

## Volunteer Tipps

Unsere Hauptaufgaben sind Begleitung und Sicherheit. Gutes Gespräch ist die beste Hilfe zum / beim Training.

Im Training sollte kein Läufer außer Sichtweite eines Volunteers sein, es sei denn, daß dieser Läufer sehr erfahren ist. Volunteers haben das Recht, Läufern zu erklären, was zu tun, wenn dies zur Sicherheit beiträgt. Wenn Sie Läufer in einem Park begleiten, vergewissern Sie sich regelmäßig, wie viele Leute in Ihrer Gruppe sind und lassen Sie jemand als „Schlußlicht“ laufen, um sicherzustellen, daß Sie niemand verlieren.

Die größte Gefahr ist vom Verkehr, besonders nachts und bei Dämmerung. Volunteers sollten zwischen Läufern und den Autos laufen; regelmäßig zurückblicken, wann Autos kommen und erinnern Sie die Läufer zu sehr vorsichtigem Verhalten.

## Trainingsratgeber

Die meisten unserer Läufer, sobald sie fünf Kilometer bequem tun können, müssen ermuntert werden, um wenig schneller zu laufen. Blinde Läufer sind besonders schüchtern, aber viele andere sind auch mit der Empfindung, sich schnell zu bewegen nicht vertraut.

Einige andererseits haben Körperkrankheiten und sollten ermuntert werden, stillzustehen oder länger zu laufen, wann immer es nötig ist.

Erschrecken Sie nicht vor neuen Leuten mit Ihnen unbekanntem oder neuen Krankheiten oder Behinderungen. Das erste Training sollte daraus bestehen, teilweise Gespräche zu führen, teilweise aktiv teilzunehmen und durch Gespräche mit dem Ganzen vertraut zu werden.

Sprechen Sie mit Leuten darüber, welches Training sie außerhalb der der ATC-Workouts tun. Versuchen Sie, jedesmal unterschiedliche Läufer zu begleiten anstatt immer mit denselben zu trainieren.

## Behinderung

Seien Sie nicht verlegen, um nach der Art und dem Grad der Behinderung zu fragen und wie es dazu kam; es ist bequemer, für Leute darüber zu sprechen, als, daß es ignoriert wird und es hilft Ihnen, ihre Notwendigkeit zu verstehen. Die Läufer wissen, daß sie die Volunteers gewissermaßen ausbilden müssen, was für eine individuelle Hilfe notwendig ist.

Einige Leute mögen über ihre Situation scherzen, andere können beleidigt werden. Sie müssen ein Gespür dafür erhalten, versetzen Sie sich in ihre Lage, und sind natürlich.

(weiteres wird ergänzt in Kürze!)