CORE
CONCEPT

دورة تنظيم سباقات التحمل الجماهيرية على الطرق:
الماراثون والترايثلون وسباقات الدراجات

دورة تنظيم سباقات التحمل الجماهيرية على الطرق: الماراثون والترايثلون وسباقات الدراجات

مقدمة:

دورة تنظيم سباقات التحمل الجماهيرية على الطرق، من الماراثون والترايثلون إلى سباقات الدراجات، دورة تمتد أسبوع لوحدات تشغيل السباقات في الاتحادات الرياضية والبلديات والجهات المالكة للفعاليات، وتنتهي بإعداد خطة تشغيل سباق لفعالية افتراضية. ويتعثر يوم السباق حين يقاس المسار أقصر من مسافته، وتتأخر موافقات إغلاق الطرق، وتتكدس موجات الانطلاق في الكيلومترات الأولى، ويفوت بساط التوقيت أزمنة المراحل، ويقل الطاقم الطبي في الصباحات الحارة. ويعمل المشاركون أصلا في تنفيذ أيام السباق أو اعتمادها، ويتعلمون عبر دراسات حالة على خرائط المسارات وبيانات التسجيل وسجلات الحوادث. وتقدم كور كونسبت هذه الدورة.

أهداف الدورة:

- اختيار صيغ الماراثون والترايثلون وسباقات الدراجات الهوائية وتوزيع أدوار مالك السباق والمنظم والاتحاد والبلدية في فعالية مخطط لها
- إعداد ملف مسار مقاس يراعي هامش منع قصر المسار، وحزمة تصاريح إغلاق الطرق مع خطة إدارة الحركة المرورية
- توزيع حظائر الانطلاق والموجات حسب زمن الوصول المتوقع، ووضع بساط التوقيت بالشرائح لقياس توقيت الطلقة والتوقيت الصافي وأزمنة المراحل
- تخطيط مواقع محطات الإمداد ونوبات المتطوعين وممرات خط النهاية ومناطق الاستشفاء بما يبقي المتسابقين في حركة حتى استلام الأمتعة
- تصميم الخطة الطبية للسباق بنقاط إسعاف على المسار وخيمة طبية عند النهاية وبروتوكولات لضربة الحرارة الجهدية ونقص صوديوم الدم
- تحديد شرائح رسوم التسجيل وسقوف المقاعد والمقاعد الخيرية وحزم الرعاية بما يوازن موازنة السباق

الفئة المستهدفة:

- إدارات الفعاليات في الاتحادات الرياضية التي تعتمد سباقات الجري على الطرق والترايثلون والدراجات وتعين الحكام الفنيين
- وحدات الفعاليات والمرور في البلديات التي توافق على إغلاق الطرق والتحويلات واستخدام الأماكن العامة في أيام السباق
- فرق الجهات المالكة للفعاليات والمروجين المسؤولة عن موازنات السباقات ومبيعات التسجيل وتنفيذ حقوق الرعاة
- وحدات تشغيل السباقات التي تدير مناطق الانطلاق ومحطات الإمداد وخطوط النهاية وفرق المتطوعين
- وحدات الخدمات الطبية وتخطيط الطوارئ للفعاليات التي تغطي متسابقي التحمل على الطرق العامة

محاور الدورة:

اليوم 1: مشهد سباقات التحمل على الطرق وخط الأساس لجاهزية السباق

- مقارنة صيغ مسافات الماراثون ونصف الماراثون والجري على الطرق
- صيغ مسافات الترايثلون من السبرنت القصير إلى المسافة الكاملة
- اختيار صيغة سباق الدراجات الجماهيري والغران فوندو وسباق الطريق
- خريطة أدوار مالك السباق والمنظم والاتحاد والبلدية
- تدقيق خط الأساس لجاهزية المسار والتصاريح والموردين

اليوم 2: قياس المسار والقواعد الفنية وتصاريح إغلاق الطرق

- طريقة قياس مسارات الطرق وهامش منع قصر المسار
- إعداد ملف اعتماد المسار وخريطة القياس
- القواعد الفنية للترايثلون في الاحتماء الهوائي ومناطق التبديل وخطوط الركوب
- حزمة تصاريح إغلاق الطرق وخطة إدارة الحركة المرورية
- مهل إنهاء السباق ومركبات التجميع وتسلسل إعادة فتح الطرق

اليوم 3: موجات الانطلاق والتوقيت بالشرائح ومحطات الإمداد وعمليات خط النهاية

- توزيع حظائر الانطلاق حسب زمن الوصول المتوقع والفواصل بين الموجات
- اختيار انطلاق السباحة بين الجماعي والموجات والدخول المتتابع
- وضع بساط التوقيت بالشرائح لتوقيت الطلقة والتوقيت الصافي وأزمنة المراحل
- تباعد محطات الإمداد ومخزون الماء والمشروبات ونوبات المتطوعين
- ممر خط النهاية وتسليم الميداليات وتخطيط منطقة الاستشفاء

