada fila. Las filas también están etiquetadas con un número para que el atleta lo recuerde. El objetivo es recuperar la bicicleta del atleta y tenerla esperando al final de la fila.
 - **Bike Takers y Rackers (de bicicleta a carrera):** Cuando los atletas desmontan de sus bicicletas, se las entregarán a un "Bike Taker", quien las colocará en los racks ubicados en el área de desmontaje. Los "Rackers" tomarán esas bicicletas y las llevarán al rack apropiado que coincida con el número de carrera del atleta. El objetivo es mantener el flujo y tener todas las bicicletas en los racks adecuados para la recogida de los atletas después de que completen la carrera, y en el tiempo designado para la salida. Los atletas podrán entrar al parque y desmontar en la entrada del área de transición.
-

Suministros

- Mesa
- Sillas
- Nevera/agua
- Guantes de látex

Puntos del Curso de Bicicleta

Los voluntarios estarán ubicados a lo largo del curso de bicicleta en intersecciones clave/giratorias para asegurar que los atletas sigan el recorrido correcto de la carrera. También asistirán en el control menor de tráfico. Todas las intersecciones principales tendrán presencia de voluntarios y de la policía.

Turnos y Voluntarios – 70.3

Probablemente un inicio/fin rodante para un curso de una vuelta

- 6:30 am – 1:00 pm 40+ voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

- 8:00 am – 12:30 pm 30-50 voluntarios
- 12:00 pm – 6:00 pm 30-50 voluntarios

Capitán

- Ayudar en el reclutamiento de voluntarios "Pointers" para su sector
- Proveer a todos los voluntarios "Pointers" con la información necesaria, como estacionamiento, entrenamientos, reuniones, mapas, etc.
- El personal de IRONMAN proporcionará a los capitanes de sector las ubicaciones de los puntos de los voluntarios y el número total necesario. Ver mapas/ubicaciones de los puntos
- Entregar camisetas y banderas a los voluntarios "Pointers" el día de la carrera en las ubicaciones correspondientes
- Asegurarse de que los voluntarios estén en su lugar y adecuadamente entrenados
- Los capitanes del sector del curso de bicicleta asisten al Director del Curso de Bicicleta en el buen funcionamiento y mantenimiento del curso durante la carrera para asegurar la seguridad de los atletas. Durante las semanas previas al evento, los capitanes de sector son responsables de encontrar los voluntarios "Pointers" para sus sectores. Trabajan con el Director del Curso de Bicicleta para asegurar que todas las áreas que necesitan puntos estén cubiertas el día de la carrera.
- Durante el evento, el trabajo de cada capitán de sector del curso de bicicleta es patrullar su sector en su propio vehículo y asegurar lo siguiente:
 - Los "Pointers" están en su lugar
 - Comunicarse con el Coordinador del Curso de Bicicleta
- Después de que pase el último ciclista, los capitanes de sector se aseguran de que toda la basura sea recogida en su sector.
- Cada capitán usa su propio vehículo (camioneta, SUV o furgoneta), IRONMAN proporcionará \$20.00 para combustible; en efectivo de IRONMAN.

Procedimientos de los "Pointers"

- Los "Pointers" deben usar un chaleco de seguridad y su camiseta de voluntario.
- La policía gestionará el tráfico de automóviles, no los "Pointers".
- Los "Pointers" deben ser verbales con los atletas. Ejemplo: "Giro a la derecha más adelante", "Ve despacio, giro cerrado".
- Los "Pointers" deben saber dónde hay comunicación disponible en caso de que un atleta necesite asistencia.
- Informar a la policía o al Capitán de Sector si necesitas un descanso para ir al baño, para que puedan cubrir tu posición si es necesario.
- Esperar hasta que el último atleta haya pasado para dejar tu puesto. El vehículo oficial seguirá al último atleta.
- Llevar: Protector solar, ropa adecuada para el clima (recuerda que es un día de 10 horas), silla, y cualquier cosa para mantenerse cómodo.

INCLUIR MAPAS E INSTRUCCIONES/POSTES DE TRÁFICO PARA LAS ESTACIONES DEL SECTOR DE BICICLETA

Bike SAG (Support and Gear)

Los voluntarios proporcionarán apoyo y equipo a los atletas a lo largo del recorrido en bicicleta. Esto incluye asistencia con pinchazos y el transporte de atletas de regreso a la transición si necesitan abandonar la carrera.

Turnos y Voluntarios – 70.3

- 7:30 am – 2:30 pm 6-8 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

- 7:30 am – 5:45 pm 6-8 voluntarios
(se puede dividir el turno según sea necesario)

Número de Vehículos SAG en el recorrido en bicicleta:

- 6 vehículos tipo van de 12-15 pasajeros con el asiento trasero removido para el transporte de bicicletas.

Tiempos:

- Vehículo #1:
- Vehículo #2:
- Vehículo #3:
- Vehículo #4:
- Vehículo #5:
- Vehículo #6:

Propósito del Bike SAG (soporte y equipo):

Los atletas abandonan la carrera en bicicleta y en carrera por razones no médicas. Los problemas mecánicos de la bicicleta, lesiones menores como ampollas durante la carrera y/o

simplemente rendirse son solo algunas de las razones para abandonar. La responsabilidad del SAG es transportar al atleta (y a la bicicleta si es necesario) de regreso a la estación de transición. **SAG no es transporte médico.** Si hay alguna duda sobre la necesidad de tratamiento médico, no lo cuestionen y contacten a los servicios médicos.

El SAG también puede actuar como apoyo técnico para problemas menores, como ayudar a un atleta a cambiar un neumático pinchado. Proporcionaremos a los vehículos SAG con un número limitado de cámaras/llantas de repuesto, bombas de pie y llaves hexagonales, pero pedimos que, si es posible, traigan su propio equipo. Cualquier equipo personal, como cámaras, que un conductor de SAG pueda usar será reembolsado después del evento. Solicitamos un inventario de los artículos utilizados para fines de contabilidad.

Para Bike SAG:

- Mantén siempre contacto con los otros vehículos SAG y con el centro de comando. La clave será la coordinación para que rara vez tengas que regresar a la ciudad con 1-2 atletas. Cada furgoneta puede transportar de 4 a 6 atletas y bicicletas, así que trata de llevar una carga completa antes de regresar. Si tienes espacio en tu vehículo, consulta con otros vehículos SAG antes de hacer un viaje de regreso para dejar a los atletas, ya que podrías encontrarte con otro vehículo SAG y llenar completamente tu furgoneta.
- Recuerda que estás transportando a atletas que simplemente quieren abandonar o que tienen una lesión menor que no necesita atención inmediata. Si alguna vez hay alguna preocupación de que un atleta necesita atención médica, contacta inmediatamente al comando.
- El plan general es que los vehículos SAG se queden estacionados en sus ubicaciones, y cuando se les llame, respondan en su área, recojan al atleta, lo transporten de regreso a la transición y luego regresen a su área. El SAG debe verificar con el comando y con otros vehículos SAG antes de transportar de regreso a la transición, en caso de que haya múltiples recogidas. Es mejor no perder tiempo transportando a una sola persona cuando es probable que haya más recogidas en el camino.

Al conducir en el recorrido:

- Usa extrema precaución y haz que tu copiloto mantenga un ojo en los ciclistas. Está bien adelantar a los ciclistas cuando viajas en la misma dirección, pero solo hazlo cuando sea seguro y mantén siempre un ojo en ellos. Si es posible, viaja por los carriles abiertos al tráfico en lugar de ir junto a los ciclistas, pero en este recorrido, conducir con los ciclistas puede ser tu única opción.

Suministros de Bike SAG:

- 24 mantas Mylar
- 1 caja de agua
- 1 caja de Perform
- Bomba de pie
- Llaves hexagonales
- 12 cámaras (6-700c, 6-650c, todas con válvulas largas)
- Calcomanías para vehículos SAG y luces intermitentes ámbar

Ubicaciones de Bike SAG:

- Vehículo #1
- Vehículo #2
- Vehículo #3
- Vehículo #4
- Vehículo #5
- Vehículo #6

Ubicación de entrega:

Debe haber una ubicación designada para la entrega, cerca de la tienda médica.

Nota: Solo si es necesario, los vehículos SAG y los técnicos deben conducir por el recorrido con los ciclistas. Lo mejor es utilizar los carriles abiertos al tráfico alrededor del recorrido.

Necesidades Especiales de Bicicleta

Los eventos IRONMAN ofrecen una “Estación de Necesidades Especiales” a mitad de camino en los recorridos de bicicleta y carrera. Los atletas tienen la opción de recibir una bolsa que han empacado ellos mismos.

Turnos y Voluntarios – 70.3

- No aplica

Turnos y Voluntarios – 140.6

- 4:30 am – 7:00 am 10 voluntarios para la verificación de bolsas BSN
- 7:30 am – 12:00 pm 30 voluntarios para la descarga y preparación de bolsas BSN
- 10:00 am – 2:30 pm 100 voluntarios para la distribución de bolsas BSN
- 2:30 pm – 4:00 pm 15 voluntarios para la recarga de bolsas BSN

Algunos voluntarios pueden optar por ser parte de la Estación de Necesidades Especiales desde el principio hasta el final, por lo que se pueden incluir en el total de 100 voluntarios necesarios para operar la estación de 10 am a 2:30 pm.

Proceso de Necesidades Especiales:

Cuando el atleta recibe su paquete de registro, hay varias bolsas plásticas dentro. Dos de estas bolsas son para necesidades especiales, una para la bicicleta y una para la carrera. Los atletas deben entregar las bolsas el día de la carrera en áreas preasignadas para la entrega. Esto permite que los atletas tengan disponible su comida, bebida, etc., durante la carrera. Ejemplos de lo que un atleta puede poner en su bolsa de necesidades especiales incluyen, pero no se limitan a:

- Su bebida deportiva favorita (generalmente en forma de polvo)
- Sus barras energéticas favoritas (PR Bar, Power Bar, etc.)
- Aspirinas u otros medicamentos
- Ropa (típicamente en las bolsas de necesidades especiales de la carrera, generalmente para aquellos que saben que terminarán en las horas más frías después del anochecer)
- Dulces, papas fritas
- Sándwiches
- Lo que el atleta sienta que podría necesitar en ese punto de la carrera... siempre que quepa en la bolsa

Es muy importante no mezclar las necesidades especiales de la bicicleta con las de la carrera.

Staff:

- Localizar las áreas de necesidades especiales en el recorrido.
- Designar la ubicación del área de entrega.
- Proporcionar camiones para mover las necesidades especiales si es necesario.
- Suministros para necesidades especiales (bolsas, protector solar, megáfonos, cajas).
- Proporcionar señalización según sea necesario.

Capitanes:

- Proporcionar mano de obra.
- Asegurar una correcta instalación.
- Ayudar a cargar y descargar camiones.
- Conducir los camiones hacia y desde la estación de necesidades especiales.
- Configurar las áreas de necesidades especiales.
- Proveer seguridad.

Horario del día de la carrera:

- **Mañana (Check-in):** 5:00 am - 6:30 am
- **Transporte de Necesidades Especiales/Instalación:** 7:00 am - 9:00 am
- **Colocar bolsas en orden detrás de señales (Ej. 1-50, 50-100... 1,951-2,000):** 9:30 am
- **Entrega de Necesidades Especiales (BSN):** 10:00 am - 2:00 pm
- **Limpieza de BSN:** Comienza a las 1:30 pm
 - Colocar todas las bolsas restantes en cajas numeradas correspondientes y cargar en el camión para su regreso a la zona de transición de la bicicleta.
- Las bolsas estarán disponibles para los atletas hasta **el mediodía del día siguiente a la carrera.**
- Las bolsas no reclamadas con alimentos/ropa serán vaciadas y donadas a organizaciones sin fines de lucro locales.

Trabajo en la Estación de Necesidades Especiales:

- **Spotters (Observadores) – 2:**
Los observadores estarán asignados a un "llamador" y les informarán el número de carrera de los atletas que se acerquen.
- **Callers (Llamadores) – 2:**
Los llamadores estarán ubicados antes de la estación de ayuda con megáfonos para anunciar los números de carrera a los "bag locators" (localizadores de bolsas).
- **Bag Locators (Localizadores de bolsas) – 20:**
Los localizadores de bolsas ubicarán físicamente la bolsa correspondiente y la entregarán a los "bag delivery" (voluntarios de entrega de bolsas).
- **Bag Delivery (Entrega de bolsas) – 30:**
Los voluntarios de entrega de bolsas entregarán físicamente las bolsas a los atletas.

Nota: Durante el flujo máximo de atletas, algunos atletas tendrán que esperar brevemente para recibir su bolsa de necesidades especiales. Es importante que los voluntarios mantengan la calma, sonrían y no tomen personalmente los comentarios negativos de algunos atletas impacientes.

Alimentación de los voluntarios:

- Los capitanes recibirán un cheque a su nombre por un monto de _____.
- Es responsabilidad del Capitán de Necesidades Especiales de la Bicicleta proporcionar **comida** a sus voluntarios durante todos los turnos del día de la carrera. Algunas ideas incluyen pedir pizzas, subs gigantes, traer BBQ y preparar comida en la parrilla, etc. Utiliza el dinero para asegurarte de que tus voluntarios estén bien alimentados e hidratados.

Botes/Motos Acuáticas

Varios botes y motos acuáticas estarán ubicados alrededor del recorrido de natación por motivos de seguridad. Además, algunos botes ayudarán en la cobertura de medios. Los voluntarios en esta área asistirán al personal de medios y de rescate según sea necesario. Los voluntarios **DEBEN tener su propio bote o moto acuática** para ser voluntarios en este puesto.

Turnos y Voluntarios – 70.3

5:30 am – 11:00 am 25 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

5:30 am – 11:00 am 25 voluntarios

Capitán de Bote

El Capitán de Bote es responsable ante el Capitán de Natación para el reclutamiento de todas las embarcaciones motorizadas y sus operadores.

- Reclutar embarcaciones y voluntarios que posean embarcaciones.
- Las embarcaciones deben tener menos de 25 pies de longitud.
- Asistir a las sesiones de capacitación convocadas por el Capitán de Natación.
- Actuar como enlace entre el Capitán de Natación y los operadores de las embarcaciones.
- Proporcionar a todos los operadores la información necesaria, es decir, horarios de lanzamiento, estacionamiento, entrenamientos, reuniones, etc.
- Recoger el radio del Capitán de Natación y devolverlo después de la conclusión de la natación.
- Proporcionar un mapa detallado de las ubicaciones y asignaciones de las embarcaciones a los operadores.
- El tipo y número de embarcaciones necesarias dependerán del tipo de recorrido y la distancia. Ver plan de botes específico para la carrera.
- El Capitán de Bote tomará la decisión final sobre la distribución del personal y los equipos.
- Al concluir la natación, recoger y devolver todo el equipo de WTC (banderas rojas).

Voluntarios de Bote/Moto Acuática

Los voluntarios de botes y motos acuáticas son responsables ante el Capitán de Bote para proporcionar plataformas en el agua para el personal de rescate y de medios de comunicación durante el soporte de la natación IRONMAN.

- Inscribirse en el sitio web oficial.
- Asistir a las sesiones de capacitación convocadas por el Capitán de Bote.
- Todos los operadores recibirán información sobre el lanzamiento y estacionamiento el día de la carrera por parte del Capitán de Bote.
- Los operadores se reunirán con su Capitán a las 5:30 am el día de la carrera en un lugar previamente determinado (llevar ropa abrigada, chalecos salvavidas, agua, etc.).
- Los operadores estarán en el recorrido a más tardar a las 6:30 am.
- Los operadores se ubicarán a lo largo de todo el recorrido de natación según el plan del Capitán de Bote para cumplir con el plan de botes. Ver información específica de la carrera.
- Los operadores retirarán y devolverán las boyas al cierre del recorrido de natación a un lugar previamente determinado por el Director del Recorrido de Natación de WTC.
- Devolver el equipo de WTC (bandera roja) al Capitán de Bote.

Marcado Corporal

Los atletas se marcan con un marcador permanente para facilitar la identificación el día de la carrera. Los voluntarios usarán marcadores permanentes para escribir el número de carrera del atleta en la parte superior de los brazos. La edad del atleta se marcará en la pantorrilla izquierda.

Turnos y Voluntarios – 70.3

4:30 am – 7:30 am 50 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

4:30 am – 7:00 am 50 voluntarios

Personal de IRONMAN

- Proporcionar todos los suministros
- Proporcionar cajas para que los atletas se suban
- Proporcionar el plan de marcado corporal

Capitán

- Proporcionar mano de obra
- Asegurar la instalación del área de marcado corporal

- Educar a los encargados del mercado corporal – realizar una demostración

Horario del Día de la Carrera

- Instalación del área de mercado corporal: 4:30 am
- Comienzo del mercado corporal: 5:00 am
- Fin del mercado corporal: 6:45 am
- Limpieza del área de mercado corporal: 7:00 am

Notas

- Marcar la edad del atleta en la pantorrilla izquierda
 - Marcar la edad real del atleta según el final del año calendario
 - Marcar a los atletas con desafíos físicos con "PC"
 - Marcar a los profesionales con "P"
- Los atletas deben estar marcados antes de entrar a la zona de transición por la mañana

Suministros para el Mercado Corporal

- 6 Cajas para que los atletas se suban
- Handi Wipes – 10 botellas
- Guantes de látex – 100
- Lista de grupos de edad
- Marcadores – 100
- Protector solar
- Alcohol para frotar
- Toallitas con alcohol
- Guías de mercado corporal

Ejemplo de Mercado Corporal



**Mark
Athlete's
Race
Number
on both
upper
arms**

**Mark age on
left calf
Or "P" if**



- Marcar la edad en la pantorrilla izquierda
 - O "P" si es profesional
- Marcar el número de carrera del atleta en ambos brazos superiores
 - El número de carrera debe escribirse verticalmente en ambos brazos superiores. Y la edad debe escribirse horizontalmente en la parte posterior de la pantorrilla izquierda, o "P" o "PC" para profesionales y personas con desafíos físicos, respectivamente.

Asistentes de Carga de Autobuses

Los voluntarios ayudarán a que los atletas y espectadores suban a los autobuses lanzadera para viajar desde la zona de meta/estacionamiento hasta el área de inicio de la natación.

Turnos y Voluntarios – 70.3

4:00 am – 6:30 am 15-20 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

4:00 am – 6:30 am 15-20 voluntarios

Plan de Transporte en Autobús

Todos los atletas y espectadores deberán viajar en autobuses hasta el inicio de la natación el día de la carrera. Todos los voluntarios y el personal de la carrera podrán conducir hasta el inicio de la natación.

Los atletas deberán conducir hasta el lugar de la natación para los entrenamientos y la revisión de bicicletas el viernes/sábado.

Atletas el Día de la Carrera:

- Los atletas serán transportados en autobuses desde la línea de meta hasta el inicio de la natación en la mañana de la carrera.
- El día de la carrera, los atletas aparcarán en el área de estacionamiento designada, dejarán su bolsa de equipo de T2 (si es necesario) y cargarán inmediatamente los autobuses.
- Los voluntarios dirigirán el tráfico en el estacionamiento, guiarán a los atletas mientras dejan su bolsa de equipo (si es necesario – 70.3), y ayudarán a contar para asegurarse de que los autobuses estén llenos antes de salir. Tener varios voluntarios en el área de los autobuses agilizará el proceso y permitirá que los autobuses salgan a tiempo.

Cronograma:

Horario de autobuses para atletas

- 4:00 am – Se cargarán los primeros autobuses.
- 5:30 am – El último autobús saldrá del estacionamiento.

Espectadores el Día de la Carrera:

- Los voluntarios dirigirán el tráfico de los espectadores en el área de estacionamiento antes y después de la porción de natación, guiarán a los espectadores hacia los autobuses y ayudarán a asegurarse de que los autobuses estén llenos antes de partir, además de dirigir los autobuses y espectadores a su regreso. Tener varios voluntarios en el área de los autobuses agilizará el proceso y permitirá que los autobuses y los espectadores salgan a tiempo.

Transporte para Espectadores:

- 5:00 am – 7:00 am – Los autobuses estarán en funcionamiento.

