

Generelle retningslinjer for depoter

Opgave:

Etablere, drive og nedbryde depotet på vegne af VSOK. Herunder sørge for at depotet indrettes hensigtsmæssigt, sørge for den aftalte forplejning til deltagerne, rydde op i depotområdet og bortskaffe affald. Det er hjælpernes vigtigste opgave, **i en god og positiv stemning**, at få depotet til at fungere så optimalt som muligt, således at deltagerne hurtigt kan få den aftalte forplejning.

Praktisk opbygning:

Depotet skal opbygges således, at det fungerer optimalt for deltagerne, men også så det er til at arbejde i for hjælperne. Det skal tilstræbes at indrette depotet, så der er et naturligt flow gennem depotet, så deltagerne tilbringer kortest mulig tid i depotet.

Når deltagerne kommer til depotet vil det typisk være i større eller mindre grupper. Nogle grupper kan være helt op til 50-100 deltagere, det er disse der er den største udfordring. Det kan være en god idé at placere en hjælper ved indgangen der viser deltagerne til rette.

Deltagerne har først og fremmest brug for væske, derfor skal væske depotet være placeret synligt for sig selv i nærheden af indkørslen til depotet. Det vil være optimalt, hvis der er mulighed for at tanke væske fra flere sider. Men på en sådan måde at der er muligt for hjælperne at komme til at fylde op mm. Borde stilles evt. i hestekoform.

Når deltagerne kommer i depot skal rigtig mange lade vandet, de mandlige deltagere er ikke bange for at bruge den mindste lille busk eller lign. Så tænke lige på det, når pladsen indrettes. Et sted hvor det er muligt at vaske hænder vil være en god ting. Mobile toiletter skal ikke placeres for tæt på udleveringen af mad. Placering af borde til mad kan evt. stilles i hesteko form, således at deltagerne kan forsyne sig fra den udvendige side, og hjælperne kan fylde op fra den indvendige side.

Der skal i depotet bør en førstehjælps kasse/samaritter. Det må forventes at nogle af deltagerne kommer i depot, med åbne sår og skrammer efter styrt. Der bør ligeledes være hovedpinepiller, stop piller og andre alm. håndkøbs medicin, som kan udleveres. Det er også vigtigt at det tydeligt er skiltet, hvor dette sted er.

Fejlblads opsamlingssted! Der vil i løbet af depotets åbningstid komme deltagere som giver op og ikke kan køre længere. Derfor skal der være et sted de kan sidde og vente på fejlbladet, det vil være ønskeligt om der her også er tæpper i tilfælde af dårligt vejr.

Evt. cykelservice/mekanikker: Skal placeres tydeligt på pladsen, og markeret med skilt.

Der skal opstilles rigeligt med skraldespande, jævnt fordelt over pladsen, og der skal være en hjælper der har ansvaret for med jævne mellemrum at tømme disse.

Det vil være en god idé at afspærre pladsen med markeringsstrimmel, på en sådan måde at deltagerne ikke kommer i de arbejdsområder der er forbeholdt hjælperne.

Cykler:

Hver deltager er på cykel. Det betyder at der skal være mulighed for at stille cyklen fra sig, op ad en mur/hæk eller lign. Hvis ikke denne mulighed er der, vil deltagerne næsten blive på cyklen og forsyne sig i

depotet, dette er absolut ikke ønskeligt, idet det skaber rod ved udleveringen af mad, når deltagerne alle har deres cykel med hen til bordet.

Der kan evt. etableres simpel cykelparkering, hvor deltagerne kan hænge deres cykler i styret.

Skiltning:

Det vil være en stor fordel hvis der er skilte med de ting der udleveres i depotet, fx Rugbrød, boller, chokolade- energi bare, suppe mm. det skal samtidig placeres med god afstand, således at det er naturligt at gå direkte efter det man søger, og ikke stiller sig i en lang kø for så at gå forbi alt det man ikke skal have. Dette giver deltagerne et hurtigt overblik, i forhold til deres behov. På den måde slipper hjælperne også for at skulle svare 1000 gange på de samme spørgsmål "hvor er dit og hvor er dat".

Ved udkørsel fra depotet vil det være en god idé med et skilt der viser hvor langt der er til næste depot.

Forplejningen:

De ting der serveres i depoterne er forskellige så her er lige nogle generelle ting.

Forplejningen kan deles op i 2 ting:

1. Det som deltagerne spiser i depotet, som er langt den største del.
2. Det som deltagerne tager med sig i lommerne til senere på turen.

Alt hvad der skal serveres og som laves på forhånd skal være placeret så tæt på udleveringsstedet som muligt, så hjælperne ikke skal løbe lange afstande for at supplere op. Ting som kan laves på samlebånd skal laves sådan.

Det der serveres til at spise i depotet, skal anrettes i små portioner, fx rugbrød skal altid serveres som klapsammen madder og deles i ¼ stykker. Det kan være med nutella, honning, marmelade, pålæg eller ligende, bemærk der bruges ikke smør til dette. Da stort set al forplejning spises stående skal der tages hensyn til dette. Suppe kan med fordel serveres i krus, ligeledes er pasta også nemmere for deltagerne at spise fra krus/lille skål, frem for en blød paptallerken.

Chokolade – energibarrer deles midt over, skæres igennem med papiret på.

Frugt! Bananer skæres i 2 – 3 stykker med skralden på, æbler deles løbende med en frugtdeler (værktøj der fjerner kernehuset) til både, appelsiner skæres ligeledes i både.



Forplejning til at tage med i lommen!

Generelt må deltagerne tage alt med i lommerne hvad der er i depotet, hav derfor en rulle spaniol eller husholdingsfilm liggende ved udleveringen, hvis nogen skulle spørge om det.

Det er dog primært hele bananer og hele energibarre deltagerne tager med, dette bør udleveres manuelt eller under opsyn, idet der er tendens til at folk fylder lommerne blot fordi det er gratis, og det så ender med at blive smidt ud i næste depot.

Lidt sparsommelighed

Det kan være svært at beregne præcist, hvor meget forplejning, der skal bruges på et depot. Derfor skal der kun klargøres den mængde forplejning ad gangen, der med rimelig sikkerhed vil blive brug for. Start med at lave en opstartsbeholdning inden de første deltager når frem. Beholdningen suppleres løbende op, så der netop er tilstrækkeligt klargjort forplejning.

Tiloversbleven forplejning samles og afleveres retur.