AREA	FUNÇÃO	FUNÇÃO
ABASTECIMENTOS	PERSONAL NEEDS	Este abastecimento em particular - PERSONAL NEEDS - não é responsável por disponibilizar nutrição, mas é onde ficam disponíveis sacos individuais de atletas que quiseram ter uma nutrição especial. Aqui os voluntários são responsáveis por organizar os sacos e apoiar os atletas a encontrá-los e repo-los durante a prova.
ABASTECIMENTOS		Os abastecimentos são pontos ao longo do percurso que disponibilizam nutrição essencial aos atletas. Sem esta nutrição os mesmos não conseguem terminar a prova em segurança. Os voluntários aqui alocados serão distribuídos entre várias funções: 1. preparação de nutrição (cortar fruta, abrir garrafas, encher copos, etc) 2. entrega de nutrição (os atletas não param para comer nos abastecimentos, pelo que os voluntários têm de entregar a nutrição enquanto eles correm. Existirão em cada abastecimento vários pontos para cada tipo de nutrição. os atletas identificam pela sinalética aquilo que pretendem e aproximam-se dos voluntários que deverão estar sempre com nutrição pronta a entregar. Diferentes tipos de nutrição serão entregues de diferentes modos. Os voluntários serão instruídos no local) 3. Limpeza e reposição dos abastecimentos (dada a quantidade elevada de atletas e de nutrição que é consumida, é imprescindível manter os espaços limpos e higiénicos. da mesma forma é essencial ir repondo material e equipamento entre as carrinhas armazém/frigorífica que guardam a nutrição e o espaço de preparação da mesma)
ÁRBITROS - TRANSIÇÃO	Montagem Chips	Antes do dia de prova é necessário "montar" os chips. Os chips são o equipamento que controla o tempo de prova de cada atleta. É necessário juntar cada chip a uma fita de tornozelo para serem entregues aos atletas, e para os mesmos os utilizarem durante a prova.
	Árbitros Transição (DIA ANTES DA PROVA)	Apoio a atletas e controlo de fluxos na área de transição. A transição é o local onde os atletas fazem a mudança de equipamento entre cada etapa da prova. No dia antes da prova, os atletas têm de vir deixar o seu material pronto com antecedência. Sendo a primeira vez que os atletas entram na área de transição, os voluntários são imprescindíveis para esclarecer onde cada ponto se localiza (por exemplo, onde é que um atleta com X numeração se tem de dirigir) e como é que os atletas devem circular no dia de prova.
	Árbitros Transição (DIA DE PROVA)	Apoio a atletas e controlo de fluxos na área de transição. A transição é o local onde os atletas fazem a mudança de equipamento entre cada etapa da prova. No dia de prova os voluntários ajudam a coordenar o fluxo dos atletas entre os vários pontos da transição.
	Árbitros Transição - Protetor Solar	Apoio a atletas e controlo de fluxos na área de transição. A transição é o local onde os atletas fazem a mudança de equipamento entre cada etapa da prova. No dia de prova os voluntários ajudam a coordenar o fluxo dos atletas entre os vários pontos da transição. Estes voluntários estão especificamente colocados para o ponto da transição onde os atletas podem utilizar protetor solar disponibilizado pela organização, sendo responsabilidade dos mesmos garantir que existe suficiente e que o espaço se mantém limpo durante o dia. Depois também contribuem a arrumar o espaço uma vez que terminam a função.
	Bike Check out- Chips	Depois da prova, todos os atletas têm de devolver os seus chips de cronometragem. Apenas com esta devolução é que podem recolher o seu equipamento. Os voluntários estarão colocados à entrada e saída da área de transição a fazer esta recolha e a ajudar a garantir que nenhum atleta se esquece de devolver o chip, e mais importante ainda, que apenas atletas com identificação devida recolhem o seu material respetivo
	Bike Check in- Chips	No dia antes da prova, os atletas têm de vir deixar o seu material na área de transição. No final deste processo é necessário entregar-lhes os chips de cronometragem para a prova. Aqui os voluntários são responsáveis por garantir que os chips são entregues corretamente. Deverão fazer a leitura dos códigos qr das pulseiras dos atletas, e atribuir um chip que lhes fica associado. Considerando que nenhum atleta terá resultados sem este chip, é essencial que esta tarefa seja realizada com atenção e cuidado.
BIKE	Apoio Percurso - Montagem	O percurso de ciclismo tem pontos chave onde a sinalética apenas não é suficiente para apoiar e indicar aos atletas sobre como proceder. Neste sentido, os voluntários estão presentes para ajudar a sinalização destes pontos. No momento de montagem também inclui montar material como cones, placas de sinalização ou fita balizadora onde a organização indica. Para além disso, apoiam a equipa da organização naquilo que é o controlo de tempos (por exemplo, verificando se existem atletas a circular após o horário permitido, ou a controlar quando é que os primeiros atletas passam por determinados pontos). Mais importante ainda, os voluntários ao longo do percurso, especialmente de ciclismo, são um apoio essencial à segurança de atletas, podendo identificar e comunicar à organização quando existem acidentes ou ocorrências extraordinárias.