Personal de IRONMAN

- Ayudar al Capitán

Capitanes

- Reclutar, educar y gestionar a los voluntarios

Artículos Necesarios:

- Radios
- Más líneas de tiza
- Conos grandes
- Linternas
- Chalecos reflectantes
- Guantes

Ver mapas para la carga de autobuses, descarga, y estacionamiento de los autobuses al final del manual.

Asistentes de Descarga de Autobuses

Los voluntarios estarán en el extremo de recepción del autobús en el inicio de la natación. Los voluntarios guiarán los autobuses hacia el área de entrega designada. También darán direcciones a los atletas y espectadores al bajar del autobús, indicándoles en qué dirección deben ir para la transición, la entrega de la bolsa de necesidades especiales o para el área de espectadores.

Turnos y Voluntarios – 70.3

4:00 am – 7:30 am (carga en T2) 10 voluntarios

4:30 am – 9:30 am (descarga y recarga en T1) 15 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

4:00 am – 6:45 am (carga en T2) 10 voluntarios

4:30 am – 10:00 am (descarga y recarga en T2) 15 voluntarios

Personal de IRONMAN

- Ayudar al Capitán

Capitanes

- Reclutar, educar y gestionar a los voluntarios

Cronograma:

Horario de autobuses para atletas:

- 4:30 am – El primer autobús llegará a T1.
- 6:30 am – El último autobús llegará a T1.

Una vez que la porción de natación de la carrera haya terminado, los voluntarios ayudarán a que los espectadores regresen a los autobuses para ser transportados de vuelta a la zona de meta. El tiempo es variable.

Canoas/Kayaks/SUP (CKS)

IRONMAN / WTC NO proporciona kayaks para esta área. Dependiendo de la carrera, puede haber una cantidad limitada de embarcaciones disponibles. Los voluntarios deben traer su propia canoa/kayak/SUP. Debes sentirte seguro en tu capacidad para mantener el kayak en posición vertical, especialmente si un atleta necesita sostenerse de tu embarcación. Los voluntarios asignados al área de CKS estarán distribuidos por el recorrido con fines de seguridad y servirán como guías direccionales para los atletas. Habrá una evaluación breve de habilidades y una reunión de seguridad acuática para esta área.

Turnos y Voluntarios – 70.3

5:00 am – 11:00 am 25 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

5:00 am – 11:00 am 50 voluntarios (100 voluntarios para un recorrido de una vuelta)

Capitán de CKS

El Capitán de CKS es responsable ante el Capitán de Natación por la contratación de todos los kayaks y operadores.

- Asistir a las sesiones de capacitación convocadas por el Capitán de Natación.
- Servir como enlace entre el Capitán de Natación y los operadores de CKS.
- Proporcionar a todos los operadores la información necesaria, como horarios de lanzamiento, estacionamiento, entrenamientos, reuniones, etc.
- Proporcionar un mapa detallado de las ubicaciones y asignaciones de CKS a los operadores.
- La cantidad de CKS requeridos dependerá del tipo de recorrido y la distancia. Ver el plan específico de embarcaciones para la carrera.
- Recoger el radio del Capitán de Natación y devolverlo al finalizar la natación.
- El Capitán de CKS tomará la decisión final sobre la distribución del personal y el equipo.
- Al finalizar la natación, recoger y devolver todo el equipo de WTC (banderas rojas, dispositivos de flotación tipo IV, silbatos).

Voluntarios de CKS

Los voluntarios de CKS son responsables ante el Capitán de CKS de proporcionar la primera respuesta para iniciar un rescate en apoyo de la natación de IRONMAN.

- Registrarse en el sitio web oficial.
- Asistir a las sesiones de capacitación convocadas por el Capitán de CKS.
- Los voluntarios de CKS deben tener un mínimo de 12 horas de experiencia en el agua, ser capaces de demostrar movimiento hacia adelante, atrás, de lado y habilidad para enderezarse después de un vuelco.
- Los voluntarios de CKS recibirán información sobre el lanzamiento y el estacionamiento en el día de la carrera por parte del Capitán.
- Los voluntarios de CKS se reunirán con su Capitán a las 5:00 am el día de la carrera en un lugar previamente determinado (llevar toallas, ropa de abrigo y agua).
- Los voluntarios de CKS estarán en el agua a más tardar a las 6:00 am.
- Los voluntarios de CKS estarán posicionados a lo largo de todo el recorrido de natación de acuerdo con el plan del Capitán de CKS para cumplir con el plan de embarcaciones. Ver la información específica de la carrera.
- Los voluntarios de CKS son responsables de mantener el orden en la línea de salida, evitando que los atletas se acerquen hasta que sea claro que la carrera está a punto de comenzar. (Ver procedimientos de inicio de natación).
- Los voluntarios de CKS son responsables de detectar nadadores en apuros e iniciar el plan de rescate.
- Al finalizar la natación, devolver todo el equipo de WTC (banderas rojas, dispositivos de flotación tipo IV, silbatos) al Capitán de CKS.

Equipo de Buceo

El equipo de buceo puede o no entrar al agua. Su función es apoyar a los otros voluntarios de seguridad acuática y al personal en el agua. Serán llamados cuando sea necesario. Algunos eventos pueden optar por tener estos buzos en el agua antes del inicio de la carrera. Todos los buzos deben estar certificados.

Turnos y Voluntarios – 70.3

6:00 am – 11:00 am 15 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

6:00 am – 11:00 am 15 voluntarios

Capitán del Equipo de Buceo

El Capitán del Equipo de Buceo es responsable ante el Capitán de Natación por la contratación de un equipo de buceo calificado para búsqueda y recuperación en el improbable caso de que haya un nadador sumergido.

- Asegurar que todos los buzos proporcionen una copia actual de su certificación para ser enviada al coordinador del curso de natación de WTC.

- Asistir a las sesiones de capacitación convocadas por el Capitán de Natación.
- Servir como enlace entre el Capitán de Natación y el equipo de buceo.
- Proporcionar a todos los buzos la información necesaria, como horarios de lanzamiento, estacionamiento, entrenamientos, reuniones, etc.
- Recoger el radio del Capitán de Natación y devolverlo después de la conclusión de la natación, si es necesario.
- Proporcionar un mapa detallado de la ubicación del equipo de buceo.
- El número de buzos requeridos dependerá del tipo de búsqueda en el fondo que se deba realizar.
- El Capitán de Buceo tomará la decisión final sobre el personal y el equipo necesario para el equipo de buceo.
- El Capitán de Buceo trabajará con el Director de Natación para establecer procedimientos operativos estándar para la búsqueda y recuperación.
- El Capitán de Buceo es responsable de instruir al equipo de buceo sobre todas las políticas y procedimientos al menos dos semanas antes de la carrera.

Voluntarios

Los voluntarios de buceo son responsables ante el Capitán de Buceo de proporcionar los servicios de buceo y apoyar en las operaciones de búsqueda y recuperación en apoyo de la natación de IRONMAN.

- Los buzos deben proporcionar una copia actual de su certificación al Capitán de Buceo.
- Registrarse en el sitio web oficial.
- Asistir a las sesiones de capacitación convocadas por el Capitán de Buceo.
- Los voluntarios de buceo recibirán información sobre el lanzamiento y estacionamiento el día de la carrera por parte del Capitán de Buceo.
- Los voluntarios de buceo se reunirán con su Capitán a las 6:00 am el día de la carrera en un lugar previamente determinado (llevar equipo de buceo, toallas, ropa de abrigo y agua).
- Los voluntarios de buceo estarán en el agua a más tardar a las 6:30 am.
- Los voluntarios de buceo estarán posicionados a lo largo de todo el recorrido de natación según el plan del Capitán de Buceo para cumplir con el plan de embarcaciones. Ver la información específica de la carrera.
- Los buzos son responsables de la búsqueda y recuperación de un nadador perdido.
- Los buzos ayudarán como observadores en las esquinas y en el inicio de la natación.

Control de Dopaje

Los voluntarios serán capacitados por el equipo de USADA en cada evento para asistir en el acompañamiento de los atletas profesionales a través del procedimiento de pruebas de dopaje. Se necesitará un número igual de voluntarios femeninos y masculinos.

Turnos y Voluntarios – 70.3

9:30 am – 2:00 pm 6-10 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

1:00 pm – 5:30 pm 6-10 voluntarios

Capitán

- Gestionar la comunicación con los Acompañantes de Control de Dopaje y coordinar la programación de estos acompañantes.
- Recoger los suministros de la Estación de Control de Dopaje en el Depósito de Suministros de IRONMAN y llevarlos a la Estación de Control de Dopaje (ubicación por determinar).
- Recoger las credenciales del personal de USADA en la sala de registro VIP.
- Ser el punto de contacto para el Oficial Principal de Control de Dopaje (DCO) de USADA.
- Encontrarse con el DCO principal el sábado para proporcionarles las credenciales y una orientación sobre la Estación de Control de Dopaje.
- Coordinar la reunión de los Acompañantes el día de la carrera a la 1:00 pm en la parte trasera de la línea de meta para encontrarse con el DCO principal y completar la orientación.
- Asistir al DCO principal en la identificación de los atletas seleccionados para el control de dopaje al cruzar la línea de meta.
- Cualquier información sobre el Control de Dopaje debe mantenerse en la más estricta confidencialidad y no debe ser compartida con nadie.

Voluntarios

Requisitos de los Acompañantes:

- Deben tener al menos 18 años de edad.
- No deben tener ninguna implicación en la administración del deporte que se está probando ni estar relacionados con los asuntos personales o la relación de cualquier atleta que pueda ser probado.
- Los acompañantes deben encontrarse con el DCO principal de USADA a la 1:00 pm del domingo en la parte trasera de la línea de meta. Luego serán llevados a la Estación de Control de Dopaje para pasar por una orientación.

Suministros – se recogerán en el Almacén de Suministros:

- Agua embotellada - 4 cajas
- Refrescos – 4 cajas de limón y lima
- Bebida de reemplazo de fluidos – 4 cajas
- Enfriadores – 2 (1 para la línea de meta / 1 para la Estación de Control de Dopaje).

Equipo Ambiental

El equipo ambiental es una parte integral del éxito de cualquier carrera IRONMAN. Nuestro objetivo en los eventos IRONMAN es dejar la comunidad más limpia de lo que estaba cuando llegamos. Como en cualquier evento de este tamaño, los eventos IRONMAN generan una enorme cantidad de basura. Es nuestro trabajo gestionar esta extraordinaria cantidad de desechos y disponer de ella de manera adecuada. Este equipo de voluntarios ayudará a garantizar que el lugar esté libre de basura. También habrá un equipo que recorrerá el recorrido de bicicleta y carrera para asegurarse de que esté 100% limpio.

Turnos y Voluntarios – 70.3

6:00 am – 12:00 pm Día de la carrera: 15 voluntarios

12:00 pm – 6:00 pm: 15 voluntarios

(puede ser necesario agregar horas de exposición los días previos a la carrera, específico para cada carrera)

Turnos y Voluntarios – 140.6

9:00 am – 1:00 pm y 1:00 pm – 5:00 pm Jueves: 3-4 voluntarios por turno

9:00 am – 1:00 pm y 1:00 pm – 5:00 pm Viernes: 3-4 voluntarios por turno

9:00 am – 1:00 pm y 1:00 pm – 5:00 pm Sábado: 5 voluntarios por turno

Día de la carrera:

7:00 am – 10:00 am: 10 voluntarios

10:00 am – 2:00 pm: 10 voluntarios

2:00 pm – 6:00 pm: 10 voluntarios para el sitio, 6-12 voluntarios para el recorrido en bicicleta

6:00 pm – 10:00 pm: 10 voluntarios

10:00 pm – 2:00 am: 8 voluntarios para el sitio, 6-10 voluntarios para el recorrido de carrera

8:00 am – 12:00 pm Lunes: 4-6 voluntarios para limpiar nuevamente el recorrido de carrera

Capitán

El Capitán es responsable de reclutar y programar a los miembros del equipo ambiental durante toda la semana de la carrera.

El Capitán debe reportarse cada mañana al sitio general de IRONMAN al llegar y al final del día antes de la salida.

Día de la carrera

Los voluntarios deben estar distribuidos por todo el sitio. Al comienzo del día, los voluntarios deben estar listos con bolsas de basura en la salida de la natación.

Limpiar el área de inicio de la natación (desechar artículos no esenciales como calcetines, chanclas, toallas, etc., guardando solo los objetos de valor para la sección de objetos perdidos), moviéndose a limpiar las áreas de transición, luego limpiando el estacionamiento.

12 personas (2-4 vehículos, 3 por vehículo) para el **RECORRIDO EN BICICLETA**

- Seguir al último ciclista.

10 personas (2-3 vehículos, 3 por vehículo) para el **RECORRIDO DE CARRERA**

comenzando el lunes a las 6 am, cubriendo todo el recorrido.

La basura del recorrido de bicicleta y carrera puede dejarse en los contenedores de las estaciones de ayuda si no están llenos. Si los contenedores están llenos, llevar la basura de regreso a los contenedores.

Responsabilidad del Equipo Ambiental:

El equipo ambiental se divide en 3 trabajos (Sitio, Bicicleta y Carrera).

Un equipo ambiental garantizará que la basura del sitio sea recogida desde el jueves de la semana de la carrera hasta el lunes posterior al evento.

Este equipo será responsable de:

- Ensamblar y colocar cajas de basura y fundas en todo el sitio.
- Transportar toda la basura a los contenedores adecuados ubicados por todo el sitio y vaciar los cubos que estén demasiado llenos.
- Desarmar todas las cajas de cartón antes de colocarlas en el contenedor.

Un equipo ambiental será responsable de limpiar el recorrido en bicicleta (comenzando a las 10 am/2 pm).

Un equipo ambiental será responsable de la basura en las calles de la ciudad afectadas por el recorrido.

Todos los equipos ambientales serán responsables de recoger sus suministros del **Almacén de IRONMAN.**

Ubicación de los Contenedores de Basura (CAMBIAR SEGÚN LA CARRERA ESPECÍFICA)

Hemos identificado las principales fuentes de donde se genera nuestra basura y están listadas a continuación con el método de disposición requerido en una situación ideal. El espacio y la disponibilidad son factores que pueden limitar el tamaño y número de contenedores.

Ubicación | Cantidad | Entregados | Recogidos

2 | Miércoles de la semana de la carrera | Lunes después de la carrera

2 | Miércoles de la semana de la carrera | Lunes después de la carrera

Estos dos contenedores de 30 yd serán vaciados también el viernes por la mañana, así como los dos de 30 yd en la exposición.

Estaciones de Ayuda para Bicicleta y Carrera:

Los contenedores de carrera serán recogidos por la gestión de residuos el lunes por la mañana. Cada estación de ayuda, excepto las cercanas a la transición, tendrá un contenedor de 6 yd en su ubicación. Cualquier basura extra será embolsada y dejada junto al contenedor.

Todas las estaciones de ayuda de bicicleta tendrán contenedores de 6 o 8 yd entregados el día anterior a la carrera y recogidos el lunes o martes posterior a la carrera.

Suministros – Recogidos en el Almacén:

- Guantes de goma
- Camisetas
- Fundas para botes de basura
- Cajas de basura

- Escobas
- Palas
- Gator o carrito de golf

INCLUYA INSTRUCCIONES DETALLADAS SOBRE LAS UBICACIONES DE LOS CONTENEDORES. ASEGÚRESE TAMBIÉN DE QUE TODOS LOS VOLUNTARIOS ENTIENDAN LAS INICIATIVAS DE SOSTENIBILIDAD PARA SU CARRERA.

Catchers de la Meta

El rol de los Catchers es recibir a los atletas después de que hayan cruzado la meta y asistirlos mientras se dirigen a la carpa médica, la carpa de alimentos o reunirse con sus familias, según lo que necesiten.

Turnos y Voluntarios – 70.3

Agrupados como Voluntarios de la Meta. No suelen dividirse por tareas específicas.

9:00 am – 5:00 pm: 40-50 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

2:00 pm – 6:00 pm: 20 voluntarios

5:45 pm – 9:30 pm: 40 voluntarios

9:00 pm – 12:00 am: 40 voluntarios

Personal de IRONMAN

- Ubicar la meta
- Designar el área para los Catchers
- Proveer suministros (toallas, guantes, pulseras, etc.)

Capitán

- Reclutar voluntarios y asegurarse de que se inscriban en línea
- Contactar a los voluntarios tan pronto como se reciba su información del Director de Voluntarios, incluso si es solo para informarles que no se les asignará un turno hasta más tarde, pero asegurarse de que sepan quién eres y que su información fue recibida
- Educar a los voluntarios sobre su trabajo, horarios y funciones
- Gestionar a los voluntarios el día de la carrera
- Recoger los suministros específicos que estarán en el kit del capitán
- Ayudar con la instalación y desmantelamiento de tu área durante la semana de la carrera según lo indique el Director de la Carrera

Voluntarios

- Los Catchers estarán ubicados en un área adyacente a la meta. Deberán usar su camiseta de voluntario y pulsera para acceder a esta zona.
- Los Catchers trabajarán en parejas inicialmente, pero podrán separarse si el atleta puede caminar por su cuenta.
- Se establecerá un sistema rotativo para que solo haya 2 catchers en el área de meta por cada atleta que finalice.
- Los Catchers deberán usar guantes, que serán proporcionados.
- También se proporcionarán toallas para el uso de los Catchers.
- Deben tener mucho cuidado con los atletas enfermos, ya que podrían ensuciarse.
- Muchos atletas podrán continuar más allá de la meta sin asistencia, sin embargo, se requiere al menos un catcher para acompañar a cada atleta y asegurarse de que se encuentren bien. A menudo, los atletas no se desploman justo en la meta, sino unos minutos después mientras caminan. La mayoría de los catchers no están entrenados médicamente, por lo que les pedimos que lleven a cualquier atleta que no se sienta bien o que no responda al contacto a la carpa médica para una evaluación adecuada.

Procedimiento para llevar a un atleta a la zona médica o de masaje

- Llevar al atleta a la zona de triaje fuera de la carpa médica
- Contactar a uno de los voluntarios médicos en esta área
- Ellos te indicarán si debes asistir al atleta para que se siente en una silla afuera o en una camilla dentro de la carpa médica
- El mismo proceso se aplica para la zona de masaje
- No llesves a un atleta directamente dentro de la carpa médica sin consultar primero con un voluntario médico

Suministros para los voluntarios

- Guantes
- Toallas
- Pulseras
- Camisetas de voluntarios
- Suministros para la meta
- Mantitas Mylar (2000)
- Cubos de agua (2)
- Botes de basura (10)
- Bolsas de basura (100)
- Medallas (2000)
- Camisetas de finalista (2000)
- Cinta de meta (4)
- Guantes (500)
- Protector solar

Gerente de la Meta

La línea de meta en un IRONMAN es una de las experiencias más memorables que un atleta, espectador o voluntario puede presenciar. Los atletas han pasado un año soñando con llegar a este punto. La meta es un área muy concurrida con muchos trabajos de voluntarios diferentes trabajando en conjunto, por lo que la cooperación entre los Capitanes y los grupos es esencial. El gerente de la meta es el primer punto de contacto para todos los capitanes en el área de la meta.

Turnos y Voluntarios – 70.3

9:00 am – 5:00 pm: Solo capitán

Turnos y Voluntarios – 140.6

1:30 pm – 12:30 am: Solo capitán

A continuación, se desglosan los trabajos que ocurren en o cerca de la línea de meta:

1. Catchers
2. Camisetas y medallas para los finalistas
3. Estación de agua – en algunas carreras
4. Comida para atletas
5. Información médica
6. Cronometradores
7. Fotógrafos
8. Seguridad
9. Masaje

Capitán

- Conocer a los capitanes de la meta
- Gestionar la meta el día de la carrera
- Mantener el área de meta limpia
- Opcional: reclutar voluntarios para ayudar
- Asegurarse de que los suministros estén listos para todas las áreas
- Asegurarse de que los voluntarios tengan acreditación
- Asegurarse de que los voluntarios tengan agua, comida y usen camisetas

Medallas/Camisetas de la Meta

Inmediatamente después de terminar, los atletas reciben una medalla, una camiseta y una gorra de finalista. Los voluntarios estarán en el área de meta con una mesa abastecida con medallas, otra con camisetas y otra con gorras, y entregarán a los atletas su camiseta/gorra/medalla.

Turnos y Voluntarios – 70.3

Típicamente solo medalla y gorra. La camiseta se entrega en el expo.

