

SURVIVALRUN



Survivalrun Fit Zeist zondag 24 maart 2019

Avond juryleden
5 en 7 maart 2019



Waarom ben je hier?

- Goede vrijwilligers maken de run
- 7 uur is te vroeg om goed te lezen
- Papier praat niet terug

- 45 minuten
- Agenda
 - Voorstellen
 - De basis
 - Wat als...?
 - Jouw klembord
 - Jouw feestje



Ries: Parcours
Wedstrijdleider

Mark:
Vergunningen,
vrijwilligers

Jolanda:
inschrijvingen

Niels: PR,
website,
uitslagen



Michiel:
Rayonhoofd
LOZ

Guido:
Rayonhoofd
Zwembad /
trainingsbos

Henk Jan:
Rayonhoofd
"Overig"

Hayke:
Vrijwilligers,
Catering



En jullie?





De basis - dagoverzicht

8.30 uur
melden

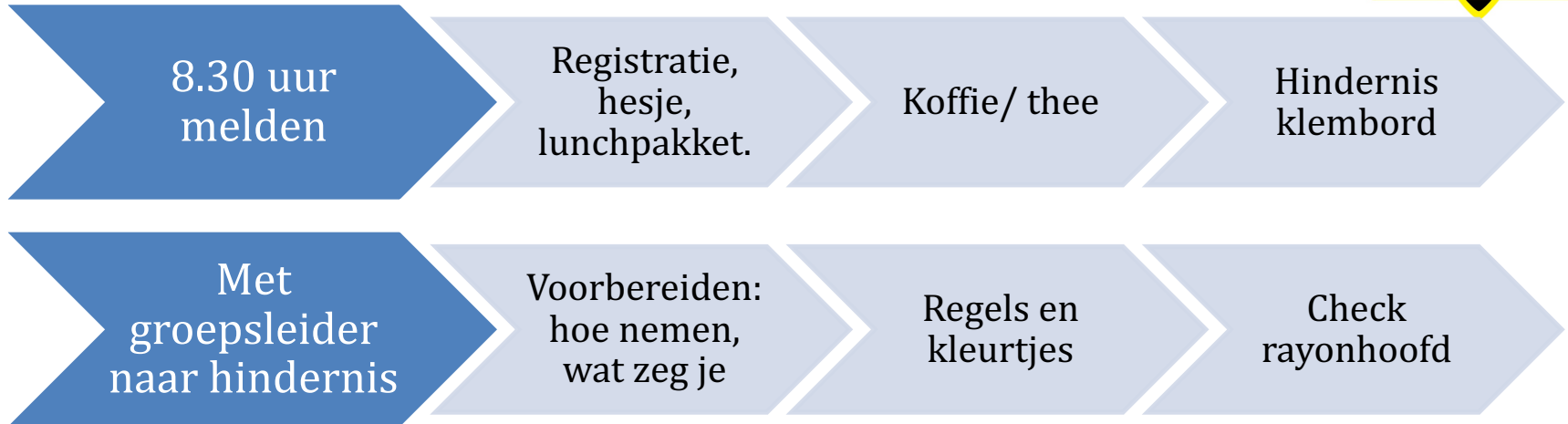
Registratie,
hesje,
lunchpakket.

