



# Устав движения 5 вёрст

*Версия 1.0.*

## Про 5 вёрст

**Наша миссия: сделать людей в нашей стране здоровее и счастливее.**

### Наши цели:

- Сформировать как можно больше локальных сообществ, увлеченных здоровым образом жизни, и привлечь людей к регулярным занятиям бегом или ходьбой и здоровому образу жизни.
- Вовлечь как можно больше людей в добровольческую деятельность.
- Устранить как можно больше барьеров, мешающих людям вести здоровый образ жизни и заниматься волонтерской деятельностью.
- Сделать возможным участие в мероприятиях 5 вёрст каждого жителя России.

## Принципы 5 вёрст

5 вёрст - движение, сформировавшееся после приостановки деятельности международного движения parkrun на территории России. Мы придерживаемся тех же правил и принципов, что и международное движение.

5 вёрст – это бесплатные еженедельные мероприятия, на которых участники преодолевают бегом или пешком дистанцию в 5 км в любом комфортном темпе и которые проводятся местным сообществом субботним утром.

5 вёрст – это не соревнование. Несмотря на то, что мы ведём протокол и учитываем время прохождения дистанции, мы не выявляем победителей и не награждаем участников. Формирование протокола осуществляется исключительно для удобства участников, чтобы они могли отслеживать свой прогресс.

5 вёрст – это легальные и согласованные с местной администрацией мероприятия.

5 вёрст открыты для всех, независимо от возраста, пола, цвета кожи, вероисповедания, политических убеждений, финансового и физического состояния. Люди с ограниченными физическими возможностями тоже могут участвовать в наших мероприятиях, если это безопасно для их здоровья и согласовано с организатором конкретного мероприятия, который даёт



рекомендации на основании текущего состояния трассы, погодных и других условий.

Чтобы принять участие в любом мероприятии 5 вёрст, необходимо всего один раз зарегистрироваться на сайте 5verst.ru.

## **Модель 5 вёрст**

Движение 5 вёрст поддерживается и развивается Автономной Некоммерческой Организацией “паркран” ОГРН 1137799012438, ИНН/КПП 7729451893/774301001, дата регистрации 20.06.2013.

Штаб-квартира - это орган управления движением 5 вёрст, который берет на себя полную ответственность за общее развитие движения и обеспечивает управление им.

Штаб-квартира является ключевым элементом организационной структуры 5 вёрст и выполняет такие функции, как планирование, коммуникации, решает налоговые, юридические, финансовые вопросы, а также вопросы, касающиеся человеческих ресурсов, информационных технологий и т.п.

Структура Штаб-квартиры включает в себя правление АНО “паркран”, руководителя движения 5 вёрст (исполнительного директора АНО “паркран”) в качестве ключевого лица, отвечающего за исполнение решений правления, и штаба амбассадоров, отвечающих за различные аспекты деятельности 5 вёрст, согласно декларируемых распределений функций.

Все мероприятия 5 вёрст независимы и самостоятельны.

Организаторы 5 вёрст принимают меры, чтобы оградить движение от политических и других акций, а также ситуаций, когда участники самостоятельно раздают листовки и брошюры, так как некоторые акции, в том числе благотворительные, возможно, будут неприемлемы для некоторых участников мероприятия.

Все мероприятия 5 вёрст проводятся в едином формате, который подразумевает общие правила, единый стиль оформления как самих мероприятий (флаги, жилетки волонтеров, разметка, финишные токены), так и социальных сетей движения (аватары социальных сетей, название групп и каналов и т.п.).



Все мероприятия 5 вёрст организуются самостоятельно местной группой волонтеров. Нет ограничений на количество волонтеров, привлеченных на каждое мероприятие.

5 вёрст предоставляет единую систему регистрации, систему обработки результатов и статистики, а также информационный портал в домене 5verst.ru. Каждому локальному мероприятию предоставляется свой микросайт.

Ведение страниц в соцсетях, посвященных конкретному мероприятию, укрепляет связь между участниками и облегчает поиск волонтеров.

Страницы 5 вёрст в социальной сети ВКонтакте создаются централизованно штаб-квартирой 5 вёрст Россия.

Любое участие волонтеров добровольное. Мы считаем, что волонтерство – это, в первую очередь, отличное времяпрепровождение, возможность познакомиться и пообщаться с интересными людьми, почувствовать себя частью огромного движения 5 вёрст, веселый и интересный опыт, нежели долг или обязанность.

После каждого мероприятия приветствуется неформальное общение участников.

## **Проведение мероприятий 5 вёрст**

Мероприятие 5 вёрст в каждой локации организуется каждую субботу в 9:00<sup>1</sup>. Если суббота выпадает на Новый год или Рождество, то проведение 5 вёрст остается на усмотрение команды организаторов. Возможно проведение дополнительных мероприятий 1 и 7 января, даже если эти дни не выпадают на субботу.