	Apoio Percurso	O percurso de ciclismo tem pontos chave onde a sinalética apenas não é suficiente para apoiar e indicar aos atletas sobre como proceder. Neste sentido, os voluntários estão presentes para ajudar a sinalização destes pontos. Para além disso, apoiam a equipa da organização naquilo que é o controlo de tempos (por exemplo, verificando se existem atletas a circular após o horário permitido, ou a controlar quando é que os primeiros atletas passam por determinados pontos). Mais importante ainda, os voluntários ao longo do percurso, especialmente de ciclismo, são um apoio essencial à segurança de atletas, podendo identificar e comunicar à organização quando existem acidentes ou ocorrências extraordinárias.
	Apoio Expo	A zona expo é uma área do evento que todos os atletas e acompanhantes visitam durante a semana da prova. É uma área com atividades, animações, food trucks, expositores de parceiros e muito mais. Os voluntários aqui alocados apoiam na logística do espaço, e no funcionamento destas atividades. Como exemplo: garantir que o espaço está limpo, apoiar na montagem do espaço (distribuição de cadeiras, mesas...), distribuição de águas pela equipa e outros voluntários, apoio nas animações com crianças, apoio das atividades no palco, distribuição de brindes ao público)

EXPO & INFOPOINTS	INFOPOINT	Os infopoint são pontos no recinto do evento onde os atletas e público geral se podem deslocar para pedir esclarecimentos de todo o tipo, desde horários e localizações, como esclarecimentos sobre regras do evento, e até sugestões sobre estacionamento locais, transportes ou restaurantes monumentos a experimentar. São em muitos casos, um dos primeiros pontos de contacto dos participantes com o evento, tornando-se muito importante que os voluntários, para além de conhecimento, sejam acolhedores e disponíveis. Estes infopoints servem ainda como ponto de perdidos e achados ao longo do evento, sendo preciso um cuidado especial aqui sobre bens pessoais que sejam encontrados ou entregues.
META & RECOVERY	Sacos Brancos	A zona de sacos brancos é o que tradicionalmente se chamaria de bengaleiro. É onde os atletas deixam os seus bens pessoais durante a prova. Aqui os voluntários são responsáveis por controlar quem entra nesta área (apenas atletas identificados), e mais importante ainda, que todos os atletas apenas saem com o seu material devido. Deverão também controlar que enquanto dentro desta zona, os atletas não estão a aceder a material que não lhes pertence.
	Meta - Apoio Parceiros	Na zona de meta, existem ativações de parceiros que podem necessitar de apoio. Por exemplo, um parceiro que tem pistolas de massagem tem um espaço dedicado para que os atletas possam usufruir das mesmas. Os voluntários aqui garantem que o material é utilizado corretamente, e que todos os atletas têm a oportunidade de usufruir do serviço.
	Meta - Medal Engraving	Na zona de meta, os atletas podem pedir que as suas medalhas sejam gravadas com o seu nome e tempo de prova. Este serviço pode ser pedido no local, mas grande parte dos atletas já o solicitou quando se inscreveu. Nestes casos, os voluntários apoiam a equipa de gravação de medalhas a entregar estas medalhas a cada atleta, que no final da prova, muitas vezes se esquecem de as ir levantar.
RECURSOS HUMANOS	Apoio Alimentação Staff	A equipa de recursos humanos da organização é aquela responsável por apoiar a própria equipa de staff e voluntários do evento. Especialmente naquilo que toca a alimentação durante a semana, e o dia de prova, os voluntários ajudam a coordenar o ponto de alimentação, verificando a acreditação das pessoas, e apoiando na distribuição de kits de alimentação.
REFORÇO	Reforço	A área de reforço é um suplemento às necessidades das outras áreas, servindo para alocar voluntários extra nos horários solicitados. Estes voluntários serão como "jokers" que poderão cumprir qualquer das outras funções, pendentes necessidades inesperadas no dia, ou incomparência de voluntários noutras funções
RUN	Apoio Percurso	O percurso de corrida tem pontos chave onde a sinalética apenas não é suficiente para apoiar e indicar aos atletas sobre como proceder. Neste sentido, os voluntários estão presentes para ajudar a sinalização destes pontos. Para além disso, apoiam a equipa da organização naquilo que é o controlo de tempos (por exemplo, verificando se existem atletas a circular após o horário permitido, ou a controlar quando é que os primeiros atletas passam por determinados pontos). Mais importante ainda, os voluntários ao longo do percurso, são um apoio essencial à segurança de atletas, podendo identificar e comunicar à organização quando existem acidentes ou ocorrências extraordinárias.