Koffie/ thee

Hindernis
klembord

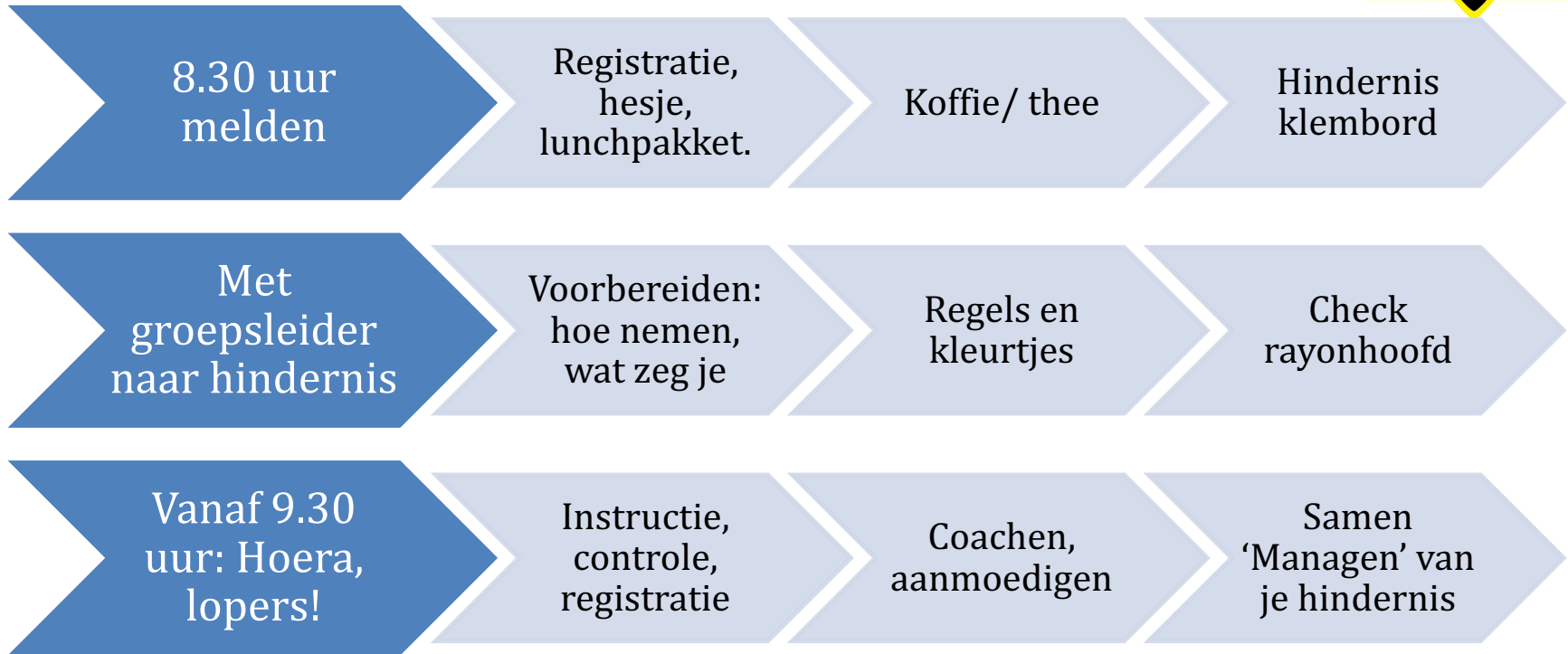


De basis - dagoverzicht