Хотя многие мероприятия зарождаются благодаря самоотверженности и настойчивости одного человека, для полноценного функционирования мероприятия требуется группа организаторов-единомышленников. Должен сложиться костяк команды из числа местного сообщества, который будет управлять всеми аспектами мероприятий.

На каждом мероприятии 5 вёрст в команде существует распределение обязанностей:

- руководитель мероприятия - отвечает за проведение мероприятий в целом, следит за соблюдением правил и принципов 5 вёрст на своем мероприятии и осуществляет общее управление;

---

<sup>1</sup> Время старта может отличаться из-за климатических особенностей региона и освещенности трассы



- заместитель руководителя - ключевой волонтер-организатор, выполняющий функции директора в его отсутствие, а также ему помогающий;
- организаторы - отвечают за проведение конкретного мероприятия в конкретную субботу, а также 1 и 7 января. Необходимо стремиться, чтобы в команде было не менее 5 организаторов. Организаторы должны знать правила и принципы 5 вёрст и уметь выполнять все волонтерские функции.
- Волонтеры - привлекаются из числа участников каждую субботу, а также 1 и 7 января, и выполняют функции, предусмотренные на каждом мероприятии (хронометраж, выдача карточек позиций, маршал, замыкающий, разметка и другие, необходимые для проведения конкретного мероприятия).

Команда локального мероприятия 5 вёрст управляет всеми аспектами организации мероприятия, например:

- формирование устойчивой группы волонтеров для регулярного проведения мероприятий;
- обеспечение безопасности участников;
- осуществление связей с общественностью по вопросам 5 вёрст;
- оформление разрешения у администрации территории на проведение мероприятий;
- обработка результатов после завершения каждого мероприятия;
- ведение актуальной информации на сайте и социальных сетях мероприятия.

Все задачи являются общими и в случае необходимости распределяются среди членов команды самостоятельно на их усмотрение. Каждой команде предлагается найти собственную модель взаимодействия внутри команды, которая будет работать для данного коллектива.

Руководитель и команда организаторов должны стремиться к проведению мероприятия на высоком уровне, который подразумевает:

- стабильность проведения 5 вёрст, но не в ущерб безопасности и здоровью волонтеров и участников;
- обязательное использование официальной атрибутики 5 вёрст (флага, манишек, карточек позиций и т.п.);
- соблюдение тайминга проведения мероприятия. Старт ровно в 9:00 (или другое время, официально согласованное со штаб-квартирой 5 вёрст);
- понятная даже новым участникам разметка трассы;



- наличие волонтеров как минимум на обязательных позициях: организатор, секундомер (хронометраж), раздача карточек позиций, замыкающий, сканер;
- проведение инструктажа новых участников;
- проведение общего брифинга с обязательным напоминанием важных правил всем участникам мероприятия;
- обработку результатов и подготовку онлайн протокола в течение одних суток (необходимо стремиться к максимально быстрой подготовке протокола каждого мероприятия);
- подготовку отчёта о проведённом мероприятии и публикацию благодарности участвующим волонтерам в социальных сетях не позднее вторника;
- своевременное информирование участников об отменах и любых изменениях в регламенте проведения мероприятия во всех социальных сетях локального мероприятия и сайте 5verst.ru;
- приветливость и позитивный настрой команды.

## **Руководитель мероприятия**

Руководитель локального мероприятия 5 вёрст должен быть командным игроком и заряжать всю команду позитивным настроем.

Руководитель 5 вёрст должен:

- соблюдать правила и принципы 5 вёрст, быть увлеченным идеей 5 вёрст;
- быть заинтересованным в развитии и росте популярности 5 вёрст;
- быть заинтересованным в постоянстве 5 вёрст;
- быть открытым и свободно выражать свои мнения и намерения;
- обладать лидерскими качествами;
- быть ответственным.

Руководитель локального 5 вёрст несёт ответственность за своевременное информирование своей команды и участников об изменениях, нововведениях и требованиях штаб-квартиры 5 вёрст Россия. Для оперативного взаимодействия между штаб-квартирой и командами 5 вёрст используется информационный канал в Telegram. Руководитель локального мероприятия 5 вёрст должен на регулярной основе проверять наличие обновлений в информационном канале. Кроме того, в обязанности директора входит проверка индивидуального почтового ящика парка, который создается при открытии каждого мероприятия.



## **Ответственность организаторов 5 вёрст**

В первую очередь организаторы думают о здоровье и безопасности участников.

В случае появления риска для здоровья участников в течение мероприятия организаторы должны принять решение об отмене этого мероприятия.

В случае отмены должны быть использованы все способы оповещения участников: локальная страница мероприятия на сайте 5verst.ru, социальные сети, чаты, которые ведет команда каждого мероприятия.

Организаторы должны быть уверены, что у них хватает волонтеров для проведения мероприятий. Если в субботу волонтеров недостаточно, то 5 вёрст не проводится, пока необходимое количество волонтеров не будет набрано, например, прямо перед мероприятием из числа участников.

