



Survivalrun Fit Zeist zondag 22 maart 2020

Avond juryleden
5 en 10 maart 2020



Waarom ben je hier?

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

- Tot max 21 uur
- Agenda
 - Voorstellen
 - ODE
 - De basis
 - Wat als...?
 - Jouw klembord
 - Jouw feestje



Ries: Parcours
Wedstrijdleider

Mark:
Vergunningen,
vrijwilligers

Jolanda:
inschrijvingen

Niels: PR,
website,
uitslagen



Hayke:
Vrijwilligers,
Catering

Henk Jan:
Rayonhoofd
Landgoed Oud
Zandbergen
(LOZ)

Guido:
Rayonhoofd
'Overig'

Michiel:
Rayonhoofd
Zwembad



En jullie?



ODE aan de hindernis- vrijwilliger

Fimpje



Oplettend

Duidelijk

Enthousiast



De basis - dagoverzicht

8.30 uur
melden

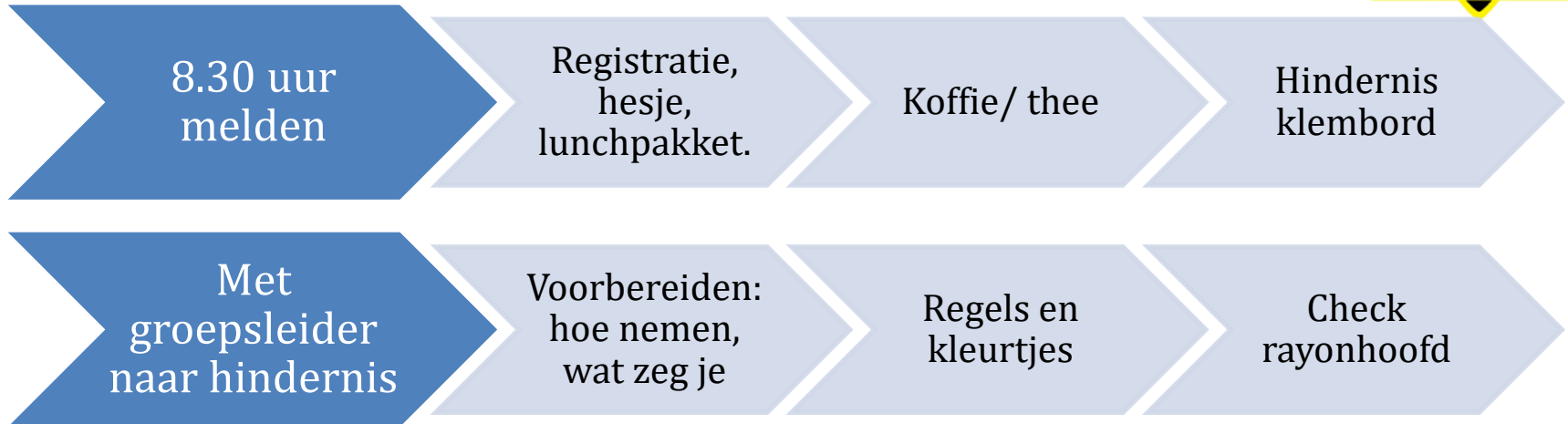
Registratie,
hesje,
lunchpakket.

Koffie/ thee

Hindernis
klembord



De basis - dagoverzicht





De basis - dagoverzicht

8.30 uur
melden

Registratie,
hesje,
lunchpakket.

Koffie/ thee

Hindernis
klembord

Met
groepsleider
naar hindernis

Vorbereiden:
hoe nemen,
wat zeg je

Regels en
kleurtjes

Check
rayonhoofd

Vanaf 9.30
uur: Hoera,
lopers!