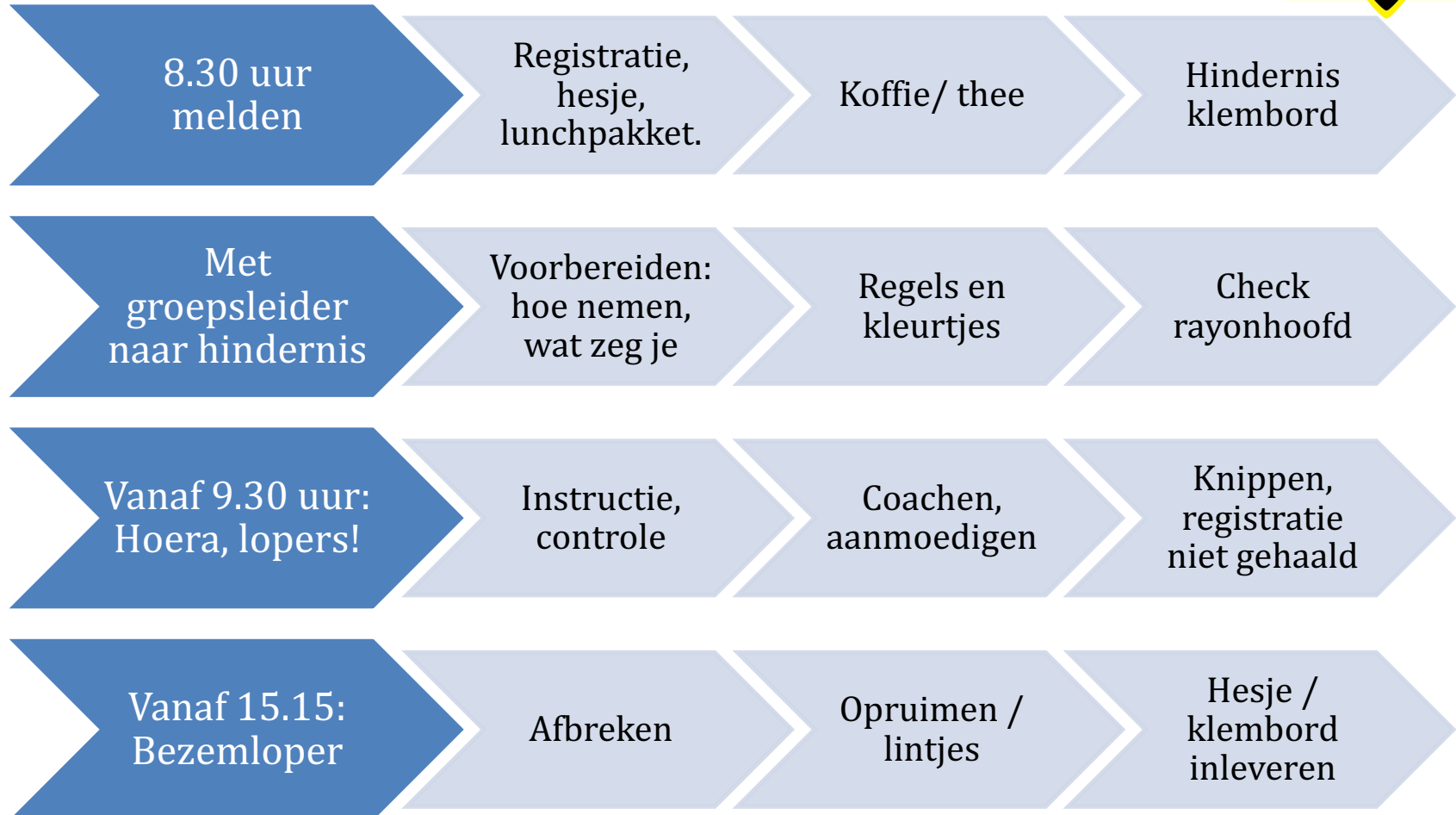
De basis - dagoverzicht



[Filmpje](#) met tips:

