



Survivalrun Zeist

zondag 19 maart 2023

Avond juryleden
8 en 9 maart 2023



Waarom deze instructie?

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

- Tot 21 uur
- Vragen in de chat
- Agenda
 - Voorstellen
 - ODE
 - De basis
 - Wat als...?
 - Jouw klembord
 - Jouw feestje





Micha: PR,
website,
uitslagen,
veiligheid

Hayke:
vrijwilligers,
catering

Jolanda:
Inschrijvingen,
administratie

Ries:
Westrijdleiding,
parcours



Michiel:
Rayonhoofd
Zwembad



Guido:
Rayonhoofd
Bos



Henk Jan:
Rayonhoofd
Huis ter Heide



Rene:
Financien,
sponsoring

Fester:
Vrijwilligers



En jullie?





Basis van je taak

- Met team (min. 2) bij hindernis
- Instructie geven + controleren uitvoering
- Lukt het niet? Opnieuw.
- Lukt het nog steeds niet? Bandje afknippen, op aangeven deelnemer.
- Veiligheid
- Registratie bijzonderheden

Hoe? Komen we straks op



ODE aan de hindernis- vrijwilliger

Filmpje



Oplettend

Niet op je mobiel
Focus niet teveel op 1 atleet
Houd overzicht over hindernis
Check de uitvoering

Duidelijk

Sta op de goede plek / verdeel
Krachtige en korte instructie
Tijdig
Volume / geen zachte stem!
Waar eindigt de hindernis?
Waar moet de atleet dan
naartoe?

Enthousiast

Aanmoedigend
Niet helpen!



De basis - dagoverzicht

8.30 uur
melden

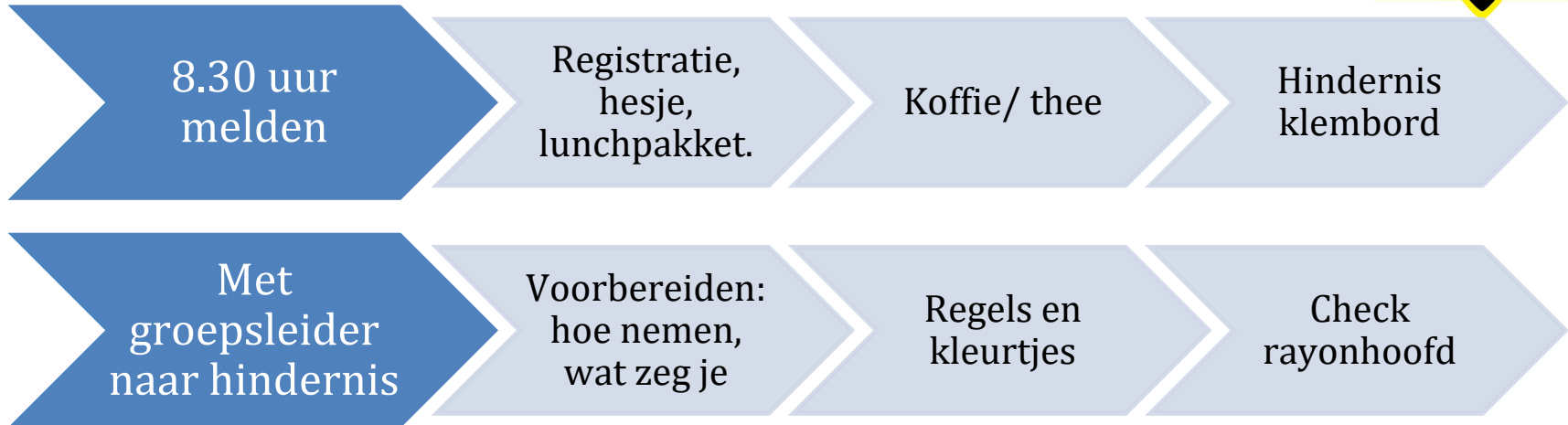
Registratie,
hesje,
lunchpakket.

