

KOMPLETNÍ PŘÍRUČKA PRO AMBASADORA

Rozběhej své město



**rozběháme
česko.cz**



První krůčky - jak se stát ambasadorem?

1) Nejprve se staň členem týmu Rozběháme Česko

→ <http://www.rozbehamecesko.cz/podpor-myslenku/>

A poznej nás a náš celorepublikový běžecký tým

- 2) Až budeš dostatečně vědět, jak funguje náš členský tým a je ti líto, že nemáš nikoho v okolí, pojd' to povýšit a staň se ambasadorem!
- 3) Zavolej si s Johnym, který ti řekne základní info 607 543 187
- 4) Po odsouhlasení tvého ambadorství vytvoříme novou Rozběháme skupinu ve tvém okolí a povýšíme tě do stavu ambasadora :)
- 5) Nyní budeš přidán do všech ambadorských kanálů, navíc, získáš od Johnyho souhrnný email s informacemi ambasadora

První krůčky - jsem ambasadorem

1. PROLUSTRUJ AMBASADORSKOU SEKCI

Zjisti jaké máš možnosti, ambasadorské výhody

WEB: <http://rozbehamecesko.cz/ambasadori-rozbehame-cesko>

HESLO: získáš

2. Pozvi do své nové Rozběháme skupinky své přátele, dej vědět svému okolí že ses rozhodl(a) rozběhat své město

3. Začni přispívat do své nové Rozběháme skupiny – fotky z výběhů, motivační citáty....

4. VYPIŠ PRVNÍ VÝBĚH PRO SVOU SKUPINKU!

PRVNÍ VÝBĚH TVÉ SKUPINY!

- ◉ **Název zaujme jako první** – popřemýšlej jak lidi nalákat!
 - tipy: Tvé první kilometry s Rozběháme..., Poběž s námi na nedělní snídani, vyběhej sváteční oběd, společná běžecká kecačka...
- ◉ **Pozvi** na výběh co nejvíce lidí
- ◉ **Sdílej** výběh do lokálních skupin typu „Plzeňáci, Liberečtí běžci, Maminky z Kroměříže a okolí, Akce v Praze a okolí“
 -
 - Například: Nadšenci z Litoměřic chtějí rozběhat své okolí, udělej něco pro své zdraví a pojd' s námi poprvé vyběhnout, když nebudeš moct běžet, půjdeme, zvedni se z gauče a začni s námi!
- ◉ **Znáš již nějaké běžce z okolí? Domluv se s nimi předem na čase a místě, ať víš, že nepoběžíš sám/sama**

CO SE NÁM ZARUČENĚ OSVĚDČILO

- **VYBUDUJ SI SVÉ JÁDRO** – první lidé, kteří se přidají do tvé skupinky budou pravděpodobně největší držáci, když zjistí, že ti záleží na jejich názoru přimknou se ke skupince o to více a vezmou ji za svou
- **SPOLEČNÝ CHAT** – lidi baví, když mohou být součástí rozhodnutí kde A kdy se poběží a cítí pak zodpovědnost se zúčastnit
- **PLÁNUJTE SPOLEČNÉ AKCE – VÝJEZDY NA ZÁVODY!/
SPOLUJÍZDA.** Nic neutvrdí tvou skupinu tak, jako den strávený společně výletě/ na závodě
- **DĚLEJ SPECIÁLNÍ AKCE** – běhání ve spojení s jídlem nebo posezením u piva zkrátka lidi láká, speciální výběh pro začátečníky nebo naopak dlouhý společný objem pro pokročilé, výběh za určitým cílem, cesta vlakem a běh zpět domů, NOČNÍ BĚH městem, to vše může přilákat nováčky!

CO SE NÁM ZARUČENĚ OSVĚDČILO

- **PRAVIDELNOST** lidé si rádi vyčlení na váš výběh 1 odpoledne/ podvečer týdně a budou s ním počítat, je na tobě zkusit, zda právě u vás bude fungovat spíše všední den/ víkend/ráno/večer
- **SDÍLEJ FOTKY** ze společných výběhů a akcí, napiš **jak rychle se běželo a kolik kilometrů** – nováčky to často přesvědčí, že se nemusí bát přijít
- **SPOLEČNÉ DRESY** – jakmile si běžec koupí tričko tvé skupinky je vyhráno, skupinku už jen tak neopustí a bude běhat s jejím názvem po městě i závodech a běžci z okolí si mohou všimnout.
- **KOLEKCE Rozběháme** je navržena tak, že si na oblečení můžeš dát vlastní název skupiny i jméno běžce, ale zároveň se vaše dresy budou podobat dresům dalších Rozběháme skupin, vypadáme pak **jako jeden velký tým**



KDYŽ SKUPINKA POKROČÍ

- Jakmile se tví běžci trochu více rozběhají, bude pro nováčka čím dál těžší se do skupinky připojit
- Pokročilé běžce přestane bavit běhat krátké trasy a pomalu
- **osvědčilo se nám:** začít dělat 1 týdně nebo nárazově výběh pro začátečníky typu „**Zaběhni svůj 1. kilometr Rozběhám město...**“ (pro více info napiš Johnymu)

JAK VYUŽÍT SÍLU ROZBĚHÁME ČESKO

- ◉ **jezdí na WORKSHOPY!**
- ◉ **Posílej nám fotky z výběhů** – ty pak sdílíme do stories, které vidí denně stovky lidí, nebo použijeme do příspěvků na stránku
- ◉ **Napiš report ze závodů**, který dáme na stránku Rozběháme Česko s odkazem na tvou skupinu
- ◉ **Využívej akcí Rozběháme Česko** – vždy když zazní název tvé skupinky, může se o ní dozvědět někdo nový. Města mezi sebou bojují v týmové výzvě Leskros a i díky té se nám Rozrostl jak počet skupin, tak jednotlivé skupinky.
- ◉ Budujeme **spolupráce s partnery** jako je Běhej Lesy, Run Tour... Po tyto organizace máme možnost dělat například výběhy k jednotlivým závodům a je o nás pak slyšet skrz jejich streamy
- ◉ Můžeš získat zajímavé produkty k testování pro tvou skupinu
- ◉ Přijedeme a uděláme běžecký workshop pro tvou skupinu
- ◉ Brzy nás čeká příchod **vlastní aplikace** do telefonu !
- ◉ Své podněty nám případně napiš, vše řešíme individuálně

PŘIJEĎ NA WORKSHOP

- ◉ Dozvíš se tipy jak okořenit vaše výběhy různými hrami, soutěžemi, zajímavostmi
- ◉ Tipy jak si poradit s členitou komunitou
- ◉ Jak zvládnout výběh, kam dorazí začátečníci i pokročilí běžci?
- ◉ Zdokonalíš své běhání, dozvíš se jak zdravě běhat a hlavně jak zdravý běh nenásilně šířit i dál do komunity
- ◉ Budeš se s námi moci podělit co tě trápí a poznáš další ambasadory
- ◉ Navíc se dozvíš novinky z Rozběháme



CO DÁL?

- ⦿ Snaž se využít lokální možnosti typu – místní deník, web města... Na myšlenku Rozběhat město často tyto instituce rády odpoví
- ⦿ **Uspořádej charitativní běh – poradíme ti**