Участники и зрители могут потребовать удалить свои фотографии с сайта 5 вёрст, официальных страниц в социальных сетях и других ресурсов. Местная команда 5 вёрст несет ответственность за удаление фотографий по просьбе участников.

Отчеты, электронные письма и записи на официальных страницах в социальных сетях должны быть написаны вежливо и отражать в себе стиль и дух 5 вёрст.

Организаторы должны соблюдать указания в отношении детей. Дети до 11 лет могут преодолеть дистанцию в сопровождении родителей или ответственного взрослого. Дети от 11 до 14 лет могут преодолеть дистанцию самостоятельно, если сопровождающий их взрослый находится в месте проведения мероприятия. Дети с 14 лет могут посещать мероприятия 5 вёрст самостоятельно, но с письменным разрешением от родителей.

## **Ограничения на использование бренда 5 вёрст**

Оформление страниц в социальных сетях и информационных каналов всех мероприятий, проводимых под брендом 5 вёрст, должно соответствовать общей концепции дизайна 5 вёрст, утверждаемой штаб-квартирой 5 вёрст.

Любая печатная продукция, а также любые изделия (кроме кондитерских) с нанесением символики 5 вёрст должны быть согласованы со штаб-квартирой 5 вёрст.

Запрещено использование оборудования, экипировки, реквизита и программного обеспечения 5 вёрст не на мероприятиях 5 вёрст без разрешения штаб-квартиры.



Запрещена любая реклама в социальных сетях 5 вёрст, не согласованная со штаб-квартирой 5 вёрст.

5 вёрст по возможности поддерживает проведение местных забегов, организуемых беговыми клубами и благотворительными организациями, однако они не должны позиционировать себя как 5 вёрст.

5 вёрст объединяет различные сообщества, клубы и школы. Мы приветствуем участие беговых клубов и школ, а также любых организаций, направленных на развитие здорового образа жизни непосредственно на мероприятии. Спортивные, физкультурные организации и клубы могут использовать фирменную атрибутику, например, флаги и футболки с собственной символикой. Однако присутствие сторонних брендов на мероприятиях 5 вёрст не должно доминировать, а у участников не должно складываться впечатление, что данное мероприятие 5 вёрст проводится исключительно одним беговым клубом и для участия в 5 вёрст требуется членство в беговом клубе или школе.

В рамках мероприятий 5 вёрст не допускается проведение других спортивных активностей: например, бега с барьерами, велосипедной езды и т. п.

## **Спонсоры и партнёры**

Для компенсации организационных затрат, в том числе для поддержки сайта, обработки и выгрузки результатов, оплаты программного обеспечения, необходимо соответствующее финансирование. В целях обеспечения финансовой устойчивости АНО «паркран» сотрудничает с государственными и частными фондами по программе получения грантов на развитие здорового образа жизни, работает с добровольными пожертвованиями, а также взаимодействует с коммерческими организациями, которые могут выступать как спонсоры движения.

Проведение локального мероприятия 5 вёрст не связано с существенными финансовыми затратами, поэтому взаимодействие с локальными спонсорами (компаниями осуществляющими финансовую помощь) - между командами мероприятий и местным бизнесом не предусмотрено.

По согласованию с штаб-квартирой команды могут выстраивать партнерские (нефинансовые) отношения с местным бизнесом.

Партнерство возможно на локальном уровне, оно подразумевает не финансовую помощь, а оказание услуг или предоставление товаров, продукции, информационную поддержку локального мероприятия.



Любое спонсорское или партнерское взаимодействие не должно противоречить целям и принципам движения 5 вёрст.

Любое привлечение спонсоров или партнеров на локальных мероприятиях должно быть согласовано со штаб-квартирой 5 вёрст.

Для обеспечения эффективного развития и стабильного проведения локальных мероприятий команды могут воспользоваться фондом добровольных пожертвований, который формируется из пожертвований, сделанных через портал [forever.5verst.ru](http://forever.5verst.ru) в фонд конкретного мероприятия.

## **Соглашение**

Следование данному документу и основным правилам является обязательным для руководителя и команды каждого мероприятия 5 вёрст.

Новое мероприятие 5 вёрст не может быть открыто без согласования со штаб-квартирой 5 вёрст Россия.

Любые отклонения от правил должны быть согласованы со штаб-квартирой 5 вёрст Россия.

В случае несогласия с положениями Устава, а также желающие организовать новое мероприятие 5 вёрст, должны написать письмо на электронный адрес штаб-квартиры 5 вёрст Россия – [info@5verst.ru](mailto:info@5verst.ru).

## **Благодарности**

Огромное спасибо вам за вашу работу! Именно благодаря вам 5 вёрст проводятся по всей стране. Получайте удовольствие от проведения мероприятий, веселитесь!