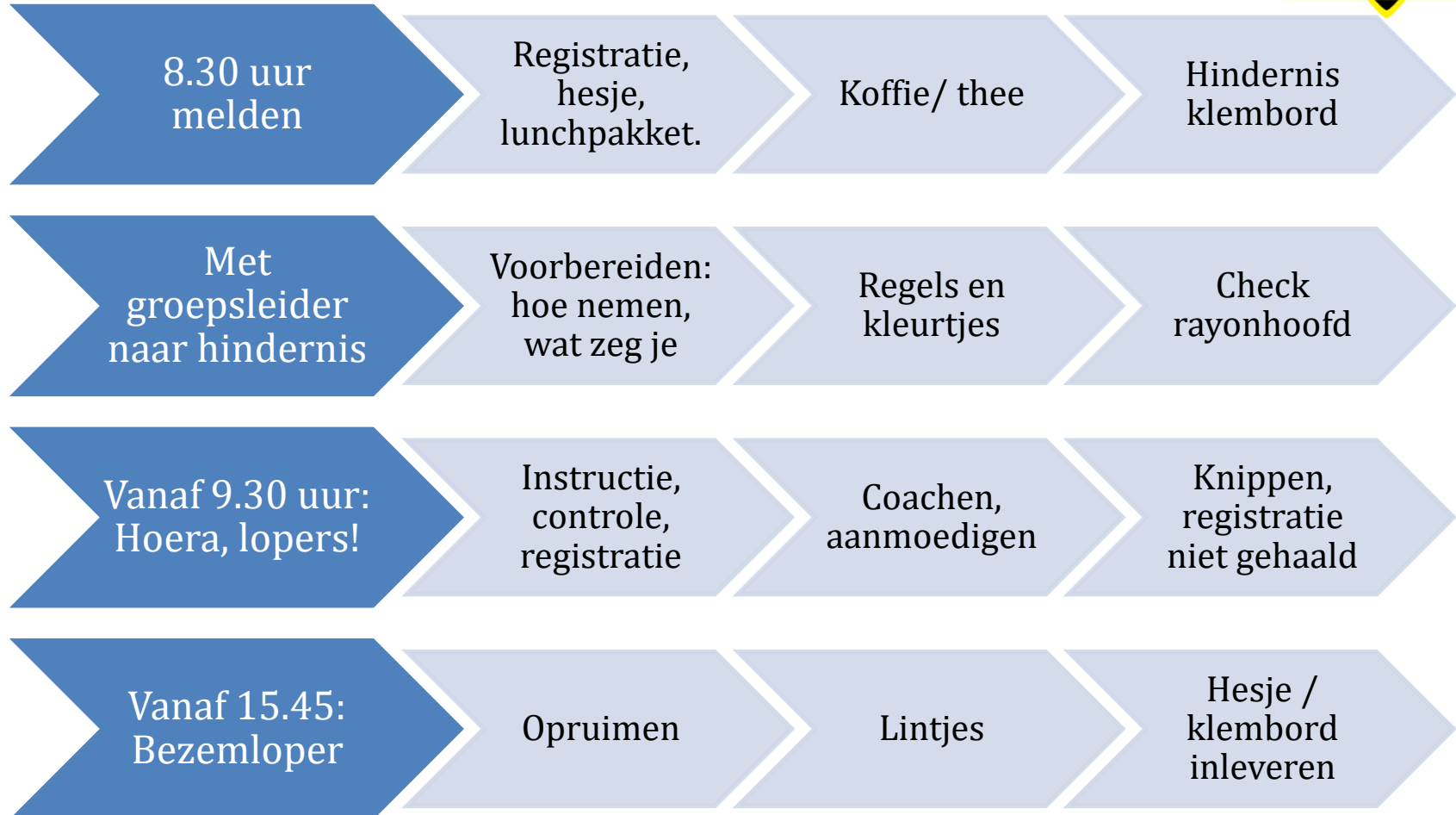
Instructie,
controle,
registratie

Coachen,
aanmoedigen

Samen
'Managen' van
je hindernis

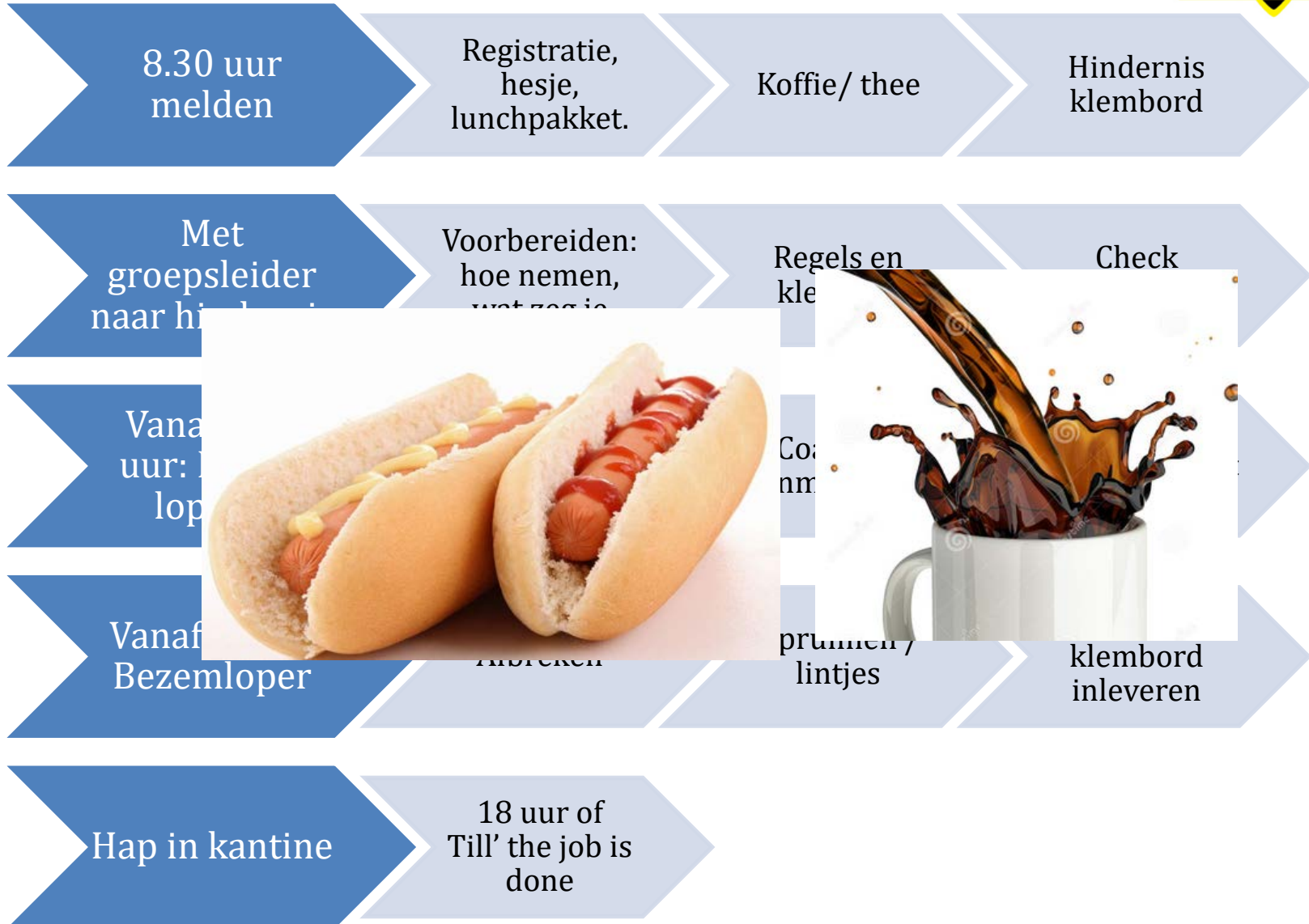


De basis - dagoverzicht





De basis - dagoverzicht





De basis – de lopers

- Vanaf 9:30 NK Jeugd Survival Run (JSR)



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

- Vanaf 11.40: Korte Survival Run (JSR)



Idem JSR

Kwalificatierun

- Vanaf 13.15:

- Recreatief 8 zwaar (navy)
- Recreatief 8 licht (licht turquoise)
- Recreatief 5 (lime groen)

Minder streng
Verschil 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. Ongewenst gedrag / schelden /etc.*

Wat als..... ?

Een deelnemer 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..... ?

De hindernis het begeeft / dreigt te begeven?