10:00 am – 2:00 pm: 10 voluntarios – pueden ser parte de los voluntarios generales de la meta

2:00 pm – 5:00 pm: 10 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

2:00 pm – 6:00 pm: 10 voluntarios

5:45 pm – 9:15 pm: 10 voluntarios

9:00 pm – 12:00 am: 10 voluntarios

Personal de IRONMAN

- Diseño y configuración de la meta
- Pedir y entregar suministros
- Educar al capitán – trabajo, horarios, funciones
- Entregar medallas en la meta
- Horario de presentación de medallas
- Entregar camisetas, gorras y mantas mylar a la meta

Capitanes

- Reclutar voluntarios y asegurarse de que se inscriban en línea
- Contactar a los voluntarios tan pronto como se reciba su información del Director de Voluntarios, incluso si es solo para informarles que no se les asignará un turno hasta más tarde, pero asegurarse de que sepan quién eres y que su información fue recibida
- Educar a los voluntarios sobre su trabajo, horarios y ubicaciones
- Gestionar a los voluntarios el día de la carrera
- Recoger los suministros específicos que estarán en el kit del capitán
- Ayudar con la instalación y desmantelamiento de tu área durante la semana de la carrera según lo indique el Director de la Carrera

Voluntarios

- Estar estacionados en el área de meta junto a una mesa abastecida con medallas y otra con camisetas y gorras de finalista
- Separar las medallas y entregarlas a los presentadores (algunos patrocinadores, algunos voluntarios)
- Entregar una gorra y una camiseta por atleta según el tamaño que hayan solicitado previamente
- Ayudar con el desmontaje y la limpieza

Procedimiento de Medallas

- Las medallas deben colocarse en el lado de la meta de la estructura de la meta y detrás de los fotógrafos. Esto garantizará que no interfieras con la foto de llegada del atleta.
- De 2 a 3 voluntarios colocarán las medallas en filas de 10 a 20 en la mesa

- Asegurarse de que las medallas estén sujetas al lazo del cuello de forma segura
- 3 voluntarios entregarán las medallas a los presentadores (algunos patrocinadores, algunos voluntarios), asegurándose de que las medallas no se enreden cuando se entreguen
- Otros voluntarios tomarán de 5 a 10 medallas y las sostendrán en su brazo

Suministros:

- Medallas
- Gorras de finalista
- Camisetas de finalista
- Pulseras
- Mantas Mylar

NOTAS IMPORTANTES PARA LA META

✓ Al final de este turno, por favor organiza las camisetas por tallas (solo para eventos 140.6), lo mejor que puedas, y consolida todo lo posible en las cajas restantes (por favor desarma todas las demás cajas, pero asegúrate de dejar algunas para las camisetas extras). Mantén todas las camisetas, medallas y gorras extras juntas, ya que el personal de WTC pasará a recoger todas estas cajas para las necesidades post-carrera.

70.3 - Cada atleta recibirá solo una medalla y una gorra. A MENOS que sean parte de un equipo de relevos (solo para 70.3). Puedes distinguir entre un atleta individual y un atleta de relevos por el color de su número. Notarás que el número del atleta individual es generalmente blanco y el número del equipo de relevos generalmente es verde. La camiseta se entrega en el Registro de Atletas.

140.6 - Por favor, entrega a los atletas el tamaño indicado en su número, sin excepción. Si piden un tamaño diferente, por favor diles que pueden cambiarla al día siguiente al final del registro en el lugar o pueden enviar un correo electrónico a la dirección de correo del evento.

Entrega de Comida

Durante el transcurso de la carrera, algunos voluntarios no pueden tomar un descanso para ir a la carpa de comida para voluntarios. Los voluntarios llevarán comida y agua a ellos en el recorrido.

Turnos y Voluntarios – 70.3

Según sea necesario para el evento

Turnos y Voluntarios – 140.6

- 8am – 1pm: 2 voluntarios – recorrido en bicicleta
- 1pm – 8pm: 2 voluntarios – recorrido de carrera

El trabajo del capitán de entrega de comida durante la carrera es asegurarse de que todos los puntos de voluntarios en los recorridos de bicicleta y carrera reciban agua y comida al menos una vez durante su turno. Esto es clave para mantener a los voluntarios alertas y en sus estaciones sin tener que ir a reabastecerse.

El capitán coordinará con el coordinador del recorrido en bicicleta para recoger la comida (almuerzos empaquetados) y las bebidas (agua y Perform) la mañana de la carrera y reabastecer si es necesario durante el día.

Durante el evento, el trabajo de cada vehículo de entrega es recorrer el recorrido siguiendo el flujo de tráfico cuando sea posible y solo en el flujo de bicicleta y carrera si es necesario, deteniéndose en todas las intersecciones para dejar comida y bebida en todos los puntos de voluntarios:

- Usar extrema precaución al conducir en el recorrido
- Se recomienda un coche o camión más pequeño, si está disponible
- Contactar con el director del recorrido en bicicleta si no hay un punto de voluntario presente en una intersección o área del recorrido donde se considere necesario
- El recorrido puede tener muchas sendas inaccesibles por coche, por lo que las bicicletas de montaña y mochilas pueden ser la única forma de transportar comida y bebida a los puntos de voluntarios. Coordinar con el director de los recorridos de bicicleta/carrera la semana anterior para los detalles del plan de entrega de comida en los recorridos de bicicleta y carrera.

Plan del día de la carrera (tentativo)

- Recoger comida y bebida para el recorrido en bicicleta a las 8am o la noche anterior
- Recoger líquidos del suministro la noche anterior
- 8am a 11am: entrega de comida y bebida para el primer turno del recorrido en bicicleta
- 11am a 1pm: entrega de comida y bebida para el segundo turno del recorrido en bicicleta
- 1pm a 3pm: entrega de comida y bebida para el primer turno del recorrido de carrera
- 5pm a 8pm: entrega de comida y bebida para el segundo turno del recorrido de carrera
- Cada conductor usará su propio vehículo (preferiblemente vehículos pequeños), WTC proporcionará combustible.

Bolsas de Equipo

Para acomodar el equipo de los atletas necesario para sus transiciones de natación a bicicleta y de bicicleta a carrera, se les dan 2 "Bolsas de Equipo" al registrarse. Una es para la "Natación

a Bicicleta" (T-1), que contendrá su "equipo de bicicleta", y la otra es para "Bicicleta a Carrera" (T-2), que contendrá su "equipo de carrera". Los atletas pasarán por las filas de bolsas y recogerán la bolsa correspondiente con la ayuda de los voluntarios.

Turnos y Voluntarios – 70.3 (puede combinarse con los voluntarios de transición generales)

- 9am – 7pm: el horario varía según el evento para la entrega de bolsas viernes/sábado, 15 voluntarios
- 4:30am – 10am: T1 Día de la carrera, 10 voluntarios
- 9am – 2pm: T2 Día de la carrera, 40 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

Sábado:

- 8:45AM – 12:00PM: 20 voluntarios para la entrega de bolsas de equipo
- 12:00PM – 3:30PM: 20 voluntarios para la entrega de bolsas de equipo

Domingo:

- 5AM – 7AM: 15 voluntarios para asistencia general
- 7:00AM – 10:00AM: 30 voluntarios para "Natación a Bicicleta"
- 10AM – 1:00PM: 30 voluntarios para clasificación
- 1PM – 5:30PM: 30 voluntarios para "Bicicleta a Carrera"
- 5:00PM – 9:00PM: 20 voluntarios para clasificación y recogida
- 9:00PM – 12:00AM: 20 voluntarios para recogida

Check-in de Bolsas de Equipo el Sábado:

- 2 voluntarios en la entrada del área de bolsas de equipo asegurándose de que solo los atletas con pulseras ingresen
- 20 voluntarios ayudan a los atletas a asegurarse de que las bolsas se coloquen en el lugar adecuado

Recogida de Bolsas de Equipo el Domingo:

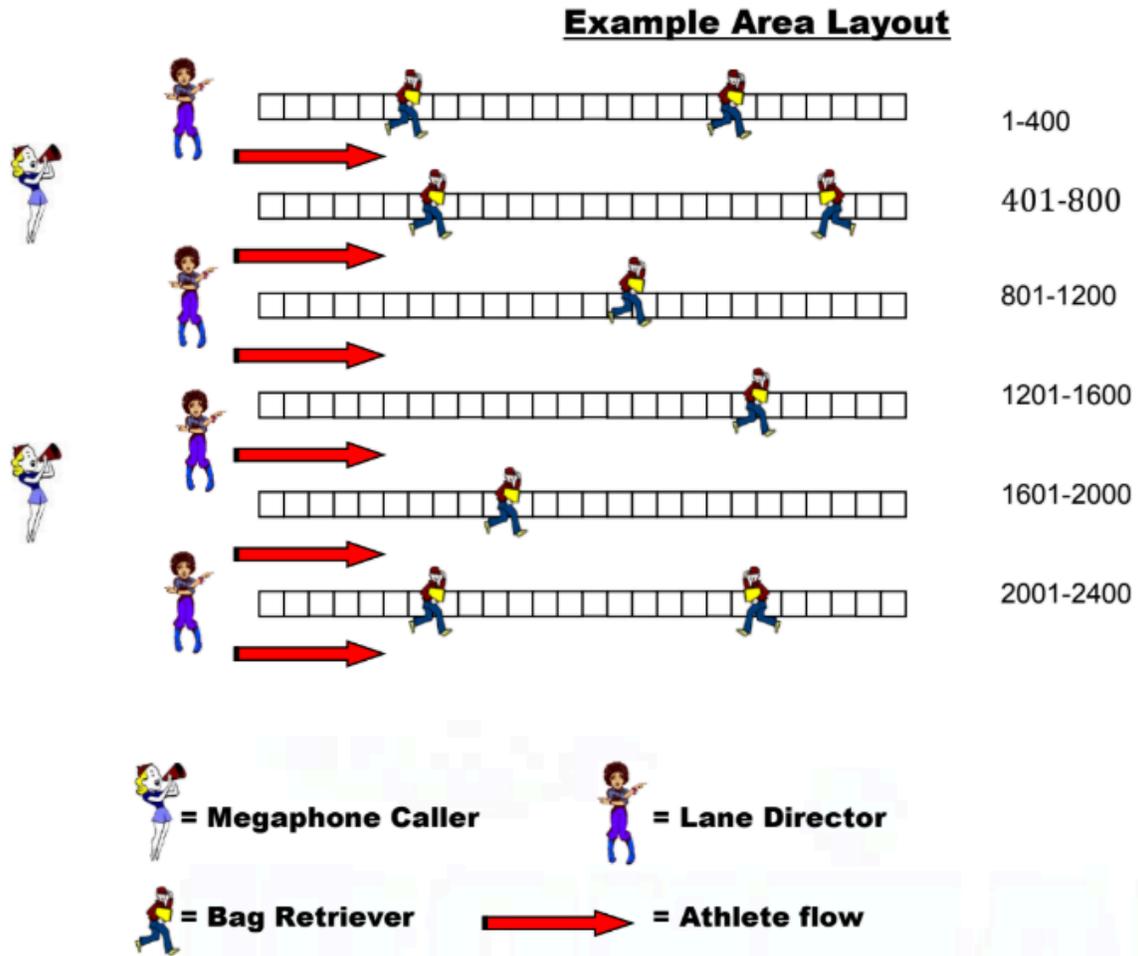
- 2 personas con megáfono: llaman el número de carrera de los atletas al ingresar al área
- 4 directores de carriles: dirigen a los atletas al carril correspondiente según su número de carrera
- 12 - 16 voluntarios para ayudar a los atletas a recuperar sus bolsas del estante, escuchando al megáfono para el número de carrera correspondiente a su área

Clave:

- Permitir un paso claro a los atletas hacia los carriles
- Resaltar la importancia de asegurarse de que el recuperador de bolsas y/o el atleta tenga la bolsa correcta.

Hemos tenido casos donde un atleta recoge la bolsa equivocada y luego se da cuenta del error y simplemente abandona la bolsa en ese lugar. El atleta cuyo equipo fue abandonado no puede encontrarlo, lo que puede arruinar su carrera.

Después de que el atleta se haya cambiado en la carpa de cambio, la bolsa de equipo será devuelta al exterior de la carpa. Trabaja con el equipo de la carpa de cambio y desarrolla un lugar para colocar las bolsas. Esto facilita que tus voluntarios devuelvan las bolsas a su fila correspondiente para su recuperación ordenada después de la carrera.



Después de que los atletas se hayan cambiado, sus bolsas de equipo serán sacadas de las carpas de cambio por el personal de la carpa de cambio. Los voluntarios de las bolsas de equipo devolverán las bolsas a su lugar correspondiente en las filas para su fácil recuperación por parte del atleta después de la carrera.

Recogida de Bolsas de Equipo:

La recogida de bolsas de equipo comienza a las 5:30 pm el domingo, tan pronto como se cierre

T-2.

Se cerrarán barricadas alrededor de las bolsas, limitándolas a una sola vía. Los voluntarios/seguridad verificarán las bolsas comparando el número de carrera del atleta con el número de la bolsa.

Si un familiar viene a recoger una bolsa, debe presentar la tarjeta de entrega de bicicleta y mostrar una identificación, la cual se registrará.

Suministros para Bolsas de Equipo

Guantes - 100

Bolsas extras - 300

Protector solar

Megáfonos - 4

Marcadores permanentes

Mesa de Gafas

Los voluntarios estarán en el área de salida del nado y estarán disponibles para asistir a los atletas en la recuperación de sus gafas en su camino hacia la carpa de cambio.

Turnos y Voluntarios – 70.3

6am – 10am: 2 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

6am – 10am: 2-3 voluntarios

El capitán de la mesa de gafas se asegurará de que todas las gafas estén etiquetadas con el número del atleta para su devolución correcta después del nado.

Suministros

Marcadores permanentes

Bolsas Zip Lock

Mesa

Alojamiento temporal (Homestay)

Los voluntarios acogerán a atletas profesionales en sus casas. Los voluntarios no son responsables del transporte ni de la alimentación del atleta. Son responsables de proporcionar una habitación limpia y cómoda para que el atleta pueda dormir.

Turnos y Voluntarios – 70.3

Según lo indique el personal de WTC

Turnos y Voluntarios – 140.6

Según lo indique el personal de WTC

El capitán coordinará a las familias locales para hospedar a los atletas profesionales. El capitán trabajará directamente con el miembro del personal de WTC para obtener la información de los atletas y así poder emparejarlos con una familia.

Entrega de Hielo

Durante el evento, será necesario llevar hielo a las estaciones de ayuda. Los voluntarios de entrega de hielo tomarán el hielo de los dispensadores ubicados alrededor del recorrido y lo entregarán en las estaciones de ayuda según sea necesario.

Turnos y Voluntarios – 70.3

9am – 2pm: 2 voluntarios, SEGÚN SE NECESITE

Turnos y Voluntarios – 140.6

1pm – 6pm: 2 voluntarios

6pm – 10pm: 2 voluntarios

El capitán será responsable de saber dónde se encuentra el hielo extra a lo largo del lugar. Recibirá las llamadas de las estaciones de ayuda con solicitudes de hielo adicional.

Las estaciones de ayuda pueden consumir grandes cantidades de hielo durante un IRONMAN. A menudo no es práctico suministrar a las estaciones de ayuda toda la cantidad de hielo que necesitan al inicio del evento, ya que gran parte de este se derretiría antes de que termine la necesidad de refrescar las bebidas. Por lo tanto, el hielo generalmente debe almacenarse en un dispensador de hielo o en un camión refrigerado en una ubicación central para su distribución a lo largo del día a las estaciones de ayuda. El equipo de entrega de hielo trabaja con el gerente de la estación de ayuda para "anticiparse" y abastecer de hielo a las estaciones antes de que se queden sin él.

Los voluntarios de entrega de hielo deben tener en cuenta la hora de cierre de las estaciones de ayuda para no entregar hielo a una estación que cierre pronto.

El personal de IRONMAN proporcionará el horario de entrega de hielo y las ubicaciones de cada dispensador tanto al director de voluntarios como al capitán de entrega de hielo. También se incluirá el plan de entrega del día de la carrera.

Carpa de Información / Objetos Perdidos y Encontrados

La Carpa de Información será el lugar principal para proporcionar información a los atletas, espectadores, locales y turistas. La información incluirá detalles de la carrera, mapas del

recorrido, información sobre hoteles, estacionamiento y actividades que se pueden hacer en la zona.

Turnos y Voluntarios – 70.3

Los turnos dependerán del día de la carrera y las horas de registro.

12pm – 3pm VIERNES: 2 voluntarios

3pm – 7pm VIERNES: 2 voluntarios

8:30am – 1pm SÁBADO: 2 voluntarios

1pm – 5pm SÁBADO: 2 voluntarios

Carrera con dos transiciones

4am – 10am: 2 voluntarios – T1

8am – 12pm: 2 voluntarios – T2

12pm – 5pm: 2 voluntarios – T2

Carrera con una sola transición

5am – 11pm: 2 voluntarios

11am – 5pm: 2 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

9am – 12:30pm JUEVES: 2 voluntarios

12pm – 4:30pm JUEVES: 2 voluntarios

9am – 12:30pm VIERNES: 2 voluntarios

12pm – 4:30pm VIERNES: 2 voluntarios

8am – 12:30pm SÁBADO: 2 voluntarios

12pm – 4:30pm SÁBADO: 2 voluntarios

4:30am – 10am DÍA DE LA CARRERA: 2 voluntarios – T1/sitio

8am – 12pm: 2 voluntarios – T2/sitio

12pm – 4pm: 2 voluntarios – T2/sitio

4pm – 8pm: 2 voluntarios – T2/sitio

8pm – 12:30am: 2 voluntarios – T2/sitio

8am – 12pm LUNES: 2 voluntarios

Suministros

Mapas del recorrido (agrandados)

Mapas del recorrido (para repartir) - folleto

Mapas del sitio (agrandados)

Mapa local

Hojas de información final – impresas

Guías de Información para Atletas (Reglas Oficiales)

Guías de Visualización para Espectadores

Guía del Capitán

Plano del Resort

Plan de montaje/desmontaje

Manual de eventos auxiliares
Comunicados de prensa

Lista de Comunicación

Radio o Teléfono móvil
Guía telefónica local
Información de hoteles locales
2 cajas de bolígrafos
Papel
Pizarra blanca y marcador
Tablero de mensajes y chinchetas
Caja para objetos perdidos y encontrados
Ventilador
Mesa
Sillas

El almuerzo será proporcionado para los voluntarios de la Carpa de Información jueves, viernes y sábado en la carpa de Registro. El domingo, en el día de la carrera, la comida estará disponible en la carpa de alimentos para voluntarios.

Lista de Preguntas y Respuestas Ejemplo

P) Recorrido de Natación, Recorrido en Bicicleta, Recorrido de Carrera

R) Los mapas estarán publicados en un tablero frente o detrás de la carpa.

P) Distribución / Flujo de las Transiciones

R) Ver los mapas, pero asegúrate de conocer los puntos de inicio y final de la Natación, Bicicleta y Carrera. Un miembro del personal de IRONMAN puede asistirte o darte un recorrido antes de que abras.

P) Horario del Pueblo

R) Repartir el horario del pueblo en folleto, también publicado en el tablero de información.

P) Plan de alimentos del recorrido

R) A las estaciones de ayuda se les asigna una cantidad para alimentar a sus voluntarios; todos los puntos del recorrido recibirán comida entregada por el equipo de entrega de alimentos.

P) Plan de alimentos del sitio

R) Los voluntarios podrán comer en la carpa de alimentos para voluntarios. Los atletas comerán después de la carrera en la carpa de Alimentos para Atletas. Los espectadores pueden comprar comida en los vendedores de comida o en los restaurantes del centro.

P) Entradas para el Banquete

R) Se entregan a los atletas en el Registro si fueron compradas previamente para familiares, los atletas entran con pulseras. Las entradas adicionales pueden comprarse en el Registro o

antes del Banquete hasta agotar existencias.

Costo: \$25 por la Cena de Bienvenida, \$30 por las Premios.

P) ¿Dónde puedo comprar fotos y videos?

R) Pueden comprarse en la carpa de Registro o el día después de la carrera en un área designada.

P) Equipo de Servicio en el Recorrido en Bicicleta, Mecánicos

A) Tienda de Bicicletas IRONMAN

P) ¿Dónde puedo arreglar mi bicicleta?