SERV. ATLETA	Montagem de Kits	Antes dos atletas fazerem o seu check-in, é necessário preparar os kits de atletas dos mesmos. Isto inclui a distribuição e empacotar de mochilas e bolsas, e de material promocional a oferecer aos atletas
	Entrega de Slots	Depois da prova, e da cerimónia de entrega de prémios, alguns atletas ganham a oportunidade de se inscrever no campeonato do mundo. Para garantirem a sua vaga têm de fazer uma pré-inscrição no local. Os voluntários estarão presentes com tablets da organização a fazer essas inscrições
	Acreditação Atletas	Todos os atletas têm de fazer check-in antes da prova, para levantar o seu kit de atleta. Os voluntários nesta função estão encarregues deste processo. Estarão distribuídos entre vários pontos com as tarefas seguintes: 1. controlo de licenças - confirmação do estado de licença de prova de todos os participantes, e venda de licença se necessário. 2. entrega de kits - check-in através de código qr enviado aos atletas e entrega de todo o material obrigatório de prova 3. esclarecimento de questões 4. Limpeza do espaço e reposição de kits ao final de cada dia
SIDE EVENTS	Apoio Cerimónia de Abertura	A cerimónia de abertura envolve um grande fluxo de pessoas na Baía de cascais, sendo necessário apoio a geri-lo. Os voluntários estarão ainda alocados no apoio da distribuição de comida, onde os atletas podem pedir a sua refeição da cerimónia (aqui ajudarão a entregar e preparar os kits). Ainda serão alocados ao apoio à parada das nações, nomeadamente ao ponto de fotografia, quando os atletas são convidados ao palco de acordo com a sua nacionalidade.
	Cerimónia Entrega de Prémios	A cerimónia de prémios ocorre depois da prova, sendo necessário voluntários para duas funções distintas: 1. Apoio aos fluxos, dando direções aos atletas 2. entrega de prémios - apoiando a equipa de organização e os speakers a entregar cada prémio aos atletas.
	Apoio Conferência de Imprensa + Briefing PRO	A conferência de imprensa e o briefing PRO ocorrem num espaço separado do resto do recinto do evento, sendo necessário apoio dos voluntários para preparar o espaço (distribuição de cadeiras, e material de branding...) bem como dando indicações aos atletas e convidados durante a apresentação.
	Apoio Briefings	Os briefings são uma apresentação ao vivo sobre o evento, onde um speaker explica cada detalhe da prova, incluindo possíveis alterações de última hora, e esclarece qualquer dúvida dos atletas. dada a quantidade de atletas presentes é necessário apoio na gestão de fluxos, garantindo que os atletas apenas entram quando o espaço está preparado, e que quando saem, o espaço é repostado antes da próxima sessão. os voluntários ainda darão apoio na recolha e organização do parque de bicicletas provisório ao lado do espaço dos briefings, onde os atletas poderão deixar as suas bicicletas. Aqui os voluntários serão responsáveis por controlar os acessos, e validar que apenas os atletas identificados saem com o seu material respetivo
	Linha de Partida	A linha de partida da prova é na praia. Dado o elevado número de participantes, o IRONMAN faz partidas em vagas, de forma a garantir a segurança de todos os atletas quando entram na água. Para coordenar estas vagas, os voluntários são colocados na linha de partida, limitando os acessos e funcionando quase como "cancelas", que a cada x segundos deixam atletas partir.

SWIM	Apoio Atletas Saída de Água	A saída de água é um ponto crucial, onde os atletas por vezes têm dificuldades a sair depois de muito tempo a nadar. os voluntários são colocados à saída de água (dentro de água /com a água pela cintura) para auxiliar e servirem de apoio aos nadadores. Estando logo à saída de água, estes voluntários também são muito importantes para comunicar à organização qualquer tipo de ocorrência extraordinária
	Caixas de Partida	Antes de chegarem à linha de partida, os atletas são divididos em caixas de partida, de acordo com os seus tempos estimados de prova. Os voluntários são alocados aqui para: 1- controlar e assinalar a entrada de cada caixa de partida (cada caixa tem uma ou mais bandeiras a assinalar as entradas. os voluntários vão chamando atletas, e esclarecem caso haja dúvidas sobre em que caixa cada atleta deve ficar) 2. - liderar cada caixa à medida que se aproximam da partida (à medida que os atletas vão entrando dentro de água, as caixas de partida seguintes vão avançando. os voluntários, sob direção da organização, vão avançando e levando consigo os atletas da sua caixa de partida, até todos terem iniciado a prova)
	Abastecimento Saída de Água	Depois do percurso de natação, os participantes têm acesso ao primeiro abastecimento de prova. Aqui apenas se disponibiliza água, a qual é entregue em copos pelos voluntários. Os voluntários têm de ajudar a preparar e repor os copos que vão sendo servidos, bem como limpando o espaço à medida que os participantes descartam os copos. Estando logo à saída de água, estes voluntários também são muito importantes para comunicar à organização qualquer tipo de ocorrência extraordinária