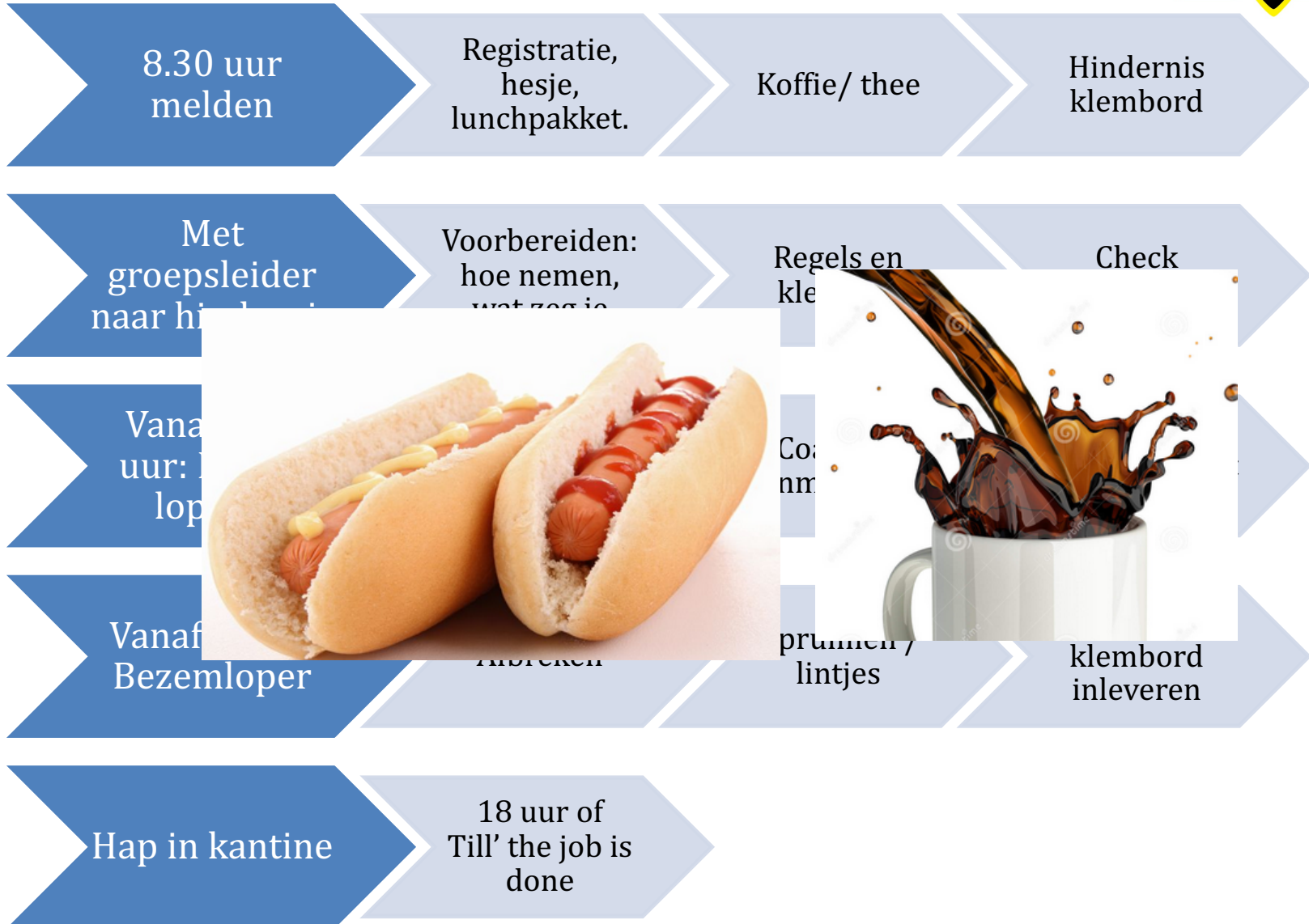


De basis - dagoverzicht





De basis - dagoverzicht





De basis – de lopers

- Vanaf 9:30 Korte Survival Run (KSR)



Competitie. Opletten geblazen
Eerste groepen hard, focus, fanatiek.
Geen hulp.
Hindernis gemist? Nummer noteren

- Vanaf 9.45: Jeugd Survival Run (JSR)



Idem KSR
JSR: hulp bij uitzondering
Eigen begeleiders

- Vanaf 13.00: Recreatief 5 en 8 km



Minder streng
Verskil 5 – 8 km
Verskil jeugd



De basis – de regels

1. Jouw instructies moeten altijd worden opgevolgd – correct nemen hindernis
2. Jij moet altijd luisteren naar de parcourscommissie (SBN)
3. Hogere startnummers hebben voorrang. Niet nemen, maar krijgen.
4. Onderling hinderen mag niet*
5. Onderling helpen of hulp door derden mag niet*
6. Atleten mogen een hindernis zo vaak als ze willen proberen (let dan wel op de voorrangsregels)
7. Publiek/begeleiders mogen niet op het parcours
8. Hindernissen moeten vrij blijven. Niet van te voren oefenen.
9. Ongewenst gedrag / schelden /etc.*



Wat als..... ?

Deelnemer niet goed uitvoert?

- Voorkom: vanaf begin 1 lijn trekken
- Voorkom: tijdige, korte, duidelijke instructie
- Noem nummer, herhaal instructie
- Hindernis niet gehaald of niet juist gedaan?
Zeg duidelijk waar deelnemer opnieuw mag proberen
- Niet gelukt? Noteer nummer, ook als bandje al ingeleverd is.



Wat als..... ?

Jij constateert onjuiste uitvoering, deelnemer is het niet met je eens?

- Jij bent de baas!
- *“Je mag het opnieuw proberen, als je doorloopt schrijf ik je nummer op als niet gehaald”*
- Boos / onbehoorlijk? Wijs op reglement ‘instructie jury opvolgen’. Ga niet in discussie.
- Wijs bij voortdurend bezwaar op mogelijkheid indienen protest bij wedstrijdleiding.
- Noteer bijzonderheden (discussie, doorlopen, betrokkenen) bij startnummer!



Wat als..... ?

Er een wachtrij ontstaat?

- Splits banen: voor poging 1, voor poging 2.
- Geef hogere nummers voorrang. Maar: voorrang krijgen, niet nemen.
- Waar mogelijk, stimuleer doorstroom.
- Houd 'sneakers' in de gaten
- Voorbeeld balanstouwen vorig jaar.



Wat als..... ?

De hindernis het begeeft?