R) Tienda de Bicicletas IRONMAN

P) ¿Dónde está el hospital?

R) Mapa del diseño de la atención médica y de masajes en el lugar. Mapa local para direcciones al hospital.

P) ¿Dónde están los objetos perdidos?

R) Carpa de Información durante la semana y el día de la carrera, luego se mueve a la oficina de la carrera después de la carrera.

P) ¿Dónde está el registro?

R) Carpa en la Expo jueves y viernes de 10am a 4pm

P) ¿Dónde recojo el kit de la carrera?

R) La recogida del kit de la carrera es en realidad en el Registro de Atletas, jueves y viernes de 10am a 4pm en la Carpa de Registro. En circunstancias extremas, también hay un registro no publicado el sábado por la mañana en la misma carpa, sin embargo, debes contactar al capitán de registro antes de dar esta información o todos esperarían hasta el sábado.

P) ¿Puedo traer a mi perro?

R) Agradeceríamos que no lo trajeras, sin importar cuán bien entrenado esté.

P) ¿Dónde puedo obtener información sobre mi atleta durante la carrera?

R) La carpa de información tendrá acceso a internet para seguir el progreso de tu atleta.

P) ¿Dónde me encuentro con mi atleta después de la carrera?

R) El área de reencuentro estará ubicada junto a la carpa de Alimentos para Atletas y Masajes.

P) ¿Cuándo es la carrera infantil?

R) _____

P) ¿Cuándo es el Roll Down / Asignación para Hawái?

R) _____

P) ¿Dónde puedo estacionar?

R) _____

P) ¿Dónde está el registro VIP?

R) _____

Spotters en vivo de IRONMAN

Los fanáticos del deporte de todo el mundo siguen los eventos de IRONMAN a través de un blog en vivo o texto con el desarrollo minuto a minuto de la carrera en IRONMAN.com. Los spotters del día de la carrera preferentemente serán voluntarios con conocimientos sobre cómo funciona el triatlón y, si es posible, algunos de los profesionales que están corriendo. Están disponibles durante todo el día, ubicados a lo largo de los recorridos de natación, bicicleta y carrera, para ayudar al editor de cobertura (generalmente basado de forma remota) a cubrir el evento. Los spotters son responsables de seguir a los profesionales líderes durante el día y proporcionar "comentarios de color", fotos, videos y verificación de tiempos parciales a lo largo del día.

Coordinador de Spotters (Cuando se requiere más de un voluntario)

1. Sirve como contacto principal con el editor de cobertura.
2. Sirve como contacto principal entre el coordinador de voluntarios de la carrera y los oficiales de la carrera en el lugar, asegurando la correcta acreditación, etc.
3. Coordina y guía a los voluntarios spotters en el día de la carrera.
4. Realiza funciones de spotter en el día de la carrera si es necesario.

Spotter

1. Proporciona las diferencias de tiempos parciales al editor de cobertura cuando sea necesario (por ejemplo, la posición 2 de la profesional masculina está a 40 segundos del líder, etc.).
2. Toma fotos/videos de la acción de la carrera profesional con un teléfono inteligente y envíalos al editor de cobertura a través de WhatsApp (la mejor aplicación para mensajes y transmisión de videos/fotos a nivel internacional).
3. Proporciona comentarios de color al editor de cobertura (clima, información sobre los pasajes clave, cambios dinámicos en las posiciones de la carrera, informa sobre eventos significativos cuando se esté al tanto, como pinchazos, penalizaciones, etc.).

Notas:

- Es deseable tener al spotter(s) durante toda la carrera, cuando sea posible. (5 horas para el 70.3, 10 horas para la carrera completa). Las tareas pueden dividirse entre dos voluntarios si es necesario (uno para la bicicleta y otro para la carrera).
- Cuando sea posible, las operaciones proporcionarán un conductor y moto para las carreras de

mujeres y hombres durante la parte en bicicleta de un IRONMAN completo. (Si no hay motos disponibles, hemos tenido spotters que consiguen un coche personal acreditado y lo sacan al recorrido en bicicleta).

- Cuando sea posible, el voluntario(s) proporcionará su propia bicicleta de montaña/carretera para las tareas de spotting durante la parte de carrera del evento.

Zona Interactiva

La zona interactiva es un área equipada con computadoras para que los espectadores puedan seguir a sus atletas. Los voluntarios asistirán a los espectadores para consultar la información de los atletas.

Turnos y Voluntarios – 70.3

9am – 5pm 2 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

7:00am – 10:00am: 1 voluntario

9am – 12pm: 2 voluntarios

10am – 1pm: 1 voluntario

12pm – 3pm: 2 voluntarios

1pm – 4pm: 1 voluntario

3pm – 6pm: 2 voluntarios

4pm – 7pm: 1 voluntario

6pm – 9pm: 2 voluntarios

7pm – 10pm: 1 voluntario

9pm – 12am: 2 voluntarios

Zona Interactiva:

La Zona Interactiva es el lugar donde las familias reciben información sobre el estado de sus atletas, su última posición conocida y el tiempo en el recorrido durante todo el día. Si bien es imposible seguir a cada atleta en todo momento, IRONMANlive.com utiliza el chip de tiempo del atleta para dar actualizaciones sobre cuándo ha completado diferentes partes de la carrera. (En términos sencillos) Estos informes dependen de la ubicación de los "Timing Mats" (alfombrillas de tiempo), que recogen esta información del chip del atleta y la envían de vuelta al sitio web. La ubicación de las alfombrillas de tiempo varía un poco dependiendo de la ubicación de la carrera, pero generalmente son las siguientes:

1. Salida de natación (división del primer loop si es necesario)
2. Inicio de la bicicleta
3. Punto medio de la bicicleta - marca de 56 millas
4. Fin de la bicicleta
5. Inicio de la carrera
6. Giros en la carrera (para asegurarse de que nadie haga trampa)

7. Punto medio de la carrera 13.1 millas
8. Línea de meta

La zona interactiva está equipada con computadoras portátiles, lo que permite a los voluntarios seguir y transmitir la información.

¿Qué es IRONMANlive.com?

IRONMANlive.com es el sitio web oficial que proporciona cobertura del día de la carrera para todos los que quieran seguirlo desde cualquier parte del mundo. El sitio contiene información actualizada sobre el estado de los atletas, entrevistas, fotos, transmisiones de audio de los anunciadores y, a veces, transmisión de video en tiempo real.

Asignación de Voluntarios:

- Administrar y asistir al público en el uso de las computadoras dedicadas a IRONMANlive.com.
- Asegurarse de que el sistema esté funcionando en todo momento y reportar cualquier problema al Capitán si el sistema se "apaga".
- Asegurarse de que haya un flujo adecuado y limitar el tiempo que una persona puede pasar en una computadora si hay otros esperando. Se sugiere un límite de 10 minutos.
- Supervisar el uso de la web por parte del público para asegurarse de que no se esté viendo contenido inapropiado. La mayoría de las personas solo querrán consultar la información de su atleta, pero algunos pueden querer navegar a otros sitios para revisar su correo electrónico. Esto está permitido siempre y cuando se respeten los límites de tiempo.
- Asegurarse de que las computadoras se reinicien en IRONMANlive.com después de cada uso.
- Ser capaz de guiar a los espectadores al lugar adecuado para que sus preguntas sean respondidas. (Ver abajo.)

¿Qué hacer si un espectador no puede encontrar a su atleta?

Siempre que sea posible, la carpa de IRONMANlive.com estará ubicada cerca de la Carpa de Información General y la Carpa de Información Médica. (Ubica estas carpas al llegar.)

La consulta más común ocurrirá cuando un espectador no pueda recibir información sobre su atleta.

Cuando un atleta se "retira" o abandona la competencia, suele haber un retraso en que esa información llegue a los cronometristas oficiales, lo que provoca un retraso posterior en la publicación de esa información en IRONMANlive.com.

El procedimiento de "abandonar" es cuando el atleta informa su intención de retirarse a los cronometristas oficiales o entrega su chip de tiempo al cronometrista oficial. Por las siguientes razones, esto a menudo no sucede, lo que puede explicar por qué el espectador no puede localizarlo:

- El atleta abandona la natación y sale del agua en un punto diferente a donde las alfombrillas de tiempo registran la salida, es decir, en un bote o cruzando la orilla desde el inicio o más abajo en la playa, etc.
- El atleta abandona en el recorrido en bicicleta o carrera y debe esperar a que lo recoja un "SAG Wagon" (camioneta de apoyo). Dependiendo de las condiciones de la carrera, esto puede tardar un tiempo si los SAG Wagons están ocupados. (Un SAG Wagon es un vehículo oficial de la carrera responsable de transportar a los atletas que se retiran sin razones médicas de regreso a la zona de transición. Los SAG Wagons están en contacto por radio con el Centro de Comunicaciones y retransmiten los números de los atletas a medida que los recogen.)
- El atleta ha sufrido una falla mecánica en el recorrido de la carrera y está esperando un SAG Wagon para que lo lleve de regreso. (Las furgonetas de tecnología recorren el recorrido durante el día arreglando problemas menores como pinchazos, cadenas rotas, etc., pero para problemas mayores, los atletas deberán esperar un SAG Wagon para que los lleve de regreso).
- El atleta abandona en la zona de transición y entrega su chip a un oficial de la carrera. Esto sucede todo el tiempo y a menudo toma tiempo para que el oficial devuelva ese chip al cronometrista.
- El atleta ha sufrido un accidente y ha sido transportado a la carpa médica o al hospital. En el raro caso de que esto ocurra, el número de carrera del atleta se informa al Centro de Comunicaciones y esa información se transmite a la Carpa de Información Médica. Normalmente hay un retraso en la distribución de esta información.

Muchas veces, los atletas le han dado a su familia información sobre "Tiempos Probables de Finalización", es decir, "Debería terminar la natación en 1.5 horas, la bicicleta en 6 horas y la carrera en 4 horas, así que terminaré alrededor de las 5:30 pm". Aunque muchos atletas tienen un día perfecto y se mantienen dentro del programa, existen numerosos factores que pueden afectar el rendimiento de una persona, como el clima, la condición física o fallos mecánicos. Cuando esto sucede, los familiares a menudo se preocupan porque no llegan cuando dijeron que lo harían. Recuerda al espectador los factores mencionados y sugiérele que consulte con la Carpa de Información Médica.

Siempre que tenga dudas, pida al espectador que consulte con la Carpa de Información Médica y ellos le informarán si su atleta está recibiendo tratamiento.

Los miembros de la familia pueden ponerse muy molestos cuando no están seguros de la ubicación o condición de su atleta. Manténgalos tranquilos y explique los procedimientos mencionados anteriormente y, con suerte, podrá calmar sus miedos.

En condiciones climáticas buenas a regulares, en una carrera típica de IRONMAN, se puede esperar una tasa de finalización del 90%.

Suministros para la Zona Interactiva

- Carpa
- 8 mesas

- 50 sillas
- 6 computadoras
- Toallas de papel
- Una hoja de instrucciones sobre "Qué hacer si el sistema se apaga."

Carrera IronKids

Los voluntarios ayudarán con diversas necesidades para ejecutar la carrera infantil el día antes del evento principal.

La carrera de niños no se realiza en todos los lugares. Los turnos y voluntarios variarán dependiendo del lugar y del día del evento. Por favor, consulte con el Director de la Carrera si esta carrera se lleva a cabo en su evento.

Ciclista Principal

El ciclista de escolta es el vehículo líder (bicicleta de montaña) para los primeros lugares de los corredores masculinos y femeninos que están en los primeros 3 lugares.

Turnos y Voluntarios – 70.3

8:30am – 12pm 6 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

10:30am – 4pm 6 voluntarios

El personal de IRONMAN puede liderar las posiciones de los primeros lugares masculino y femenino.

Los ciclistas principales lideran el LUGAR, no necesariamente a la persona, ya que a veces los corredores son adelantados. Esté alerta y manténgase por delante de su lugar.

A los voluntarios se les entregará una tarjeta de lugar para montar en su bicicleta. Asegúrese de que estas tarjetas se devuelvan al Director de Voluntarios inmediatamente después de completar el turno.

Guardavidas

Los voluntarios de guardavidas ayudarán con el rescate acuático según sea necesario durante la porción de nado de la carrera.

Turnos y Voluntarios – 70.3

5:30am – 10am 30 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

6am – 10:00am 30 voluntarios

Voluntarios de Guardavidas

Los guardavidas son responsables ante el Capitán de Guardavidas para proporcionar rescate acuático para el apoyo del nado en IRONMAN.

Proporcione su nombre, dirección, correo electrónico, números de teléfono y talla de camiseta al Capitán de Guardavidas a través del sitio web oficial.

Proporcione una copia actual de su certificación al Capitán de Guardavidas.

Asista a las sesiones de capacitación convocadas por el Capitán de Guardavidas.
A todos los guardavidas se les proporcionará información de estacionamiento para el día de la carrera por parte del Capitán.
Los guardavidas se reunirán con su Capitán a las 5:30 am en un lugar previamente determinado. (Traiga toallas y ropa abrigada).
Los guardavidas entrarán al agua a más tardar a las 6:30 am.
Los guardavidas estarán ubicados a lo largo de todo el recorrido de nado de acuerdo con el plan del Capitán de Guardavidas para cumplir con el plan de botes.
Los guardavidas estarán en tablas de paddle, en botes o en la orilla. Vea la información específica de la carrera.

Masaje

Los voluntarios proporcionarán masajes deportivos a los atletas al final de su carrera.

Turnos y Voluntarios – 70.3

10am – 4:30pm 20 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

2pm – 6pm 10 voluntarios

6pm – 10pm 20 voluntarios

10pm – 12am 20 voluntarios

Voluntarios de Masaje

Deben estar calificados para el puesto y la ubicación, como fisioterapeutas, terapeutas atléticos, quiroprácticos y podólogos.

Asista a las reuniones convocadas por el Coordinador de Voluntarios de WTC.

A todos los voluntarios de masaje se les proporcionará información sobre estacionamiento por parte del Capitán de Masaje.

En todo momento, los voluntarios de masaje deben comportarse de manera profesional.

En ningún momento los voluntarios de masaje deben haber ingerido alcohol ni medicamentos que puedan afectar su capacidad para funcionar.

Los voluntarios de masaje deben seguir los procedimientos establecidos por el estado en el que se realiza el evento para el puesto que ocupan.

Los voluntarios de masaje deben usar la camiseta designada para su descripción del puesto durante el evento, que se les distribuirá antes del evento o el mismo día del evento. Los voluntarios de masaje pueden usar ropa cómoda, pero deben usar calzado adecuado. No se permiten sandalias.

En todo momento, los proveedores de masaje deben observar las Precauciones Universales.

Cualquier atleta que necesite atención médica será transportado a la Carpa Médica para tratamiento.

General

El propósito del equipo de masajes es proporcionar una transición fluida del rendimiento atlético a un estado no competitivo y crear una experiencia positiva de masaje para el atleta.

Esto se logra mediante:

- Proporcionar alivio general del agotamiento.
- Acelerar la eliminación de toxinas e introducir sangre fresca en los músculos.
- Calmar y relajar los nervios y los tejidos musculares.
- Proporcionar cuidados tiernos y amorosos.

Qué esperar:

Cada finisher habrá completado una natación de 2.4 millas, un recorrido en bicicleta de 112 millas y una carrera de 26.2 millas. Cuando el atleta llegue a su mesa, será su primera oportunidad para acostarse y no gastar más energía. Al menos, estarán exhaustos y sufrirán de músculos adoloridos.

Las mesas de masaje deben ser provistas por los voluntarios de terapia de masaje. Todas las soluciones de limpieza, toallitas de mano y toallas de papel deben ser proporcionadas por los voluntarios. El aceite y las sábanas serán proporcionados por los directores de la carrera.

Directrices Prácticas para Voluntarios del Equipo de Masaje:

La clave es el cuidado tierno y amoroso.

Preséntate con contacto visual.

Habla con el atleta, felicítalo. Los atletas pueden estar "despistados". Manténlos mentalmente alerta.

Haz que se acueste boca arriba. Obsérvalos, busca señales de alerta y pregunta:

¿Cómo te sientes?

¿Dónde te duele?

¿Tienes ampollas? (Si es así, pídeles que mantengan los zapatos puestos. De lo contrario, el atleta debe quitarse los zapatos antes de acostarse en la mesa para evitar la propagación de *Staphylococcus aureus* (AMA)).

Observa al atleta. ¿Hay cortes, abrasiones o áreas hinchadas? Aplica hielo, si es necesario.

¿Necesitan atención médica?

Mantén la calma y concéntrate en los efectos de tu trabajo sobre el atleta.

Alivia, relaja y circula los fluidos. ¡No trabajes profundamente, no es adecuado en este momento!

¡No trabajes profundamente, no es adecuado en este momento!

¡No trabajes profundamente, no es adecuado en este momento!

Crea la mejor experiencia positiva de masaje para el atleta.

Mantente alerta a estas señales:

Desmayos (observa si los ojos se les van hacia atrás)

Mareo

Delirio

Escalofríos

Náuseas

Calambres severos

Deshidratación

Estas pueden ser señales de un problema médico más grave: ¡consigue ayuda médica inmediatamente!

Cuidado con los calambres:

- Pregunta al atleta cómo normalmente maneja los calambres
- Los calambres severos pueden indicar la necesidad de caminar más.
- Dile al atleta que pellizque la piel justo debajo de su nariz.
- Sujeta ambos extremos del vientre muscular y presiona el músculo hacia el centro desde ambos extremos.

Asegúrate de que el atleta se lleve todas sus pertenencias cuando se vaya. Asegúrate de que se lleve su propia toalla. Cuando estés listo para el siguiente atleta, quédate junto a tu mesa con una mano levantada en el aire.

Por favor, limita tus masajes a 10-15 minutos durante los tiempos tranquilos. Durante los picos de afluencia, se te pedirá que limites el masaje a 10-12 minutos o menos.

NO HAGAS:

Trabajar en profundidad
Trabajar con demasiada presión
Cavar, presionar o pinchar
Movilizar
Manipular
Ajustar
Torcer
Estirar
Usar compresión
Shiatsu, acupresión o moxibustión
¡Descuidar pedir ayuda!

Haz:

Tomar el control
Ser confiado
Ser suave
Aliviar y relajar
Ser alentador
Estar atento a las señales
Usar hielo, si es necesario
Evitar las ampollas
Relajar
Disfrutar
¡Divertirse!

Habrán monitores circulando por el área de masaje para asegurarse de que uses las técnicas adecuadas. ¡Se aprecia tu cooperación!

Información General:

Se anima a los voluntarios a empacar una mochila con los siguientes artículos:

Botella recargable de agua o algo similar

Un refrigerio

Efectivo

Protector solar

Bálsamo labial

Un cambio de ropa ligera en caso de cambio climático.

EQUIPO DE MASAJE PAGADO

Un equipo de terapeutas de masaje con licencia estará disponible en los días previos a la carrera para proporcionar masajes a los atletas bajo petición. Cada miembro de este equipo está OBLIGADO a ser voluntario en el día de la carrera. Si no están dispuestos a participar como voluntarios, no deben ser invitados al equipo de pago, sin excepciones.

Los atletas podrán programar sesiones directamente con el equipo de masaje. Ellos pagarán directamente al terapeuta – \$1 por minuto. WTC ayudará a establecer una ubicación para que el equipo de masaje pagado trabaje, ya sea en la carpa de masaje o en una habitación de hotel en el hotel patrocinador. La información para programar con el equipo de masaje será incluida en la guía para atletas y enviada en correos electrónicos a los atletas.

Los horarios y la cantidad de terapeutas serán determinados con el Capitán de Masaje.

Carpa Médica

CONSULTAR MANUAL SEPARADO

Turnos y Voluntarios – 70.3

6 am – 6 pm: 50 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

- 5:30 am – 9 am: 30 voluntarios – natación
- 8 am – 10 am: 5 voluntarios – transición
- 8 am – 10 am: 10 voluntarios – montaje de la carpa médica principal
- 12 pm – 5:30 pm: 25 voluntarios – transición
- 12 pm – 3 pm: 15 voluntarios – carpa médica principal
- 3 pm – 6 pm: 20 voluntarios – carpa médica principal
- 6 pm – 9 pm: 100 voluntarios – carpa médica principal
- 9 pm – 12:30 am: 50 voluntarios – carpa médica principal

Carpa de Información Médica

Los voluntarios ayudarán a proporcionar información a los familiares de los atletas que puedan o no estar en la carpa médica principal. La carpa estará ubicada junto a la carpa médica principal. WTC proporcionará computadoras y los voluntarios serán capacitados en el sistema utilizado para el seguimiento de esta información.