اليوم 4: التغطية الطبية للسباق ومخاطر الحرارة وإيرادات التسجيل والرعاية

- الخطة الطبية للسباق بنقاط إسعاف المسار وخيمة النهاية الطبية
- بروتوكول تبريد ضربة الحرارة الجهدية ونظام رايات الإنذار الحراري
- نقص صوديوم الدم المرتبط بالجهد ورسائل الشرب عند العطش
- شرائح رسوم التسجيل وسقوف المقاعد وتوزيع المقاعد الخيرية
- تسعير حزم الراعي الرئيسي ومعرض السباق وشركاء الفئات

اليوم 5: دراسة حالة لإعداد خطة تشغيل سباق لفعالية افتراضية

- مراجعة ملف مسار فعالية الحالة ومواعيد إغلاق الطرق
- خطة موجات الانطلاق ومحطات الإمداد للحالة من بيانات التسجيل
- تحليل سجل الحوادث الطبية والاستجابة للحرارة في الحالة
- موازنة سباق الحالة بين إيرادات التسجيل والرعاية وتكاليف الموردين
- استكمال خطة تشغيل السباق وعرضها للنقاش بين المشاركين

المهارات التي ستكتسبها:

- اختيار صيغة السباق
- مراجعة قياس المسار
- تخطيط تصاريح إغلاق الطرق
- تسلسل موجات الانطلاق
- إدارة بيانات توقيت السباق
- التخطيط الطبي لفعاليات التحمل
- تخطيط انتشار المتطوعين
- نمذجة إيرادات السباق

لماذا تحضر هذه الدورة:

- تقديم خطة تشغيل سباق لفعالية افتراضية إلى مدير السباق ومجلس الجهة المالكة ولجنة الفعاليات في البلدية
- تحديد أحجام موجات الانطلاق وتباعد محطات الإمداد ومهل الإنهاء وسقوف التسجيل استنادا إلى بيانات التسجيل لا إلى العادة
- تجنب المسارات المقاسة بأقل من مسافتها وتأخر موافقات الإغلاق وفجوات التوقيت وإصابات الحرارة في غياب بروتوكول تبريد
- نقل أداة تدقيق الجاهزية وقائمة حزمة التصاريح وخريطة النقاط الطبية وجدول حزم الرعاية المستخدمة في الدورة إلى فرق العمل

الخاتمة:

بعد العودة إلى العمل يسلم المشارك مدير السباق والجهة المالكة خطة تشغيل سباق تحدد ملف المسار ومواعيد إغلاق الطرق وموجات الانطلاق ونقاط التوقيت ومحطات الإمداد والتغطية الطبية وموازنة التسجيل والرعاية. وتعتمد وحدات البلدية على الخطة في إقرار الإغلاق والتحويلات، ويستند إليها المسؤول الطبي في توزيع طواقم النقاط، ويستخدمها الفريق التجاري في تسعير التسجيل والحزم. وبعد أول يوم سباق وفق الخطة تقارن الوحدة نسب الإنهاء والحالات الطبية ومعدلات قراءة الشرائح والإيرادات بما خطط له، ثم تعدل الخطة.

الأسئلة الشائعة:

ما الذي يحتاجه المشارك قبل دورة تنظيم سباقات التحمل الجماهيرية على الطرق؟

يحتاج المشارك إلى خبرة عملية في تخطيط سباقات الجري أو الترايثلون أو الدراجات أو اعتمادها أو تنفيذها، ولا يشترط خلفية طبية أو تقنية في التوقيت. ويفيده إحضار خريطة مسار أو بيانات تسجيل أو تقرير مراجعة سباق سابق لتطبيق دراسات الحالة على فعاليته.

بم تختلف دورة تنظيم سباقات التحمل الجماهيرية على الطرق عن دورة المشاركة الرياضية المجتمعية أو دورة إدارة الحشود؟

تدير هذه الدورة السباق نفسه على الطرق العامة: قياس المسار والإغلاق وموجات الانطلاق والتوقيت بالشرائح ومحطات الإمداد والتغطية الطبية وإيرادات التسجيل. أما دورات المشاركة المجتمعية فترفع النشاط الأسبوعي للسكان، ودورات الحشود تحسب سعة البوابات وكثافة الجمهور في المنشآت.

لماذا تحتاج سباقات التحمل الجماهيرية على الطرق إلى بروتوكول للحرارة؟

لأن ضربة الحرارة الجهدية من أبرز مخاطر متسابقي التحمل في الأجواء الحارة الرطبة. ويحدد البروتوكول رايات الإنذار ومعدات التبريد في النقاط الطبية والحد الذي يختصر عنده السباق أو يوقف.

ماذا يعود به المشارك من دورة تنظيم سباقات التحمل الجماهيرية على الطرق؟

يعود المشارك بخطة تشغيل سباق لفعالية افتراضية، معها تدقيق للجاهزية ومواعيد المسار والتصاريح وتخطيط لموجات الانطلاق والتوقيت وخطة لمحطات الإمداد والمتطوعين وخريطة للتغطية الطبية وموازنة للتسجيل والرعاية، جاهزة للتكييف مع جهته.