- 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..... ?

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?

- Geef hogere nummers voorrang. Maar: voorrang krijgen, niet nemen.
- Waar mogelijk, stimuleer doorstroom.
- Veel die het niet halen? Splits banen
- Houd 'sneakers' in de gaten
- Voorbeeld balanstouwen 2018.



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..... ?

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

- Stel gerust, laat even uitrusten.
- Motiveer, help een handje.
- Laat rustig verder gaan
- 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:

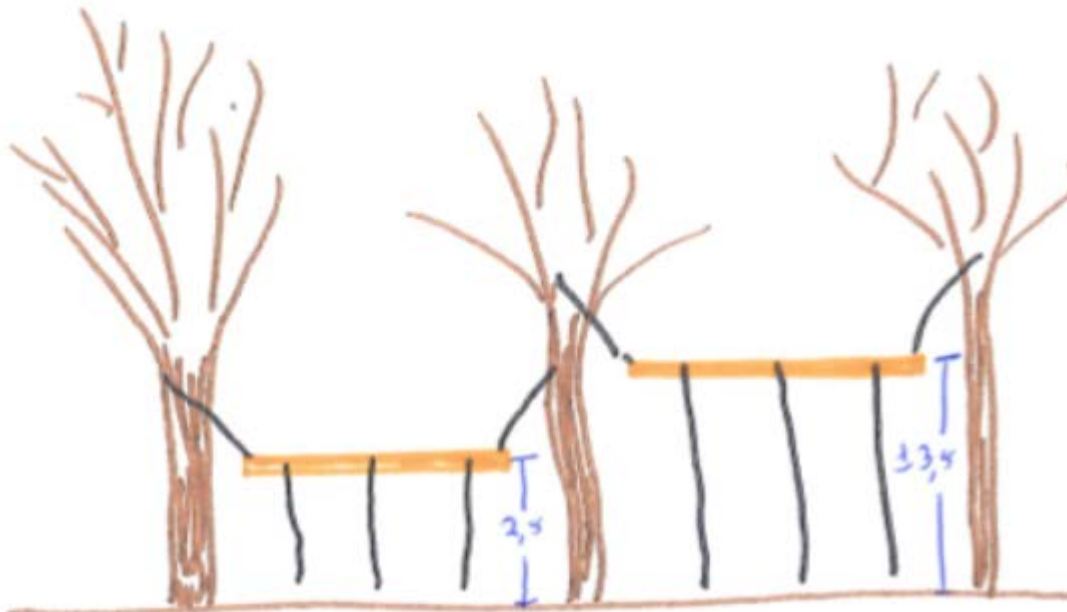
1. Specifieke hindernis instructie.
2. Lijst met start nummers, met pen of potlood.
Hierop gemiste hindernissen aankruisen.
3. Veiligheidsinstructie met belangrijke telefoon nummers
4. Lijst bijzonderheden