Turnos y Voluntarios – 70.3

6 am – 6 pm (turnos divididos): 10 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

- 12 pm – 6 pm: 2 voluntarios
- 6 pm – 12 am: 2 voluntarios

La Carpa de Información Médica tiene como propósito informar a las familias sobre el estado de los atletas en la carpa médica. Según nuestra experiencia, los familiares o amigos pueden volverse muy emocionales y agitados al saber que su atleta ha sido admitido en la carpa. Es natural que deseen estar con ellos. Sin embargo, no podemos permitir que todas estas personas ingresen, ya que esto causaría una gran congestión.

La Carpa de Información Médica estará ubicada en la entrada de la carpa médica y cumplirá con tres funciones:

1. Mantener a las personas fuera de la carpa médica. Habrá guardias de seguridad en la entrada para este propósito.
2. Proporcionar la mayor cantidad de información posible sobre el atleta que esté en la carpa, respetando las limitaciones de los atletas que hayan firmado un consentimiento HIPAA para la divulgación de su información.
3. Brindar consuelo a los familiares mientras esperan la liberación de su atleta.

Las estadísticas muestran que la mayoría de los atletas admitidos en la carpa médica requieren tratamientos menores y luego son dados de alta. Los casos más graves requerirán comunicación directa con el Director Médico. En algunos casos, los familiares podrán ingresar a la carpa médica, según la situación.

Condiciones Climáticas y Número de Atletas Tratados

El clima durante el día de la carrera influirá en la cantidad de atletas que necesiten tratamiento. En condiciones de calor extremo, la carpa médica puede atender hasta 550-600 atletas, mientras que en temperaturas favorables ese número puede reducirse a 150-200.

Tareas de los Voluntarios:

- Responder preguntas de las familias sobre la condición o ubicación de su atleta.

- Comunicarse con la carpa médica para obtener reportes de estado de los atletas, usando computadora, radio o entrando físicamente a la carpa para verificar.
- Gestionar las computadoras que están en comunicación con la carpa médica.
- Ayudar a reunir a los atletas con sus familiares cuando salen de la carpa.

Suministros de Información Médica:

- Lista de teléfonos que incluya información sobre la carrera, hospitales y taxis.
- 2 computadoras portátiles.
- Radio y teléfono celular.
- Una hoja con instrucciones para llegar al hospital, para quienes necesiten ir.

Carpa de Cambio para Hombres/Mujeres

Después de cada disciplina, los atletas recogerán su bolsa de equipo en el área correspondiente y procederán a la Carpa de Cambio ubicada en la zona de Transición. La Carpa de Cambio estará dividida en secciones para hombres y mujeres.

Turnos y Voluntarios – 70.3

No aplica.

Turnos y Voluntarios – 140.6

- 6:30 am – 11:30 am: 30 voluntarios
- 11 am – 6 pm: 30 voluntarios

Tareas de los Voluntarios:

- Los atletas entrarán a la carpa con sus bolsas de equipo y los voluntarios les ayudarán a desempacar y volver a empacar la ropa o el equipo usado.
- Las bolsas serán llevadas fuera de la carpa y colocadas en pilas numeradas (por ejemplo, 1-200, 201-400, ...1801-2000).
- Al finalizar la natación, los voluntarios colocarán las bolsas en el área designada para que los atletas las recojan al terminar la carrera.
- Los hombres trabajarán en la carpa de hombres, y las mujeres en la carpa de mujeres.
- Conocer la ubicación de los baños para orientar a los atletas.
- **Plan de Emergencia:** La Carpa Médica de Transición está detrás del área de bolsas de equipo (transición de bicicleta a carrera) para atletas que necesiten atención médica.
- Habrá servicios de ART/Masaje fuera de las carpas para quienes lo necesiten.

Suministros de las Carpas de Cambio:

- 200 guantes
- 50 botellas de protector solar (12 oz.)
- 5 rollos de papel higiénico

- 2 rollos de cinta adhesiva
- 4 cajas de pañuelos
- 2 espejos pequeños
- 100 bolsas de equipo extra
- 10 marcadores permanentes
- 100 tampones
- 10 basureros o cajas
- 50 bolsas de basura
- Caja de objetos perdidos
- 20 botellas de vaselina
- 10 cajas de curitas
- 1 paquete de cinchos plásticos
- Señales: "Carpa de Cambio para Hombres" y "Carpa de Cambio para Mujeres"
- Protector solar

Nota: Después del turno de natación a bicicleta, los voluntarios ayudarán al equipo de bolsas de equipo a reorganizarlas en el orden correcto. Lo mismo se hará al concluir la transición de bicicleta a carrera. Se necesita todo el equipo para completar esta tarea antes de que los atletas puedan reclamar sus bolsas.

Ropa de Mañana (ropa seca):

Los voluntarios ayudarán a los atletas a colocar sus bolsas de ropa de mañana en una caja con el número correspondiente de su carrera. Después del inicio de la natación, los voluntarios organizarán las bolsas según el número.

Turnos y Voluntarios – 70.3:

- 4:45 am – 8 am: 10 voluntarios – recepción y organización
- 1 pm – 5 pm: 10 voluntarios – recolección

Turnos y Voluntarios – 140.6:

- 4:30 am – 10 am: 15 voluntarios – recepción y organización matutina
- 10:30 am – 2:30 pm: 20 voluntarios para organizar si hay dos transiciones
- 3:30 pm – 7 pm: 15 voluntarios – recolección después de la carrera
- 7 pm – 12:15 am: 15 voluntarios – recolección después de la carrera

Información sobre la Ropa de Mañana:

La ropa de mañana es la que los atletas usan en la fresca mañana del día de la carrera antes de ponerse el traje de neopreno. Los atletas reciben una bolsa numerada de "Ropa de Mañana" durante el registro y la usarán el día de la carrera.

Las bolsas serán registradas en la mañana en el área de transición. Cajas grandes estarán etiquetadas con grupos de números. Los atletas colocarán su bolsa en la caja correspondiente a su número.

Nota: Las cajas suelen llenarse en exceso o los atletas colocan las bolsas en la caja equivocada. Los voluntarios deben organizar las bolsas en las cajas correctas.

Cronograma para Voluntarios en el Día de la Carrera:

- Reportarse al área de check-in de ropa de mañana a las 4:45 am.
- Los atletas registrarán sus bolsas entre las 5:30 am y las 6:30 am.
- Asegurarse de que las bolsas tengan el número correspondiente y que no queden artículos sueltos.
- Ayudar a los atletas a colocar sus bolsas en la caja adecuada.
- A las 7 am, todos los atletas deberían haber dejado sus bolsas. En este momento, enviar un grupo de voluntarios alrededor de la transición de bicicletas y el área de entrada de natación para recoger cualquier bolsa sobrante y añadirlas a la caja correspondiente.
- Mantener la seguridad durante toda la mañana para garantizar que solo los atletas estén en el área.
- La recolección comienza a las 3:30 pm. Cruzar el número de carrera y/o el brazalete del atleta con el número de la bolsa.

Nota: Si un familiar desea recoger la bolsa, debe presentar el boleto de bicicleta/bolsa de equipo que coincida con la bolsa que está reclamando.

Montaje:

El área de ropa de mañana se montará el sábado al final del día en la transición o el domingo a las 4 am, según la decisión del capitán.

Suministros para Ropa de Mañana:

- 50 guantes
- 300 bolsas extra
- Cuadernos para registrar información durante el check-out de bolsas
- Protector solar

Motocicletas

Los voluntarios utilizan sus motocicletas personales para ayudar en el transporte de diferentes oficiales de la carrera, fotógrafos, entre otros. Los voluntarios deben proporcionar una copia de su seguro y su licencia de conducir para motocicleta.

Turnos y Voluntarios – 70.3

- 6:30 am – 2 pm: 10 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

- 6 am – 4 pm: 25 voluntarios

Asignaciones de Motocicletas

La asignación de motociclistas se basa en varios factores, incluyendo las preferencias personales del motociclista, el tipo de motocicleta, experiencia y el pasajero. En general, las motocicletas silenciosas y cómodas funcionan mejor. Las motocicletas de turismo, sport touring, aventura y convencionales son las más recomendadas. El bajo nivel de ruido y la comodidad son elementos clave.

Las motocicletas grandes con alforjas fijas o baúles no funcionan bien para fotógrafos que necesitan disparar lateralmente o hacia atrás. Las motocicletas con baúles y alforjas removibles son útiles para fotógrafos que quieren sentarse de espaldas, pero solo se permite a los pasajeros sentarse hacia atrás si la motocicleta tiene baúles o respaldos seguros.

Descripción de Tareas y Detalle de Voluntarios:

Oficiales

- Aproximadamente 10 motocicletas.
Esta es una posición variada. Los motociclistas deben sentirse cómodos llevando un pasajero y conduciendo cerca de bicicletas. Generalmente no manejarán a más de 25 mph durante la mayor parte del evento. Las motocicletas para esta posición no necesitan alforjas y deben tener asientos cómodos para los pasajeros, ya que conducirán de 7:30 am a 4:00 pm.
- **Recomendadas:** Motocicletas de turismo y sport touring.
- **No recomendadas:** Motocicletas deportivas.

Responsabilidad:

Llevar a Oficiales con licencia de USAT durante la sección de ciclismo del circuito. Estos oficiales monitorean la carrera de bicicletas, aplican penalizaciones o descalificaciones según corresponda.

Medios de Comunicación

- Aproximadamente 7 motocicletas.
Incluye fotógrafos y camarógrafos (excepto los de ESPN). Estas motocicletas se usan en las secciones de ciclismo y carrera.

Fotógrafo de fotografía fija:

Segunda posición más demandante. Necesitan disparar tanto hacia adelante como hacia atrás, y frecuentemente se detienen para tomar fotos fuera de la motocicleta.

- **Recomendadas:** Motocicletas de turismo y sport touring.
- **No recomendadas:** Motocicletas deportivas.

Camarógrafos de Video

- Aproximadamente 1 motocicleta.
Los camarógrafos de ESPN tienen prioridad en el acceso al circuito y en la asignación de motocicletas.

Responsabilidad:

Los camarógrafos de video requieren motociclistas experimentados, ya que suelen moverse mucho, cargan equipos pesados (hasta 50 libras) y necesitan estabilidad en todo momento. Estas motocicletas deben ser muy silenciosas y cómodas.

- **Recomendadas:** BMW RT, RS, o GS; Honda ST; Kawasaki Concours.
- **No recomendadas:** Honda Gold Wing, BMW K1200LT, motocicletas cruiser y aquellas con menos de 1000 cc.

Otros roles asociados:

1. **Corredores de video:** No suelen llevar pasajeros, pero deben conocer bien las rutas locales para transportar videos y baterías entre el centro de medios y las motocicletas de video.
2. **Portador de trípode:** No llevan pasajeros, pero deben ser capaces de cargar un trípode de manera segura y permitir un acceso rápido para quitarlo o colocarlo.

Observaciones Generales:

- Las motocicletas asignadas para tareas de medios o video requieren estabilidad, experiencia en manejo y facilidad de maniobra para garantizar la seguridad de los pasajeros y la calidad del trabajo.

Observadores (Spotters)

- **Cantidad aproximada:** 4 motocicletas.
Los observadores siguen a los competidores profesionales líderes en el circuito y reportan al centro de medios para actualizar el sitio web www.IRONMANlive.com. Las motocicletas ideales para los observadores son similares a las de los fotógrafos de fotografía fija: ágiles, pequeñas y rápidas, ya que se detendrán con frecuencia y solo estarán en el circuito de ciclismo hasta que los líderes terminen esa sección.
- **Recomendadas:** Motocicletas de turismo y sport touring.
- **No recomendadas:** Motocicletas deportivas.

Operaciones

- **Cantidad:** 1 motocicleta.

Prioridad de Asignaciones de Motocicletas:

Las asignaciones se realizarán según las necesidades del evento, siguiendo este orden:

1. Camarógrafos de video (ESPN u OLN).
2. Mitad de los oficiales.
3. Mitad de los fotógrafos de fotografía fija.
4. Corredores de video y portadores de trípode.
5. Mitad de los observadores.
6. Resto de los oficiales y fotógrafos de fotografía fija.
7. Resto de los observadores.
8. Rastreador GPS.

Este orden puede ajustarse en caso de haber motociclistas inexpertos o escasez de motociclistas experimentados.

Operación de Motocicletas

1. **Responsabilidad del motociclista:**

- Los motociclistas son responsables de operar sus motocicletas de manera segura.
- Aunque deben transportar a sus pasajeros donde lo soliciten, tienen la autoridad final para tomar decisiones que garanticen la seguridad.
- No deben ingresar a áreas prohibidas, incluso si un pasajero lo solicita. Las violaciones resultarán en su retiro del circuito y de futuras competencias IRONMAN.

2. **Pasajeros:**

- Todos los pasajeros recibirán una inducción grupal sobre los fundamentos de montar como pasajero en motocicletas.
- Los motociclistas deben dar instrucciones específicas a sus pasajeros sobre cómo montar, desmontar y comportarse durante el trayecto.

3. **Familiarización con el circuito:**

- Los motociclistas deben recorrer el circuito antes del evento para conocer la ruta, los peligros del camino, las estaciones de servicio y los atajos.
- Idealmente, deben participar en un ensayo con sus pasajeros, pero si no pueden asistir, deberán llegar más temprano el día de la carrera para recibir instrucciones, aplicar calcomanías de carrera y realizar una inspección de seguridad.

4. **Seguro:**

- Todos los motociclistas deben tener un seguro propio para cubrirse a sí mismos y sus motocicletas. El seguro de USAT ofrece cobertura de responsabilidad civil solo mientras la motocicleta esté en el circuito durante la carrera.

5. **Operación de luces:**
 - Las motocicletas deben usar las luces intermitentes de emergencia (4-way flashers) en todo momento durante el evento.
6. **Beneficios:**
 - Los motociclistas recibirán una camiseta de voluntario de IRONMAN, acceso a áreas de voluntarios y a la cena de voluntarios.
 - Se les reembolsará el combustible con \$20.
7. **Asignación de motocicletas:**
 - Las asignaciones se basan en las preferencias personales de los motociclistas y en la idoneidad de sus motocicletas para el uso designado.
8. **Recomendaciones de motocicletas:**
 - Las motocicletas ideales son silenciosas, estables y cómodas para recorridos prolongados.

Etiqueta para Motociclistas:

- Los motociclistas tienden a aglomerarse cerca de los líderes masculinos y femeninos en las secciones de ciclismo y carrera.
- Deben ceder el paso a los camarógrafos de video, quienes tienen prioridad en el circuito.
- Mantener una distancia segura:
 - Al menos cuatro longitudes de motocicleta delante de los competidores.
 - Nunca menos de dos longitudes de bicicleta detrás de un ciclista.
 - Evitar proporcionar ventajas de **drafting** (protección aerodinámica) a los ciclistas o corredores.

Circuito de Ciclismo

A veces, la emoción del momento puede distraer, pero es fundamental que el motociclista esté atento a otros vehículos, ciclistas dispersos, perros, etc. Se pueden recorrer de 4 a 6 millas para observar los grupos, luego dar la vuelta y regresar hasta encontrar a otro oficial. Cuando sea seguro, el motociclista vuelve a girar y trabaja con los mismos grupos que ha estado siguiendo. Es útil identificar a quiénes observar y regresar para una segunda inspección si se sospecha de una infracción.

- Normalmente, se debe seguir a un ciclista durante 15-30 segundos para observar una infracción. Se utiliza un enfoque sigiloso: observar los grupos desde varios cientos de yardas de distancia, acercándose cuando se detecta un problema.
 - Al acercarse, el motociclista se posiciona casi al lado del ciclista y comienza el cronómetro:
 - **15 segundos** para retroceder después de ser adelantado.
 - **15 segundos** para completar un adelantamiento.
 - Mantener siempre tres longitudes de bicicleta entre ciclistas.
-

Curvas

- **Aceleración de ciclistas:** Los ciclistas suelen acelerar rápidamente al tomar curvas, por lo que los motociclistas deben buscar espacios seguros para atravesarlas.
- Si una motocicleta llega antes que un ciclista a una curva, puede convertirse en un accidente. Es mejor dejar que los ciclistas pasen y que las motocicletas ocupen los espacios intermedios.

Curvas a la izquierda:

- Los ciclistas a menudo “cortan” la esquina ligeramente. Si la motocicleta toma la curva cerca del borde del carril, un ciclista que adelanta puede ser empujado fuera del camino. En estos casos, es mejor detenerse antes de la curva si no hay espacio adecuado.

Curvas a la derecha:

- En las curvas a la derecha, detenerse bien antes de la curva, a la derecha del camino, y avanzar solo cuando sea seguro.

Descensos:

- En los descensos, los ciclistas pueden superar las 50 mph (80 km/h). Se aplica la misma regla: mantener una distancia segura.

Estaciones de Asistencia

Estas áreas están llenas de espectadores y voluntarios entregando agua y comida. El tráfico aquí es errático, y los ciclistas pueden cruzar de manera repentina para recoger suministros. Los motociclistas deben reducir la velocidad y estar muy atentos para evitar colisiones con ciclistas o voluntarios.

Finalización

Algunos motociclistas terminan temprano (por ejemplo, personal de medios que solo toma algunas fotos al inicio del circuito de ciclismo antes de irse).

Qué Llevar

1. **Motocicleta:**
 - Se revisará su funcionamiento básico (luces, neumáticos, frenos, posibles fugas). Este chequeo no es exhaustivo, pero busca verificar que no haya problemas evidentes que afecten la seguridad.
 - Asegúrese de que su tanque esté lleno antes de llegar al evento.
2. **Cascos adicionales:**

- Lleve cascos aprobados por DOT en buen estado. Los pasajeros estarán en las motocicletas durante varias horas, así que evite cascos baratos o muy usados.
 - Los cascos abiertos son los más funcionales para fotógrafos.
 - Puede llevar forros para proteger su casco personal del sudor.
3. **Equipo de protección:**
- Todos los motociclistas y pasajeros deben usar casco, pantalones largos, calzado de cuero hasta el tobillo, chaqueta protectora y guantes. Si el motociclista considera que el equipo de su pasajero no es seguro, puede negarse a transportarlo.

Reunión Previa:

Habrá una reunión antes del evento para repasar las reglas, el circuito y las áreas prohibidas, generalmente el día anterior. Se hará énfasis en la seguridad, ya que una mala decisión puede causar lesiones graves a los involucrados. Los motociclistas que actúen de manera insegura tendrán acceso restringido en futuros eventos.

Reglas Básicas del Circuito de Ciclismo en IRONMAN

La mayoría de los triatletas solo tienen un entendimiento básico de las reglas. Para evitar malentendidos, los motociclistas deben familiarizarse con las siguientes violaciones de posición (también conocidas como reglas de drafting):

1. Las bicicletas deben circular por el lado derecho del carril.
2. Mantener tres longitudes de bicicleta entre el ciclista delantero y el siguiente.
3. Adelantar siempre por la izquierda, nunca por la derecha.
4. Completar el adelantamiento en 15 segundos.
5. Si es adelantado, el ciclista debe salir completamente de la zona de drafting antes de intentar adelantar nuevamente.

Los atletas están compitiendo en un evento sancionado por USA Triathlon, y hay árbitros capacitados en el recorrido para garantizar la equidad en la competencia.

No habrá advertencias si un ciclista comete una infracción durante la competencia. El triatlón es un evento individual, y cada competidor debe asumir la responsabilidad personal de entender las reglas y evitar penalizaciones. Al final de la carrera, el árbitro principal revisa todas las citaciones emitidas por los jueces y decide si se deben aplicar sanciones. Las decisiones del árbitro principal son definitivas en casos de violaciones de posición, y no hay lugar para protestas ni apelaciones respecto a estas sanciones.

Las violaciones comunes citadas por los jueces incluyen:

- **Posición ilegal o bloqueo:** circular por el lado izquierdo del carril sin estar adelantando.
- **Adelantamiento ilegal:** adelantar por la derecha.

