

## **ABC wolontariuszki GRC**

### **Aby rozpocząć wolontariat warto pamiętać:**

Zapoznaj się z ideą GRC. Odwiedź strony internetowe GIRLS ROCK CAMP ALLIANCE <http://girlsrockcampalliance.org/> oraz strony internetowe lokalnych obozów.

Wolontariat jest pracą nieodpłatną w ramach umowy. Przydzielanie Ci zadań jest uzgadniane pomiędzy Tobą a organizatorkami danego obozu.

Możesz zdecydować przy czym chciałabyś pomagać. Jeśli wiesz w czym jesteś dobra, lub masz wizję konkretnych zadań podziel się nimi z organizatorkami.

Każdy obóz GRC jest inny, ale obóz oparty jest na tej samej, sprawdzonej formule.

Wszystkie obozy są ukierunkowane na pracę w grupie, której stajesz się częścią. Twoim zadaniem jest być uważną na ten proces, a także na jego dynamikę.

### **Oczekiwania wobec wolontariuszek:**

Do pracy na GRC bądź pozytywnie nastawiona.

Nie bój się reagować, kiedy sytuacja tego wymaga.

Mniej zgodę na popełnianie błędów i wyciąganie wniosków

Bądź otwarta i komunikatywna

Używaj równościowego, wzmacniającego języka.

Nie krytykuj uczestniczek jeśli sobie nie radzą. Na obozie dziewczyny mają różne doświadczenie z grą na instrumentach. Niektóre zaczynają od początku, dlatego każdy stopień umiejętności i talentu jest szanowany. Wszystkie uczestniczki są traktowane na równi.

Wypowiadaj się w pierwszej osobie. Podczas obozu staramy się używać komunikatu „ja“ a także udzielać informacji zwrotnej.

Jeśli czegoś nie wiesz, mniej odwagę pytać.

Zgłaszaj problemy organizatorkom z dbałością o to, by nie przeszkadzać innym w zajęciach. Staraj się rozwiązywać problemy bezpośrednio z organizatorkami, a nie na forum uczestniczek.

Po każdym dniu trwania obozu powinno znaleźć się miejsce na ewaluację zespołu organizatorek i wolontariuszek- to jest dobry czas i miejsce na zgłoszenie problemów i niewiadomych związanych z wykonywaną przez Ciebie pracą.

Zwracaj uwagę na potrzeby własne i innych.

Dbaj o swoje granice, a także o granice innych. Zgłaszaj i mów kiedy coś Ci się nie podoba, lub jeśli są rzeczy które chciałabyś ulepszyć (w określonym na to czasie).

Podczas trwania obozu stosuje się zasadę czterech ścian, co oznacza, że wszystkie informacje o uczestniczkach są poufne.

Bądź punktualna. Każdy dzień obozu ma swój harmonogram, którego przestrzegaj. Często Twoja pomoc będzie potrzebna przed rozpoczęciem zajęć.

### **W czym możesz pomóc:**

#### Przygotowanie sal muzycznych:

Jeśli zajęcia odbywają się w salach nieprzystosowanych do grania na instrumentach ze złą akustyką trzeba przestrzeń odpowiednio wygłuszyć. Pomocne jest rozłożenie dywanów na podłodze oraz ustawienie konstrukcji z dostępnych mebli, które pomogą rozproszyć dźwięk.

Wolontariuszki powinny zwracać uwagę na to, żeby sprzęt muzyczny był szanowany, a po zakończeniu zajęć zabezpieczony.

W trakcie zajęć zwracać uwagę czy kable nie stanowią zagrożenia podczas poruszania się po sali.

W pomieszczeniu powinno znaleźć się miejsce na napoje i przekąski. Zadbaj o to by każda z uczestniczek oznaczyła /opisała swój jednorazowy kubek na napoje- dzięki temu uczestniczki mogą korzystać z nich wielokrotnie oraz unikamy zbędnych odpadów.

Zadaniem wolontariuszki jest dbanie o porządek w salach.

#### Pomoc przy nauczaniu gry na instrumentach.

Każda nauczycielka ma przydzieloną wolontariuszkę, która pomaga w nauce gry na instrumentach. Wolontariuszka powinna być uważna na to czy uczestniczki wiedzą co robić - jeśli sobie nie radzą z grą na instrumentach wymagają wsparcia i uwagi.

#### Dokumentacja obozu

Przed rozpoczęciem fotografowania w salach przedstaw się, poproś uczestniczki o zgodę na fotografowanie i wyjaśnij w jaki sposób zdjęcia będą użyte (umieszczanie na stronie www, portalach społecznościowych lub w prasie). Dbaj o dobry wizerunek uczestniczek.

W razie niezgody na fotografowanie którejs z uczestniczek – szanuj ich decyzję.

## Transport i logistyka

Lwią częścią sukcesu całego projektu jest jego dobre przygotowanie pod względem organizacyjnym z uwzględnieniem nieoczekiwanych wydarzeń. np. może pojawić się niespodziewana potrzeba transportu sprzętu muzycznego i inne.

### **Informacje techniczne.**

Nie musisz być muzyką, żeby zostać wolontariuszką obozu muzycznego, jednak warto poznać podstawy obsługi sprzętu muzycznego.

### **Zadbaj o to aby:**

- nie stawiać napojów na wzmacniaczach i kolumnach
- nie zakrywać wentylatorów we wzmacniaczach
- przed włączeniem i wyłączeniem wzmacniacza ściszyć go
- sprzęt muzyczny był bezpiecznie użytkowany i przechowywany.

W trakcie obozów instrumenty często są przenoszone z sali do sali. Warto oznaczyć jeden komplet instrumentów (i ich ruchomych części) oraz kabli jednym kolorem. Każdy z kilku kompletów powinien być opisany jednym kolorem. Najwygodniej użyć kolorowych taśm klejących, wtedy łatwo można skompletować zestaw instrumentów dla jednego zespołu po zajęciach gry na poszczególnych instrumentach.

### **Bezpieczeństwo:**

Pamiętaj o normach dźwięku, dla bezpieczeństwa używaj zatyczek do uszu- zadbaj by uczestniczki miały do nich dostęp.

Podstawowy zestaw muzyczny to gitara elektryczna, basowa, zestaw perkusyjny mikrofon; połączone ze sprzętem nagłaśniającym i mikserem. Wszystkie sprzęty zasilane są energią elektryczną. Podczas włączania i wyłączenia istnieje możliwość porażenia prądem. Przy włączaniu wtyczka prądu powinna być włączana po uprzednim sprawdzeniu, czy guzik POWER jest wyłączony. Bezpieczne wyłączenie sprzętu polega na wyciszeniu pokręteł głośności, wyłączeniu guzika POWER, następnie wyłączeniu wtyczki z gniazda prądu.

Dbaj o swoje plecy przy noszeniu ciężkiego sprzętu muzycznego. Pamiętaj, że możesz poprosić inne wolontariuszki o pomoc.

Na obozach pamiętaj o idei tworzenia bezpiecznej przestrzeni. np. jeżeli zauważysz osobę obcą wkraczającą na teren campu podejdź i zapytaj kim jest.

POWODZENIA.