Einde dag: klembord inleveren + bijzonderheden toelichten

1. Hindernisinstructie

HINDERNIS 25

SWINGOVER ZWEEFBALK



KSR	
JSR 15-17	HOGE zweefbalk swingover Touw inklimmen - over de balk - aan andere zijde touw uitklimmen.
8 KM	
JSR 12-14	LAGE zweefbalk swingover
JSR 10-11	Touw inklimmen - over de balk - aan andere zijde touw uitklimmen.
5 KM	LAGE zweefbalk swingover - aantikken van bovenbalk is voldoende (hoeft niet eroverheen).



2. Lijst startnummers

JSR 12-14				JSR 10-11	
111	156	201	241	261	309
112	157	202	242	262	310
113	158	203	243	263	311
114	159	204	244	264	312
115	160	205	245	265	313
116	161	206	246	266	314
117	162	207	247	267	315
118	163	208	248	268	316

152	197	242	HINDERNIS 13
153	198	243	
154	199	244	
155	200	245	

ALLÉÉN AANGEVEN WANNEER DE HINDERNIS NIET CORRECT IS GENOMEN



3. Veiligheidsinstructie

--- NOODINSTRUCTIE VOOR JURYPOSTEN RAYON BOS --- INLEGBLAD VOOR HINDERNISSEN 2-7, 14-19, 24-25 en TELPOST

SURVIVALRUN FIT ZEIST	22 MAART 2020	INSTRUCTIE NOODGEVALLEN
Wedstrijdleider:	Ries de <u>Jongh</u>	06-22 79 88 04
Rayonhoofd:	Guido de Jong	06-24 72 93 18
EHBO ploeg 2 (mountainbike ploeg)	Dennis van der Wel	06-15 00 65 81
EHBO ploeg 2 (mountainbike ploeg)	Tim Blatter	06-50 52 53 76
Veiligheid / Externe contacten	Mark van Zeijl	06-30 50 37 32
Backup veiligheid en verkeer	Johan Balk	06-30 23 93 00

-

HOE TE HANDELEN BIJ CALAMITEITEN:

Blessures:

Hierbij valt te denken aan: schrammen, blaren, verstuikingen, oververmoeidheid, verkleuming. **Blijf rustig!** Bel zo nodig de EHBO-er en meld je positie. Indien nodig belt deze 112.

(Zeer) ernstig lichamelijk letsel / ademhalingsproblemen / hartstilstand:

Bel als eerste de EHBO, daarna Mark of Johan. Deze dragen er zorg voor dat zo snel mogelijk, na de EHBO-er, assistentie ter plaatse is. Sluit de hindernis en houdt publiek op afstand, stuur deelnemers door naar de volgende hindernis. Minimaal 1 persoon blijft bij het slachtoffer en stelt het slachtoffer op zijn/haar gemak. Niet aan slachtoffer gaan trekken/verplaatsen tenzij vereist in verband met de ademhaling.

Noodweer (onweer / storm / etc.):



4. Lijst bijzonderheden

Bij ongeval van een deelnemer:

Naam / nummer / wat is er gebeurd / EHBO terplaatse ja-nee / bijzonderheden noteren

Bij bijzonderheden, gedrag van een deelnemer / publiek:

Naam / nummer / wat is er gebeurd - gezegd / bijzonderheden noteren

NAAM	NUMMER	WAT is gebeurd / gezegd

Het is een feestje!

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



Vrijwilligersrun zaterdag

- Melden circa 15:30
- Starten in 4 groepen vanaf 16:00
- Onze jeugd is jurypost
- Niet alle hindernissen bemand – eigen verantwoordelijkheid voor juiste uitvoering





Tot 22 maart:

- Bouw je mee, maar nog niet opgegeven?
riesdejongh@gmail.com
- Definitieve indeling vrijwilligers volgt in de week voor de run