- **No ceder el paso tras ser adelantado:** no retroceder tres longitudes de bicicleta antes de intentar adelantar nuevamente.
- **Drafting:** seguir a un ciclista líder a menos de tres longitudes de bicicleta y no adelantar o salir de la zona de drafting en 15 segundos.

Aunque las violaciones de posición conllevan una penalización de tiempo por cada ocurrencia, si un ciclista comete tres infracciones, será descalificado.

Reglas importantes:

- Los ciclistas deben llevar siempre la correa del casco abrochada. Incumplir esta regla es motivo de descalificación inmediata.
- Los ciclistas deben tratar con cortesía y consideración a otros atletas, voluntarios y oficiales. El incumplimiento de esto se considera conducta antideportiva y resulta en descalificación.

¡Gracias por tu participación!

Ser propietario y operar una motocicleta es costoso, y muchos de nosotros no encontramos suficiente tiempo para disfrutar de todas las salidas que nos gustaría. Por estas razones, los patrocinadores, organizadores y especialmente los competidores aprecian que ofrezcas tu tiempo y motocicleta como voluntario para ayudar en la realización del IRONMAN. Como motociclista voluntario, estás contribuyendo a la seguridad, equidad y publicidad de un evento que ofrece a los competidores la oportunidad de alcanzar un objetivo que recordarán toda su vida (y tal vez tú también). Las motocicletas en el IRONMAN también ayudan a proyectar una imagen más responsable del motociclismo al público general.

Asistentes de estacionamiento

(Ver detalles sobre carga y descarga de autobuses)

Los voluntarios ayudarán a los atletas y espectadores a ubicarse en las áreas de estacionamiento designadas en los lugares de la carrera.

Turnos y voluntarios – Distancia 70.3

- **4:00 a.m. - 6:30 p.m.:** 15 voluntarios – T2
- **4:30 a.m. - 7:30 a.m.:** 10 voluntarios – T1

Turnos y voluntarios – Distancia 140.6

- **4:00 a.m. - 8:00 a.m.:** 10 voluntarios – T2
- **4:30 a.m. - 7:30 a.m.:** 10 voluntarios – T1
- **2:00 p.m. - 8:00 p.m.:** 10 voluntarios – T1

El capitán de los asistentes de estacionamiento trabajará con el director de carrera para determinar las áreas de estacionamiento para espectadores y atletas. Se desarrollará un plan para garantizar un flujo eficiente del tráfico al ingresar y salir de las áreas del evento, según sea necesario.

Suministros opcionales:

- Chalecos de seguridad para voluntarios.
- Linternas.

Empaquetado y llenado de bolsas

Los voluntarios ayudarán a ensamblar los paquetes y bolsas para los atletas.

Turnos y voluntarios – Distancia 70.3

- **Miércoles, 12:00 p.m. - 4:00 p.m.:** 40 voluntarios

Turnos y voluntarios – Distancia 140.6

- **Martes o Miércoles, 10:00 a.m. - 3:00 p.m.:** 50 voluntarios

Paquetes para atletas

Cada atleta recibirá un paquete que contiene todos los materiales necesarios para el día de la carrera. El contenido de cada paquete incluirá el número de dorsal correspondiente del atleta en cada elemento. Los contenidos incluyen:

- **Pulsera del atleta** (1 por atleta)
- **Hoja de stickers** con números para las bolsas de equipo, cuadro de la bicicleta y casco.
- **Números de dorsal** (2 por atleta)
- **Ticket de retiro de bicicleta** (2 por atleta)

Bolsas

Las bolsas promocionales incluirán:

- Inserciones de patrocinadores
- Pósters (entregados por separado)

Bolsas de equipo

El capitán trabajará con el equipo de servicios al atleta para determinar qué inserciones irán en las bolsas promocionales y garantizar que los suministros para los paquetes y las bolsas hayan llegado. El equipo de suministros asistirá en la organización a medida que los materiales lleguen al almacén de la carrera.

Carpa de penalizaciones

Los voluntarios asistirán en las carpas de penalizaciones en el recorrido de ciclismo, ayudando a garantizar que los atletas cumplan el tiempo asignado en la carpa antes de continuar la carrera.

Turnos y voluntarios – Distancia 70.3

- **7:00 a.m. - 1:00 p.m.:** 2 voluntarios – Carpa 1
- **8:00 a.m. - 1:00 p.m.:** 2 voluntarios – Carpa 2

Turnos y voluntarios – Distancia 140.6

- **7:00 a.m. - 11:00 a.m.:** 2 voluntarios – Carpa 1
- **11:00 a.m. - 3:00 p.m.:** 2 voluntarios – Carpa 1
- **8:00 a.m. - 11:00 a.m.:** 2 voluntarios – Carpa 2
- **11:00 a.m. - 3:00 p.m.:** 2 voluntarios – Carpa 2

El capitán coordinará con el árbitro principal de USAT. Se realizará una reunión para capacitar a los voluntarios sobre sus funciones en la carpa de penalizaciones.

Natación de práctica

Los atletas tendrán la oportunidad de entrar al agua antes del día de la carrera para practicar. Los voluntarios ayudarán con:

- Verificación de bolsas de equipo.
- Asegurarse de que cada atleta entre con un chip de cronometraje.
- Asistir en el flujo de atletas que entran y salen del agua.

Turnos y voluntarios: Variarán según la carrera, ya que no todas cuentan con un nado de práctica oficial.

Estación de ayuda en la carrera

Los voluntarios entregarán agua, Perform y comida a los atletas mientras pasan por la estación de ayuda.

Turnos y voluntarios – Distancia 70.3

- **8:30 a.m. - 1:30 p.m.:** 40 voluntarios
- **1:00 p.m. - 5:00 p.m.:** 40 voluntarios

Turnos y voluntarios – Distancia 140.6

- **11:00 a.m. - 2:00 p.m.:** 30 voluntarios
- **1:30 p.m. - 7:30 p.m.:** 50 voluntarios

- **7:00 p.m. - 12:00 p.m.:** 30 voluntarios

NOTA: Los turnos pueden tener horarios de inicio y finalización flexibles, dependiendo del número de vueltas en el recorrido.

Estación de Ayuda	Ubicación	Turnos de Voluntarios
#1		#1 #2 #3
#2		#1 #2 #3
#3		#1 #2 #3
#4		#1 #2 #3
#5		#1 #2 #3
#6		#1 #2 #3

Nota: ¡Es mejor estar listos antes que tarde!

Los atletas de IRONMAN consumen grandes cantidades de líquidos y alimentos en su búsqueda por convertirse en IRONMAN. Las estaciones de ayuda son una parte integral de la carrera, y el espíritu de una estación de ayuda se refleja en todo el evento.

Descripción del trabajo

Voluntarios:

- Serán asignados a un producto específico: algunos repartirán agua, otros Gatorade, geles, comida, esponjas, Coca-Cola, etc.
- **Griten el producto que tienen a los atletas.**

- Corran junto a los corredores para entregarles agua sosteniendo la parte inferior de la botella/vaso, permitiendo que ellos agarren la parte superior.
- Establezcan un sistema en cada mesa para formar una fila.

Ejemplo de disposición de la estación de ayuda:

- El voluntario al frente corre junto al corredor y, tras la entrega, regresa al final de la fila.
- Mantener el orden evita que los voluntarios invadan la ruta o derriben a atletas o compañeros.

Limpieza:

- Algunos voluntarios recogerán basura durante el evento para mantener la estación ordenada.
- Colocar la basura en bolsas y llevarlas al área designada de recolección/contenedores.

Operaciones

Sistema de entrega de estaciones de ayuda:

- Todos los suministros estarán cargados en un camión de 24 pies.
- Los capitanes deben recoger su camión asignado el día antes de la carrera en el almacén designado.
- Los capitanes deben verificar con el gerente de suministros de IRONMAN y confirmar que se cargaron todos los artículos necesarios antes de partir.
- Los camiones deben llegar al lugar asignado el día de la carrera y devolverse al almacén después de finalizar.

Alimentación de voluntarios:

- Se asignará dinero para alimentar al equipo de cada estación.
- Ejemplos de comida: sándwiches, barbacoa.
- Las bebidas estarán disponibles en la estación (agua y Gatorade), pero si se desea algo más, deben llevarlo.

Sugerencias:

- Llevar ropa de lluvia, abrigo y protector solar.

Configuración de la estación de ayuda

Preparación de productos:

1. Colocar las cubetas de enfriamiento con Gatorade y hielo entre las mesas designadas para Gatorade.

2. Utilizar cinta adhesiva de doble cara para fijar los banners de las mesas, asegurándose de que parezcan manteles.
3. Si hay espacio, inclinar ligeramente las mesas para que los atletas puedan ver mejor los banners.
4. Si hay una carpa, colocarla detrás de la primera mesa de Gatorade. Mantener las bebidas en enfriamiento debajo de esta mesa.

Especificaciones de productos:

- **Agua:** Se usará en botellas de 1 galón. Llenar vasos hasta la mitad como máximo.
- **Coca-Cola:** Mantener fría, si es aplicable, y llenar vasos a la mitad.
- **Sopa de pollo:** Cada estación tendrá un quemador de propano, una olla grande y mezcla para sopa de pollo.
- **Esponjas:** Colocarlas al inicio y final de las estaciones de ayuda en la carrera.
- **Barras energéticas:** Cortarlas en tercios, retirarlas del empaque, y colocarlas en sus cajas originales como bandejas.

Enfriar agua y Gatorade:

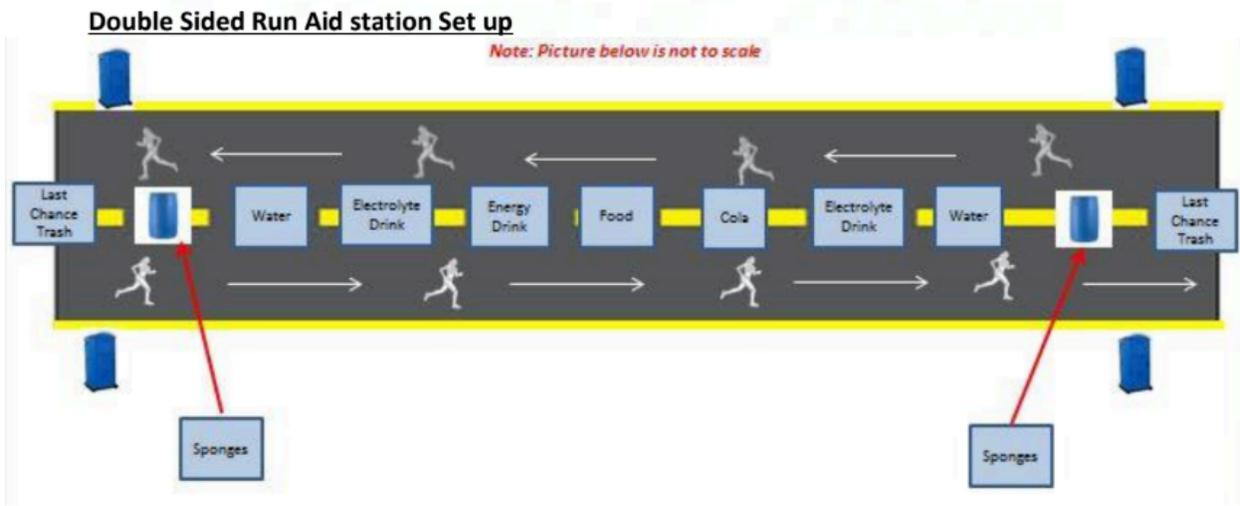
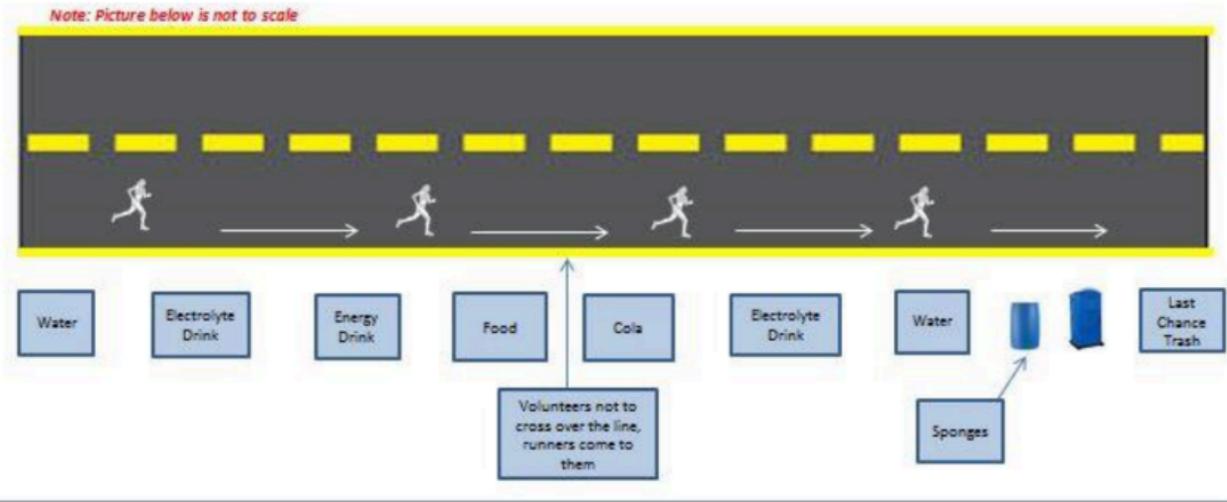
- Colocar botellas de Gatorade (64 oz) y jarras de agua (1 galón) en cubetas de basura con hielo.
- Enfriar por un mínimo de 30 minutos en la sombra. No colocar todos los vasos llenos sobre las mesas desde el principio.

Conservación de hielo:

- El hielo se entregará entre las 9:00 am y las 11:00 am.
- Cubrir el hielo con una lona y mantenerlo en la sombra si es posible.
- Usar dos enfriadores como reserva de emergencia para situaciones médicas.
- Cada estación recibirá 1200 libras de hielo, lo que debería ser suficiente incluso en condiciones calurosas.

Ejemplo de disposición de la estación de ayuda (carrera)

1. **Orden de productos:** agua, bebida electrolítica, bebida energética, comida, Coca-Cola, bebida electrolítica, agua.
2. **Esponjas:** Ofrecerlas al final de la estación, después de la segunda mesa de agua.
3. **Distancia entre mesas:** Mínimo 30 pies o aproximadamente 10 metros.
4. **Zona de basura final:** 30 pies o 10 metros después de los baños.



Instrucciones de Entrega:

1. Entrega de alimentos/bebidas:

- Los voluntarios deben correr junto al atleta mientras gritan el contenido que ofrecen.
- Sujetar los vasos desde la parte inferior para facilitar que el atleta lo agarre.

2. Precauciones de seguridad:

- No correr hacia el centro de la carretera, permanecer en el borde y dejar que el atleta se acerque. Esto permite que los corredores que no necesitan ayuda pasen sin problemas.
- No entregar objetos a atletas en el lado opuesto de la carretera; es un riesgo de seguridad tanto para los voluntarios como para los atletas.

3. Organización de los voluntarios:

- Formar una línea y rotar en un movimiento circular de adelante hacia atrás para evitar choques entre voluntarios.
 - Al entregar a los corredores, correr junto a ellos para evitar que tengan que detenerse. Si estás inmóvil, podrían derribar el vaso de tu mano.
4. **Distribución de las estaciones de ayuda:**
- En estaciones ubicadas a ambos lados de la carretera, debe haber al menos 100 yardas (91.4 metros) entre el último producto de un lado y el primer producto del otro para evitar que los atletas crucen la carretera.

Distribución de tareas:

- **Mínimo 50 personas por estación por turno.**
 - **30 personas:** Entrega a los corredores.
 - **16 personas:** Reabastecimiento de las mesas.
 - **4 personas:** Recogida de basura.

Plan de basura:

- **Limpieza del área:** Cada estación es responsable de limpiar 1/2 milla (800 m) antes de su ubicación y 1 milla (1.6 km) después.
- Durante el día, designar de 2 a 4 voluntarios para caminar estas áreas y recoger basura relacionada con IRONMAN.
- **Contenedor de basura:** Cada estación tendrá un contenedor grande. La basura debe embolsarse y colocarse en este contenedor.
- Si el contenedor se llena, llevar la basura adicional al almacén en el camión asignado.
- Al cerrar la estación:
 - Recoger todo el producto restante y suministros.
 - Cargar todo en el camión para futuros eventos.
- Si se encuentra basura en el camino al almacén, recogerla.

Estacionamiento en las estaciones de ayuda:

- Instrucciones específicas estarán en el manual.
- La mayoría de las estaciones tendrán estacionamiento cercano, aunque en algunos casos habrá que caminar.
- **Compartir vehículo:** El estacionamiento será limitado en todas las áreas.

Extras para las estaciones de ayuda:

- **Concurso de Temas para las Estaciones de Ayuda:**
 - Las estaciones competirán por ser la mejor estación del evento.
 - Se evaluará: entusiasmo, creatividad, originalidad, eficiencia y apariencia.
 - Jueces recorrerán el circuito durante todo el día para observar cada estación en acción.

- **Ideas de temas para estaciones:**

- Equipos deportivos locales (uniformes, gorras).
- Temática del oeste.
- Hawaii.
- "USA".
- Fantasma de la Ópera.
- "Cats".
- Los Picapiedra.
- Surf.
- Navidad.

Lista de Suministros para la Estación de Ayuda

Suministrado por Perform: Suministrado por la Carrera: Contenedores de Perform de servicio individual para contener Perform y Hielo Banderas de mesa Mesas e Hielo

Artículo	Cantidad	Sacado	Cargado	Capitán	Observaciones
MESA	6				
TOLDO	1				
MANGUERA	1				
ESPONJAS	1,000				
CILINDRO DE PROPANO	1				
COCINADOR DE SOPA	1				

CALDO DE POLLO					
GUANTES PARA HORNO	1				
VASOS DE POLIESTIRENO	500				
VASOS DE GATORADE	7,500				
BASURERO	6				
BOLSAS DE BASURA	80				
CUCHILLOS	5				
TABLA DE CORTAR	3				
PAELLA DE ALUMINIO	4				
SUJETADORES DE PLÁSTICO	50				
BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS	1				
TOALLITAS HÚMEDAS PARA BEBÉ	2				

PROTECCIÓN SOLAR	2				
SEÑALES DE ESTACIÓN DE AYUDA	6				
POSTES DE ESTACIÓN DE AYUDA	6				
AGUA					
GATORADE 64 oz					
COLA 2 lt	100				
PRETZELS					
PLÁTANOS					
NARANJAS					
BARRAS	224				
PAQUETES DE GU	1,000				
HIELERA					

PEQUEÑA PISCINA	2				
-----------------	---	--	--	--	--

ARTÍCULOS A SER DEVUELTOS

Artículo
MESA
BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS
SEÑALES DE ESTACIÓN DE AYUDA
TOLDO
HIELERAS
POSTES DE ESTACIÓN DE AYUDA
MANGUERA
PEQUEÑA PISCINA
CALDO DE POLLO
BASURERO

CILINDRO DE PROPANO
CUCHILLOS
COCINADOR DE SOPA
GUANTES PARA HORNO
AGUA SI ES NECESARIO**
GATORADE SI ES NECESARIO**
COLA SI ES NECESARIO**

FIRMA DE LOS CARGADORES

FIRMA DE LOS CAPITANES

Espero que te sirva esta tabla organizada.

Puntos de Carrera / Sector de Carrera

Los voluntarios estarán en intersecciones clave y giros a lo largo del recorrido de la carrera, ayudando a que los atletas sigan en la dirección correcta.

Turnos y Voluntarios – 70.3

8:30 am – 1:00 pm: 30-40 voluntarios

1:00 pm – 5:00 pm: 30-40 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

11:30 am – 5:30 pm: 30-40 voluntarios

5:00 pm – 12:00 am: 30-40 voluntarios

El número de voluntarios variará en cada carrera. El Director de la Carrera debe proporcionar una lista de todas las ubicaciones donde se necesitan los puntos de carrera.

Los capitanes de los puntos/sectores de carrera ayudan al Director del Recorrido de Carrera en el funcionamiento y mantenimiento del recorrido durante la carrera para garantizar la seguridad de los atletas. Las semanas previas al evento, los Capitanes de Sector son responsables de encontrar voluntarios para los puntos en sus sectores. Trabajan con el Director del Recorrido de Carrera para asegurarse de que todas las áreas que necesitan puntos estén cubiertas el día de la carrera.