- Sluit (deel) hindernis af.
- Bel Rayonhoofd.
- Noteer tijd.
- Manage hindernis, duidelijke instructies
- Als geheel afgesloten: noteer NB bij passerende nummers, zodat tijd later kan worden verrekend



Wat als..... ?

Een deelnemer valt / zich blesseert?

1 bij deelnemer. Wat is gebeurd? Schat ernst in.

- Kan persoon zelf opstaan? Haal weg bij hindernis.
- Kan persoon niet zelf opstaan? Vraag maatje (deel) hindernis af te sluiten. Niet slepen met mensen.
- Bel EHBO. (2 EHBO op fiets, 2 bij finish). EHBO belt indien nodig hulpdiensten. Niet zelf 112 bellen!
- Houd deelnemer bij je
- Noteer startnummer en tijdstip.

1 Managet hindernis.

- Sluit (deel) hindernis bij enig risico voor slachtoffer.
- Noteer NB bij passerende startnummers.
- Bel rayonhoofd



Wat als..... ?

JSR lopertje kan hindernis niet. Barst in tranen uit, wil niet meer verder.

- Stel gerust, laat even uitrusten.
- Motiveer, help een handje.
- Wil het jeugdlid stoppen? Motiveer om het parcours rustig verder te wandelen
- E.e.a. ook afhankelijk van aanwezige begeleiding



Wat als..... ?

Je moet plassen (of meer)?

- Hindernis blijft altijd bemand
- Toiletten bij LOZ en clubhuis
- Vind rustig moment



Het klembord, je houvast

Per hindernis een klembord met hierin:

- Specifieke hindernis instructie. Niet naar eigen inzicht!
- Parcours tekening met locatie hindernissen
- Lijst met start nummers, met pen of potlood. Hierop gemiste hindernissen aankruisen.
- Veiligheidsinstructie met belangrijke telefoon nummers



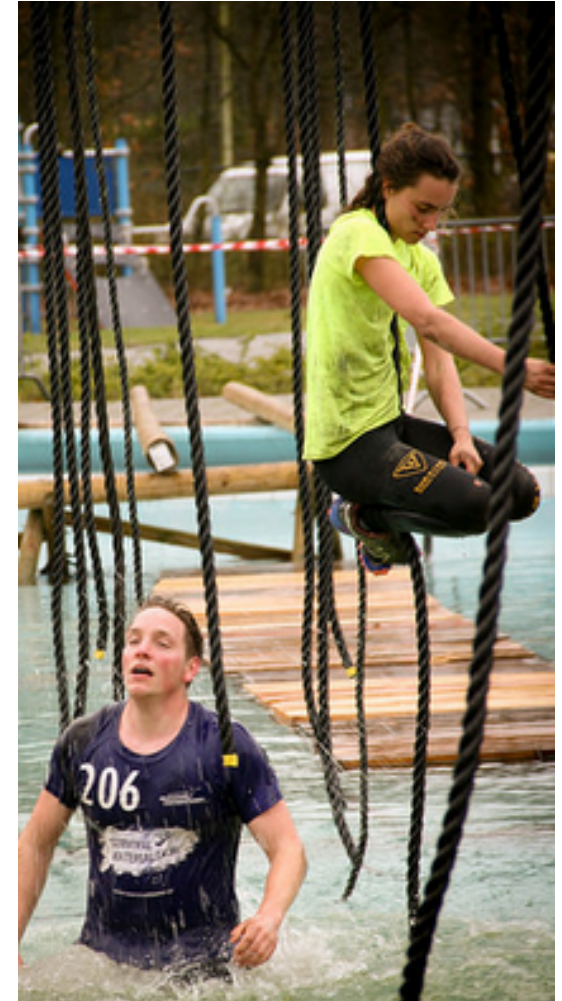
Het is een feestje!

- Hoe hang jij de slingers op?
 - Voor jezelf?
 - Voor de atleten?



Vrijwilligersrun zaterdag

- Melden circa 15:00
- Starten in 4 groepen vanaf 16:00
- Onze jeugd is jurypost
- Niet alle hindernissen bemand – eigen verantwoordelijkheid voor juiste uitvoering





Tot 24 maart:

- Bouw je mee, maar nog niet opgegeven?
riesdejongh@gmail.com
- Concept indeling 11 – 12 maart
- Definitieve indeling 20 – 21 maart