Durante el evento, la tarea de cada capitán de sector es patrullar su sector en su propio vehículo y asegurarse de lo siguiente:

- Los puntos están establecidos
- Comunicarse con el Coordinador del Recorrido de Carrera

Después de que el último corredor haya pasado, los capitanes de sector aseguran que toda la basura sea recogida en su sector.

Cada capitán usa su propio vehículo (camioneta, SUV o furgoneta). WTC proporcionará una tarjeta de gasolina para el combustible o proporcionará un carrito Gator/Golf.

Procedimientos para los puntos

- Los puntos deben usar un chaleco de seguridad y su camiseta de voluntario.
- La policía gestionará el tráfico de automóviles, no los puntos.
- Los puntos deben ser verbales con los atletas. Ej.: "Giro a la derecha adelante", "Baja la velocidad, giro cerrado."
- Los puntos deben saber dónde está disponible la comunicación en caso de que un atleta necesite ayuda.
- Informar a la policía o al Capitán de Sector si necesitas un descanso para ir al baño para que puedan cubrir la posición. Si por alguna razón necesitas dejar tu puesto.
- Espera hasta que el último atleta pase para abandonar el puesto. El vehículo oficial estará siguiendo al último atleta.
- Lleva: protector solar, ropa adecuada para el clima (recuerda que es un día de 10 horas), silla, lo necesario para estar cómodo.
- Informa a la policía si necesitas un descanso para ir al baño para que puedan cubrir la posición. Si por cualquier motivo necesitas abandonar tu puesto, contacta a tu capitán de sector y avísale para que cubra la esquina.
- Espera hasta que el último atleta pase para abandonar el puesto. El vehículo oficial estará siguiendo al último atleta.

Necesidades Especiales en la Carrera

Los eventos IRONMAN proporcionan una "Estación de Necesidades Especiales" a mitad del recorrido de la bicicleta y carrera donde los atletas tienen la opción de recibir una bolsa que ellos mismos han empaquetado.

Turnos y Voluntarios – 70.3

No aplica

Turnos y Voluntarios – 140.6

4:00 am – 9:00 am: 30 voluntarios – entrega y clasificación de bolsas

1:00 pm – 6:00 pm: 30 voluntarios – entrega de bolsas a los atletas

5:00 pm – 11:00 pm: 50 voluntarios – entrega de bolsas y limpieza

Cuando el atleta recibe su paquete de inscripción, hay varias bolsas de plástico adentro. Dos de estas bolsas son para necesidades especiales, una para la bicicleta y otra para la carrera. Los atletas entregarán las bolsas el día de la carrera en áreas de entrega previamente asignadas. Esto permite a los atletas tener su propia comida, bebida, etc., disponible durante la carrera. Ejemplos de lo que un atleta pondría en su bolsa de necesidades especiales incluyen, pero no se limitan a:

- Su bebida deportiva favorita (generalmente en forma de polvo)
- Sus barras energéticas deportivas favoritas (PR Bar, Power Bar, etc.)
- Aspirina u otros medicamentos
- Ropa
- Dulces, papas fritas, sándwiches
- Cualquier cosa que el atleta crea que pueda necesitar en ese punto de la carrera... siempre y cuando quepa en la bolsa.

Capitanes

- Proporcionar mano de obra
- Asegurar la correcta instalación
- Ayudar a cargar y descargar camiones
- Conducir los camiones hacia y desde la estación de necesidades especiales
- Instalar las áreas de necesidades especiales
- Proporcionar seguridad
- Comunicarte con el coordinador del recorrido de carrera

Personal de IRONMAN

- Ubicar las áreas de necesidades especiales en el recorrido
- Designar la ubicación del área de entrega
- Proporcionar camión para mover las necesidades especiales si es necesario
- Suministros para necesidades especiales (bolsas, protector solar, megáfonos, cajas)
- Proporcionar señalización según sea necesario

Algunos voluntarios pueden optar por ser parte de la Estación de Necesidades Especiales desde el inicio hasta el final y, por lo tanto, pueden ser incluidos en el total de voluntarios necesarios para operar la estación desde la 1:00 pm hasta las 9:00 pm.

Asignaciones de voluntarios en la Estación de Necesidades Especiales de la Carrera:

- Observadores: 2
- Llamadores: 2
- Localizadores de bolsas: 10 a 15
- Entrega de bolsas: 25 a 30

Descripciones

- **Observadores** – Un observador está asignado a un llamador y transmitirá el número de carrera de los atletas que se acercan a los llamadores con megáfonos.
- **Llamadores** – Los llamadores estarán estacionados antes de la estación de ayuda con megáfonos para anunciar los números de carrera a los localizadores de bolsas.
- **Localizadores de bolsas** – Los localizadores de bolsas localizarán físicamente la bolsa apropiada y la entregarán a los voluntarios de entrega de bolsas.
- **Entrega de bolsas** – Los voluntarios de entrega de bolsas entregarán físicamente las bolsas a los atletas.

Nota: En los picos de flujo, algunos atletas tendrán que esperar brevemente para recibir su bolsa de necesidades especiales. Ten en cuenta que algunos estarán impacientes y no tomes comentarios negativos de manera personal. Haz lo mejor que puedas, sonríe y mantén la compostura.

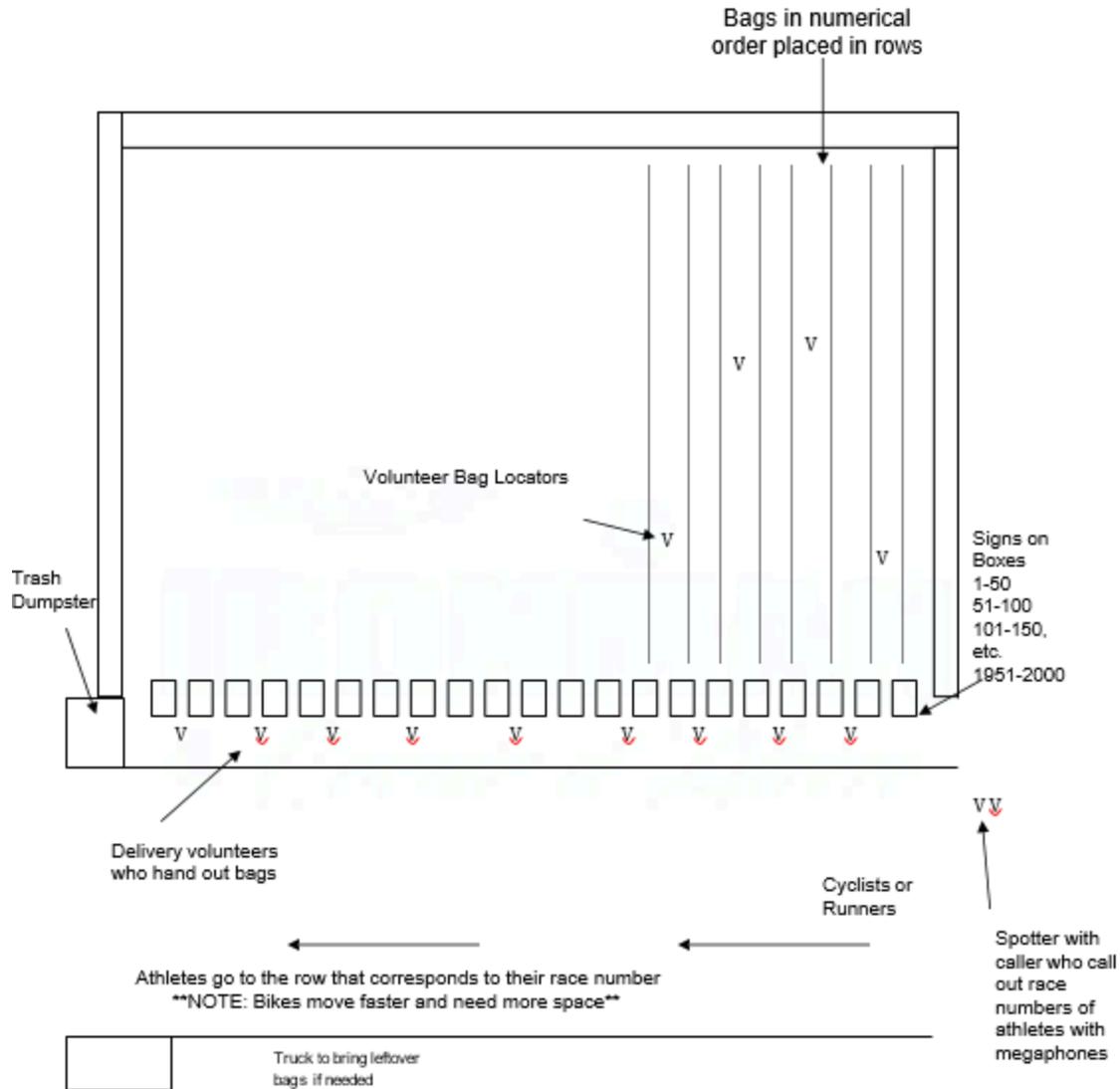
Horario del Día de la Carrera

- **Check-in de la mañana:** 5 a.m. - 6:30 a.m.
- Coloca las bolsas en orden detrás de las señales, por ejemplo, 1-50, 50-100... 1,951-2,000
- **La limpieza de Necesidades Especiales de la Carrera comienza a las 8:00 p.m.**
- Coloca todas las bolsas restantes en las cajas numeradas correspondientes y carga en el camión para su retorno al lugar (área de transición de la bicicleta).
- Las bolsas estarán disponibles para los atletas hasta el mediodía del día después de la carrera.
- Las bolsas no reclamadas con alimentos/ropa serán vaciadas y donadas a organizaciones benéficas locales.

Comida del Día de la Carrera:

El capitán recibirá un cheque para comprar comida y bebida para alimentar a los voluntarios.

Example Run Special Needs Setup



Run SAG (Apoyo y Equipo)

Los voluntarios brindarán apoyo a los atletas cuando decidan retirarse durante la parte de carrera del evento. Los voluntarios de SAG normalmente estarán en Gators, ayudando a transportar a los atletas de vuelta a la zona de transición.

Turnos y Voluntarios – 70.3

10:00 am – 5:00 pm: 4-6 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

12:30 pm – 8:00 pm: 4-6 voluntarios

7:30 pm – 12:00 am: 4-6 voluntarios

Propósito del Run SAG (apoyo y equipo):

Los atletas se retiran de la bicicleta y la carrera por razones ajenas a problemas médicos. Problemas mecánicos de la bicicleta, lesiones menores, como ampollas durante la carrera, y/o simplemente rendirse son algunas de las razones para retirarse. La responsabilidad de SAG es transportar al atleta (y a la bicicleta si es necesario) de vuelta a la zona de transición. SAG no es transporte médico. Si hay alguna duda sobre la necesidad de tratamiento médico, no dudes en contactar al personal médico.

Para el Run SAG, mantén contacto con los otros vehículos SAG así como con el centro de comando. Es clave coordinar todo alrededor para que rara vez regreses a la ciudad con solo un atleta. El plan general es que los vehículos SAG permanezcan estacionarios en sus ubicaciones y, cuando sean llamados, respondan en su área, recojan al atleta, lo transporten de vuelta a la transición y luego regresen a su área. SAG debe consultar con el Com. y otros vehículos SAG antes de transportar de vuelta a la transición en caso de que haya múltiples recogidas. Lo mejor es no perder tiempo transportando a una sola persona cuando es probable que haya más recogidas, especialmente en la tarde y al anochecer.

Cuando conduzca en el recorrido, tenga extrema precaución y haga que su copiloto (si tiene uno, no es necesario en el SAG del recorrido de carrera) esté atento a otros vehículos y corredores.

Suministros para el Gator SAG:

- 48 mantas Mylar
- 1/2 caja de agua
- 1/2 caja de Gatorade

Seguridad / Control de Multitudes

Los eventos IRONMAN (inicio de natación, zona de transición y línea de meta) atraen a muchos espectadores. Para mantener la seguridad tanto de los atletas como de los espectadores, el flujo de multitudes se gestiona mediante un sistema de cercas y voluntarios de control de multitudes.

Turnos y Voluntarios – 70.3

4:00 am – 10:00 am: 20 voluntarios

9:30 am – 1:30 pm: 20 voluntarios

1:00 pm – 5:00 pm: 20 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

4:40 am – 9:30 am: 15 voluntarios en transición

9:30 am – 2:30 pm: 20 voluntarios
2:30 pm – 7:30 pm: 20 voluntarios
7:30 pm – 12:00 am: 20 voluntarios

Los voluntarios de Seguridad / Control de Multitudes trabajan desde antes del inicio de la carrera, asegurándose de que solo los atletas y las personas debidamente acreditadas tengan acceso a las zonas de transición hasta que la carrera termine a medianoche, protegiendo la integridad de la zona de la meta.

Hay cruces peatonales ubicados a lo largo del lugar para permitir que los espectadores crucen el recorrido de la carrera en puntos bien definidos para ir de una zona a otra. Estos cruces peatonales están atendidos por un mínimo de dos voluntarios (uno a cada lado) para garantizar que los atletas no sean obstaculizados y los espectadores puedan cruzar con seguridad.

Los puntos de entrada seguros son otra área controlada por la seguridad de los voluntarios. Algunas de estas áreas seguras incluyen:

- Área de Inicio de Natación (si lo solicita el personal de natación)
- Zona de transición
- Zona de meta
- Carpa VIP
- Carpa médica
- Carpa de masajes

Instalación / Desmontaje del Sitio

Los voluntarios ayudarán al personal de IRONMAN a instalar las zonas de transición antes de la carrera y a desmontarlas después de que termine la carrera.

Turnos y Voluntarios – 70.3

8:00 am – 4:00 pm JUEVES: 15 voluntarios – instalación
8:00 am – 4:00 pm VIERNES: 15 voluntarios – instalación
2:00 pm – 8:00 pm DOMINGO: 15 voluntarios – desmontaje

Turnos y Voluntarios – 140.6

8:00 am – 4:00 pm JUEVES: 15 voluntarios – instalación
8:00 am – 4:00 pm VIERNES: 15 voluntarios – instalación
9:30 am – 12:30 pm DOMINGO: 10 voluntarios – desmontaje de natación (2 transiciones)
10:00 pm – 2:00 am DOMINGO: 10 voluntarios – transición

Los voluntarios pueden no estar allí todo el tiempo para la instalación. Trabajarán directamente con los equipos de IRONMAN en el sitio para instalar todo lo que se necesita en cada zona de transición. Los horarios pueden variar según el evento. Por favor, consulta con el director de la carrera y el líder del equipo del sitio para determinar qué horarios funcionarán mejor para tu evento.

Equipo de Reserva

Los voluntarios estarán en reserva para asistir al director de voluntarios según sea necesario.

Turnos y Voluntarios – 70.3

8:00 am – 1:00 pm: 20 voluntarios

1:00 pm – 6:00 pm: 20 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

12:00 pm – 4:00 pm: 20 voluntarios

4:00 pm – 8:00 pm: 20 voluntarios

Este equipo está a discreción del Director de Voluntarios. Los voluntarios serán utilizados en diversas capacidades según surjan necesidades durante el día.

Equipo de Protector Solar

Los voluntarios aplicarán protector solar a los atletas que lo soliciten al salir de las carpas de cambio.

Turnos y Voluntarios – 70.3

7:30 am – 10:00 am: 15 voluntarios - de natación a bicicleta

9:00 am – 2:00 pm: 15 voluntarios – de bicicleta a carrera

(puede ser manejado por el equipo de transición en lugar de tener un área separada)

Turnos y Voluntarios – 140.6

7:30 am – 10:00 am: 15 voluntarios – de natación a bicicleta

11:30 am – 4:00 pm: 10 voluntarios – de bicicleta a carrera

2:00 pm – 6:00 pm: 10 voluntarios – de bicicleta a carrera

SI ES NECESARIO – El equipo de protector solar ayudará a clasificar las bolsas de equipo antes de que termine su turno.

Procedimiento:

Ubicación: Salidas de las Carpas de Cambio

Se colocarán mesas con guantes y botellas o tubos de protector solar.

El atleta debe acercarse a la mesa y detenerse para aplicar el protector solar. (No todos los atletas lo querrán)

Aplica rápidamente el protector solar a los atletas antes de que se vayan en bicicleta y carrera.

Usa guantes.

¡Diviértete!

Limpia el área cuando termines.

Ayuda a clasificar las bolsas de equipo si es necesario.

Suministros:

- Protector solar
- Guantes
- Toallitas húmedas
- Toallas de papel

Capitán de Natación – GENERAL

Este capitán es el principal enlace entre los distintos capitanes de los cursos de natación y el director de voluntarios. Él/ella se comunicará con todos los capitanes de los cursos de natación para asegurarse de que se cubran sus necesidades antes de la carrera, así como el día del evento. Este capitán debe tener un buen conocimiento de cada tarea de natación y lo que se requiere para cada una. Los capitanes de los cursos de natación deben contactar primero al capitán general si tienen alguna necesidad. Si la necesidad es algo con lo que el capitán general no puede ayudar, él/ella contactará al director de voluntarios para más asistencia. Este es un trabajo de UNA persona y no es necesario implementarlo en todas las carreras. Depende del criterio de cada director de voluntarios.

Salida de Natación

Los voluntarios estarán ubicados en la salida de natación para ayudar a los atletas a salir del agua. Esto es aplicable en muelles, escaleras, etc.

Turnos y Voluntarios – 70.3

6:30 am – 10:00 am: 20 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

6:30 am – 10:00 am: 20 voluntarios

Es importante que los voluntarios lleven la pulsera en el área de natación, ya que es su "boleto" que les permite estar en el área de voluntarios. Se recomienda protector solar y botella de agua. Lleva ropa que no te importe que se moje, incluyendo zapatos que no sean resbaladizos. Se recomiendan zapatos deportivos, no zapatos de punta abierta, ya que los dedos de los pies pueden ser pisados. Probablemente te mojarás mucho desde las rodillas hacia abajo. También se recomienda no llevar objetos de valor (por ejemplo, carteras/gafas), ya que podría ser difícil guardarlos de forma segura.

SI HAY ESCALERAS:

La ubicación de los voluntarios es de 2 por conjunto de escaleras: 1 en la parte inferior, ayudando a los atletas a salir del agua según sea necesario, 1 en la parte superior, guiando a los atletas hacia los "peelers" de trajes de neopreno. Los voluntarios más fuertes deben estar en la parte inferior, ya que se necesita fuerza en la parte superior del cuerpo para ayudar a los atletas. Los voluntarios en la parte superior también deben señalar los escalones hacia abajo,

ya que algunos atletas no notan los escalones al subir. Se necesitará un asistente adicional en la parte inferior de las escaleras, hacia los "peelers", para ayudar a los atletas que se han perdido las instrucciones o que necesitan ayuda para evitar resbalones. Este rol toma alrededor de 3.5 horas desde el principio hasta el final. Aunque el corte de tiempo para la natación es a las 2:20, seguimos activos hasta que el último nadador salga del agua. Habrá oficiales de IRONMAN presentes en el corte para notificar al equipo de salida de natación sobre los nadadores restantes.

Los voluntarios pueden querer llevar un par de zapatos secos en una bolsa plástica (debajo de las escaleras) para cambiárselos después.

Observadores de Natación

Se necesitan voluntarios a lo largo de la costa del curso de natación, así como en botes (si hay espacio disponible) para vigilar a los atletas que estén luchando.

Turnos y Voluntarios – 70.3

6:00 am – 10:00 am: 10-15 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

6:30 am – 10:00 am: 30 voluntarios

Los observadores son responsables ante el Capitán de Salvavidas para proporcionar ojos adicionales escaneando el agua en apoyo a la natación de IRONMAN.

Los voluntarios deben proporcionar su información de contacto a través del sitio web oficial.

Asistir a las sesiones de entrenamiento convocadas por el Capitán de Salvavidas.

Todos los observadores recibirán información sobre el estacionamiento el día de la carrera del Capitán de Observadores de Natación.

Los observadores se reunirán con su capitán a las 6:00 am en el día de la carrera en una ubicación pre-determinada. (Llevar toallas y ropa abrigada)

Los observadores entrarán al agua a más tardar a las 6:30 am.

Los observadores se ubicarán a lo largo de todo el curso de natación de acuerdo con el plan del Capitán de Salvavidas para cumplir con el plan de botes.

Los observadores estarán en la costa y en los botes.

Creación de Carteles / Señales

La Fundación IRONMAN proporciona carteles y marcadores para que los espectadores creen señales motivacionales para sus atletas. Los voluntarios ayudarán a repartir los suministros y mantener la carpa ordenada y organizada.

Turnos y Voluntarios – 70.3

N/A

Turnos y Voluntarios – 140.6

9:00 am – 1:00 pm JUEVES: 2 voluntarios
1:00 pm – 4:00 pm JUEVES: 2 voluntarios
9:00 am – 1:00 pm VIERNES: 2 voluntarios
1:00 pm – 4:00 pm VIERNES: 2 voluntarios
9:00 am – 1:00 pm SÁBADO: 2 voluntarios
1:00 pm – 5:00 pm SÁBADO: 2 voluntarios

El capitán coordinará con el miembro del personal de la Fundación IRONMAN para obtener los suministros y gestionar la carpa durante las horas del expo.

Equipo de Cronometraje

Los voluntarios brindarán apoyo a los cronometristas oficiales en cada uno de los puntos de intercambio de disciplinas.

Turnos y Voluntarios – 70.3

5:30 am – 10:00 am: 5 voluntarios – T1
6:00 am – 9:00 am: 2 voluntarios – Salida de Natación
11:00 am – 5:00 pm: 2 voluntarios – T2
11:00 am – 5:00 pm: 2 voluntarios – Meta

Turnos y Voluntarios – 140.6

6:00 am – 8:30 am: 2 voluntarios – Inicio de natación
7:30 am – 10:30 am: 2 voluntarios – Salida de natación
12:00 pm – 6:00 pm: 5 voluntarios – De bicicleta a carrera
2:30 pm – 5:30 pm: 3 voluntarios – Carpa de resultados – Meta
3:00 pm – 7:00 pm: 3 voluntarios – Registradores – Meta
3:00 pm – 7:00 pm: 5 voluntarios – Retiro de chip – Meta
5:15 pm – 8:30 pm: 3 voluntarios – Carpa de resultados – Meta
7:30 pm – 12:00 am: 5 voluntarios – Retiro de chip – Meta
7:30 pm – 12:00 am: 3 voluntarios – Registradores – Meta
8:15 pm – 12:00 am: 2 voluntarios – Carpa de resultados – Meta

Necesidades de Voluntarios para Cronometraje:

Para las carreras 70.3 e Ironman, necesitamos voluntarios para ayudarnos en varios lugares antes del evento con el registro y el día de la carrera entregando chips de repuesto, registrando tiempos manuales y recolectando chips al final de la carrera. El capitán de cronometraje no es responsable de los voluntarios de registro.

Sportstats (Cronometraje para Ironman): Sportstats (SS) completará con los detalles de nuestro personal

Cronometrador Principal:

Coordinador de Logística:

Coordinador de Cronometraje:

Pre-carrera (Para el Capitán de Registro):

Capitán de Registro: Completar con nombre e información de contacto

Hora: Horario de Registro

Ubicación: Carpa de Registro en Expo

Suministros: Proporcionaremos todos los suministros (computadora, chips de cronometraje, correas)

Voluntarios necesarios: 2

Tareas:

- Asignación de chips/entrega de chips: Se requiere conocimiento básico de computación. Asignar el chip de cronometraje con nuestro equipo (más detalles en el sitio).
- Correas de tobillo/Información de cronometraje: Entregar correas, asistir a los atletas con la colocación de los chips en las correas, responder preguntas, etc.

Día de la Carrera (Capitán de Cronometraje): Horarios basados en el inicio profesional a las 6:45 am

Capitán(es) de Cronometraje: Completar con nombre(s) e información de contacto

Verificación de Natación:

Hora: 5:30 am - 7:30 am (o cuando el último nadador esté en el agua; dependiendo de si es inicio por olas o inicio masivo)

Ubicación: Mesa cerca del inflable de "Inicio de Natación"

Suministros: Pizarra y papel, bolígrafos, chips de cronometraje, correas, cubeta verde (provista por SS)

Voluntarios Necesarios: 1 - 2

Tareas:

- Entregar chips de cronometraje a los atletas que hayan perdido, extraviado o nunca recibido un chip de cronometraje.
- Registrar nombre, número y motivo relacionado con el chip entregado.
- Colocar los chips devueltos por atletas o personal en la cubeta verde (debe mantenerse separado de los chips que se entregan).

Salida de Bicicleta: Suministros de la Verificación de Natación se llevarán a la salida de bicicleta

Hora: 70.3 - 6:45 am - 9:30 am / IM - 7:15 am - 9:30 am (hora de cierre de transición)

Ubicación: Dentro de la TRANSICIÓN, justo en frente del arco inflable de 'Salida de Bicicleta'

Suministros: Pizarras, papel, bolígrafos, chips de cronometraje, cubeta verde (provista por SS)

Voluntarios Necesarios: 3 - 5

Tareas:

- 1 voluntario para entregar y recolectar chips de repuesto (ver información de la verificación de natación arriba).
- 2 - 4 voluntarios para registrar tiempos manuales. Una persona registrará la hora del día y el número del atleta, y el otro voluntario gritará el número del atleta.

Salida de Carrera:

Hora: 70.3 - 8:30 am - 2:30 pm / IM - 11:30 am - 5:30 pm (hora de cierre de transición)

Ubicación: Dentro de la TRANSICIÓN, justo en frente del arco inflable de 'Salida de Carrera'

Suministros: Pizarras, papel, bolígrafos, chips de cronometraje, cubeta verde (provista por SS)

Voluntarios Necesarios: 3 - 5

Tareas:

- 1 voluntario para entregar y recolectar chips de repuesto (ver información de la verificación de natación arriba).
- 2 - 4 voluntarios para registrar tiempos manuales. Una persona registrará la hora del día y el número del atleta, y el otro voluntario gritará el número del atleta.

Recogida de Chips / Respaldo de Cronometraje Manual:

Hora: 70.3 - 3:15 pm - 5:30 pm / IM - 2:15 pm - medianoche

Ubicación: Meta

Suministros: Pizarra, papel, bolígrafos, bandejas para chips, cajas, bolsas de basura, guantes

Voluntarios Necesarios: 5 - 10

Tareas:

- 2 voluntarios para registrar el cronometraje manual de respaldo en la meta (ver salida de bicicleta y carrera).
- 5 - 10 voluntarios para recuperar los chips de cronometraje de los atletas y empaquetar los chips de cronometraje.

Capitán de Transición – GENERAL

Este capitán es el principal enlace entre los diferentes capitanes de transición y el director de voluntarios. Él/ella se comunicará con todos los capitanes de transición para asegurarse de que sus necesidades se cubran antes de la carrera y el día del evento. Este capitán debe tener un buen entendimiento de cada tarea de transición y cómo funciona el flujo de la transición. Los capitanes de transición deben contactar primero al capitán general si tienen alguna necesidad. Si la necesidad es algo con lo que el capitán general no puede ayudar, él/ella contactará al director de voluntarios para más asistencia.

Este es un trabajo de UNA persona y no es necesario implementarlo en todas las carreras. Depende del criterio de cada director de voluntarios.

Programa VIP

Los voluntarios ayudarán al personal de IRONMAN en la preparación de las bolsas VIP y en el registro de los VIPs en las áreas seguras designadas para ellos.

Turnos y Voluntarios – 70.3

12:00 pm – 2:00 pm JUEVES: 2 voluntarios – Relleno de bolsas

12:00 pm – 2:00 pm VIERNES: 2 voluntarios – Registro

12:00 pm – 2:00 pm SÁBADO: 2 voluntarios – Registro

10:00 am – 3:00 pm DOMINGO: 4 voluntarios – Carpa VIP

(Los turnos pueden variar según el evento. Por favor, consulte con el miembro del personal VIP para verificar la cobertura de turnos necesarios.)

Turnos y Voluntarios – 140.6

11:00 am – 2:00 pm MIÉRCOLES: 2 voluntarios – Relleno de bolsas

12:00 pm – 4:00 pm JUEVES: 2 voluntarios – Registro

12:00 pm – 4:00 pm VIERNES: 2 voluntarios – Registro

5:00 pm – 8:00 pm VIERNES: 2 voluntarios – Banquete/Celebración

12:00 pm – 2:00 pm SÁBADO: 2 voluntarios – Registro opcional

5:30 am – 11:30 am DOMINGO: 2 voluntarios – Carpa VIP

11:30 am – 5:30 pm DOMINGO: 3 voluntarios – Carpa VIP

5:30 pm – 10:30 pm DOMINGO: 3 voluntarios – Carpa VIP

9:00 am – 11:30 am LUNES: 2 voluntarios – Banquete de premios

Programa VIP:

Los VIPs son "Personas Muy Importantes" como patrocinadores, dignatarios de la zona, amigos de IRONMAN. Son personas que, ya sea por contribuciones financieras o de otro tipo, han apoyado la carrera y, por lo tanto, tienen estatus VIP.

Hay un elemento de hospitalidad al organizar un evento de esta magnitud. Los patrocinadores y otros VIP reciben un paquete de la carrera y son atendidos durante la semana del evento. El paquete consistirá en productos de IRONMAN, regalos de patrocinadores, entradas para varias funciones del evento, pases para actividades locales, mapas de los recorridos, y más. La sala de hospitalidad también servirá como área de información para los VIPs, por lo que necesitaremos anfitriones bien informados que puedan sugerir actividades, lugares para comer, etc.

Tareas del Capitán:

- Ayudar en la elaboración de los kits VIP (con los voluntarios)
- Ayudar en la programación de los turnos de los voluntarios para la cena de bienvenida, el día de la carrera y la ceremonia de premios
- Atender el área VIP el día de la carrera

Carpa VIP:

Para el día de la carrera, se necesitan 2-3 voluntarios en la carpa en todo momento. Uno recibirá a los VIP en la entrada y se asegurará de que el VIP esté usando la pulsera correcta (por razones de seguridad). El otro se asegurará de que todo en la carpa funcione correctamente. Las mesas deben mantenerse limpias y la basura debe ser controlada.

Basura:

Por favor, empaquen toda la basura y eviten que los contenedores se llenen demasiado. Toda la basura empaquetada debe colocarse fuera de la carpa para su recolección regular por parte del equipo ambiental. Todos los reciclables deben mantenerse separados de la basura y colocarse para su recolección fuera de la carpa.

Suministros – Antes del Día de la Carrera (Registro VIP):

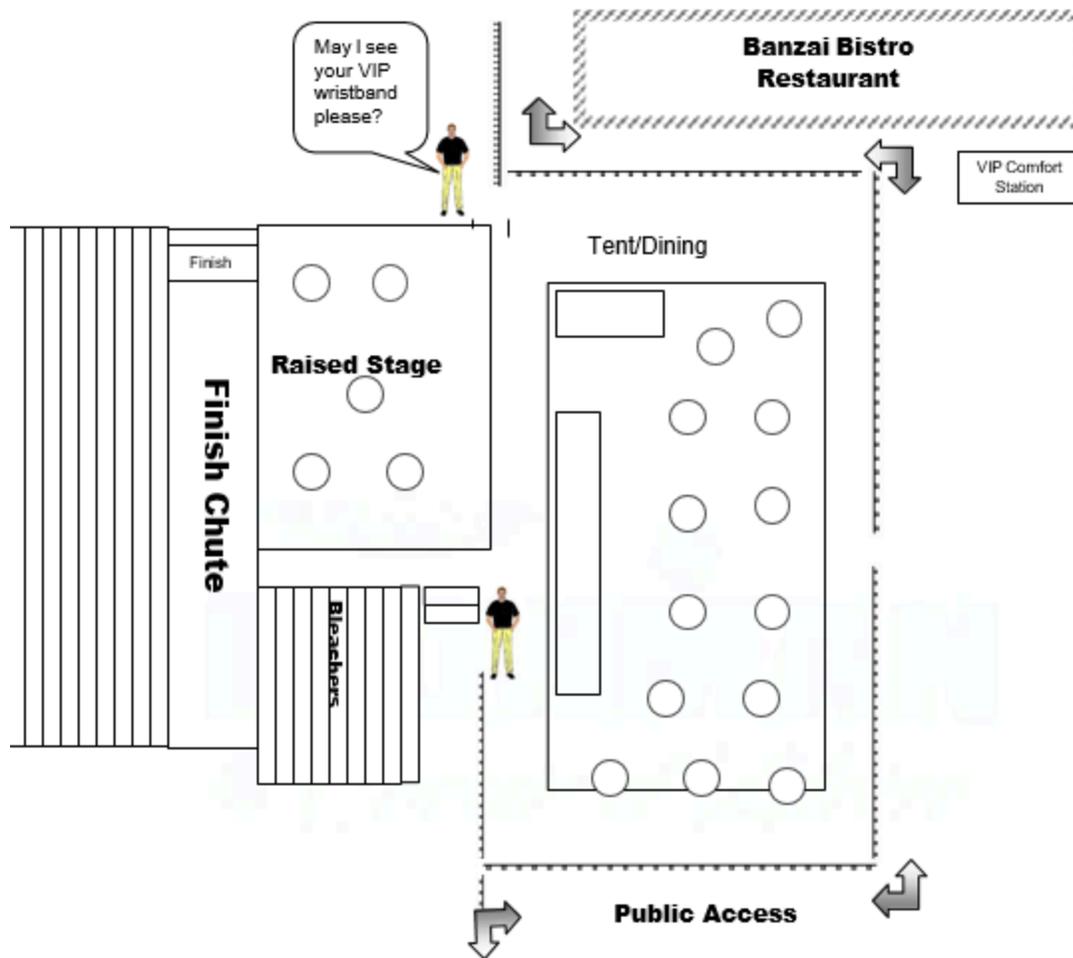
- IRONMAN Perform - 6 cajas

- Agua embotellada - 6 cajas
- Hielo - 4 bolsas por día (miércoles a sábado)
- Bocadillos
- Cartel y soporte VIP
- Bolsas de regalo - 200
- Neveras - 1
- Pulseras
- Regalos VIP, por ejemplo, camisetas, gorras, calcetines
- Cubos de basura
- Bolsas de basura

Suministros – Día de la Carrera:

- IRONMAN Perform - 18 cajas
- Agua embotellada - 24 cajas
- Refrescos: Cola – 12, Cola Diet – 12, Limón-Lima - 10
- Hielo
- Bocadillos – solo se pueden usar en la carpa cerca de la meta
- Cartel y soporte VIP
- Neveras - 2
- Pulseras
- Paquetes VIP restantes
- Cerveza – suministrada por CDA Resort
- Vino – suministrado por CDA Resort
- Televisor con transmisión en vivo
- Mesas / sillas (LAS proporcionará)
- Mantales
- Comida
- Flores
- Cubos de basura
- Bolsas de basura

Example of VIP Tent Layout - Finish Line



Carpa de Registro de Voluntarios

Los voluntarios gestionarán la carpa de registro de voluntarios según sea necesario.

Turnos y Voluntarios – 70.3

5:00 am – 9:00 am: 2 voluntarios

9:00 am – 1:00 pm: 4 voluntarios

1:00 pm – 6:00 pm: 4 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

4:00 am – 8:00 am: 4 voluntarios

10:00 am – 2:00 pm: 4 voluntarios

2:00 pm – 6:00 pm: 3 voluntarios

6:00 pm – 9:30 pm: 2 voluntarios

ESTA CARPA SE PUEDE COMBINAR CON LA CARPA DE INFORMACIÓN

El capitán recogerá la información de registro del director de voluntarios. Algunas áreas pueden necesitar que sus voluntarios se registren antes de llegar a su área designada (nadar, transición, meta, etc.). Los voluntarios en esta carpa ayudarán a registrarlos y les proporcionarán una pulsera si es necesario. Las pulseras provendrán del capitán de esas áreas y deben ser dejadas en la carpa en un sobre con el área marcada en el exterior, junto con una lista de los voluntarios que se presentarán en la carpa para registrarse.

Carpa de Comida para Voluntarios

Los voluntarios podrán ir a esta carpa para obtener comida durante todo el día. Los voluntarios que trabajen en esta carpa ayudarán a mantener la comida abastecida y a servirla a los voluntarios.

Turnos y Voluntarios – 70.3

6:00 am – 10:00 am: 5 voluntarios

11:00 am – 4:00 pm: 5 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

6:00 am – 11:00 am: 5 voluntarios

11:00 am – 4:00 pm: 5 voluntarios

4:00 pm – 8:00 pm: 5 voluntarios

Tareas de los Voluntarios:

- Distribuir comida y bebidas a los voluntarios que lleguen a la carpa.
- Asegurarse de que la comida se entregue solo a los voluntarios (verificar que lleven la camiseta de voluntario).
- Servir la comida de manera que se mantenga bien abastecida y fresca.
- Asegurarse de que los alimentos fríos se mantengan fríos y los calientes se mantengan calientes.
- Estar al tanto de la fuente de agua y hielo.
- Cumplir con las regulaciones del Departamento de Salud de cada estado para la distribución de alimentos.

Procedimiento:

- Todos los suministros se recogerán de los suministros a lo largo del día.
- La configuración será la misma que la de la comida para atletas, pero tendrá un área de asientos dentro.
- Los artículos de comida pueden variar de una carrera a otra, pero generalmente consisten en productos fáciles de servir y almacenar como pizza, sándwiches, frutas, galletas, bagels, sopa, muffins, refrescos, agua.
- Las cantidades de comida variarán según la carrera.

- Los contenedores de basura estarán ubicados cerca de las áreas de comida siempre que sea posible. Se les pide a los voluntarios que mantengan el área alrededor de la carpa lo más limpia posible. La basura del área de asientos será recogida por el equipo de basura.

Suministros de Comida para Voluntarios:

- Cubos de basura: 4
- Bolsas de basura: 50
- Agua embotellada: 1.5 palets (2000 botellas de 16 onzas con tapa plana)
- Gatorade (premezclado): 1 palet (1192 botellas de boca ancha o Edge)
- Neveras o contenedores de hielo: A determinar
- Guantes: 100
- Platos: 2000
- Servilletas: 5000
- Cucharas: 6
- Cartel de la Carpa de Voluntarios y soporte
- Mesas: 6
- Sillas: 50 para área de descanso

Estación de hidratación

Los voluntarios estarán dentro de la transición ayudando a los atletas a llenar sus botellas de agua antes de la carrera. También podrían estar ayudando en un punto de agua en la entrada del recorrido de carrera.

Turnos y Voluntarios – 70.3

4:30 am – 7:30 am: 10 voluntarios

9:00 am – 1:00 pm: 10 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

4:30 am – 7:00 am: 10 voluntarios

11:30 am – 2:30 pm: 10 voluntarios

2:00 pm – 5:30 pm: 10 voluntarios

Este punto no se establece en todos los eventos. Por favor, consulte con el Director de la Carrera para saber si es necesario en tu evento.

Voluntarios para Quitar el Traje de Neopreno

Los voluntarios ayudarán a los atletas a quitarse sus trajes de neopreno después de la parte de natación de la carrera.

Turnos y Voluntarios – 70.3

6:30 am – 10:30 am: 30 voluntarios

Turnos y Voluntarios – 140.6

7:00 am – 10:00 am: 60 voluntarios

Descripción del Trabajo:

La zona de quitar los trajes de neopreno está dentro de los 25 metros de la salida de natación y es un área amplia donde los atletas pueden moverse a cualquier lado de la rampa de salida y recibir ayuda para quitarse el traje. Los voluntarios no se acercan a los atletas, sino que esperan a que los atletas se acerquen si desean este servicio. Es importante mantener el centro de la rampa fluido para que los atletas que no necesitan asistencia puedan continuar sin inconvenientes.

Cuando un atleta se acerca a un voluntario para quitar el traje, generalmente ya tiene el traje hasta la cintura. Si no es así, el voluntario desabrocha el traje (los cierres están en la espalda del atleta), le quita el traje al revés y se lo entrega al atleta, quien lo llevará a su bicicleta.

Nota: Los atletas tendrán que agacharse para que el voluntario pueda quitar el traje de neopreno completamente.

Suministros:

- Guantes desechables