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!

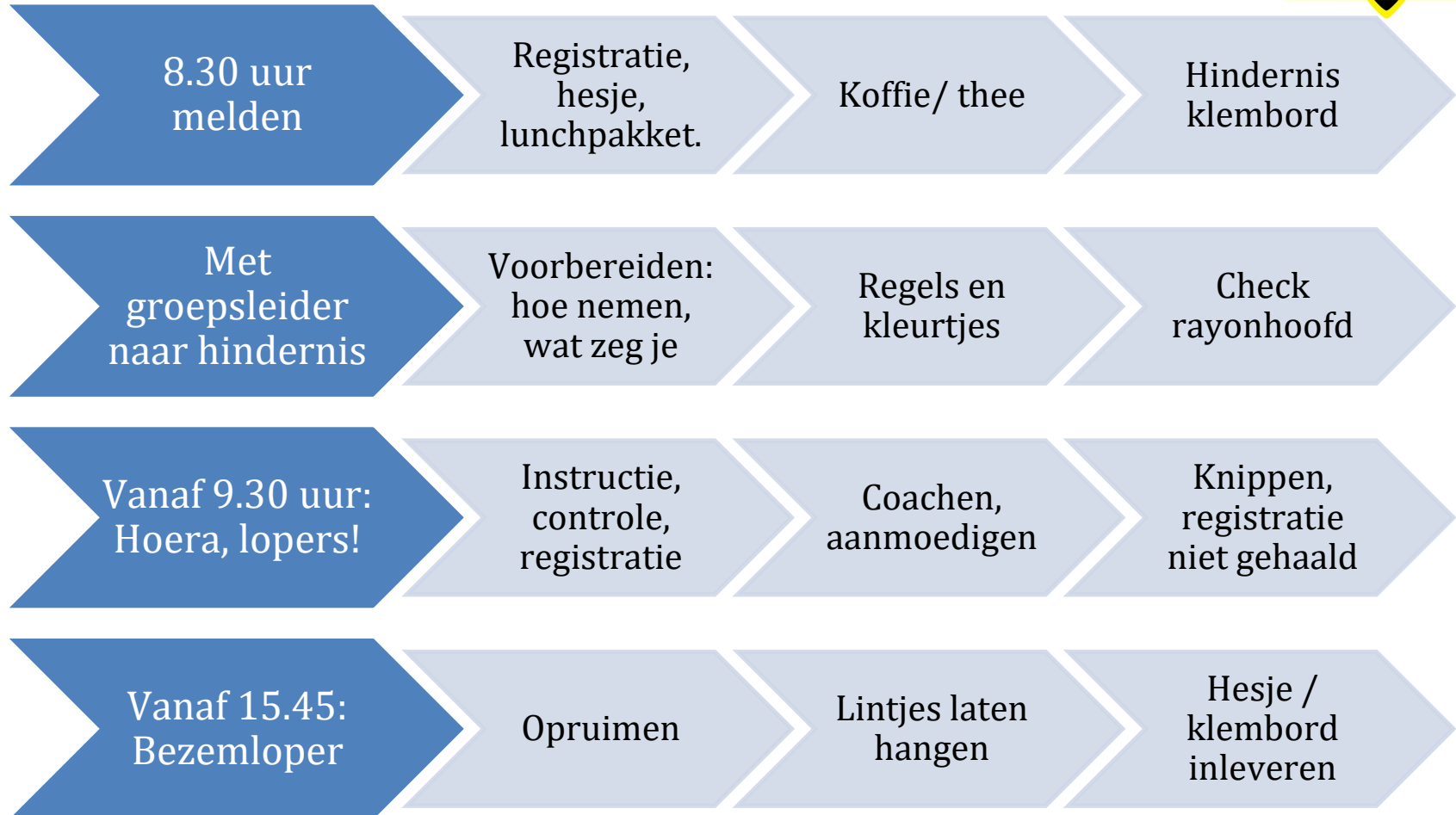
Instructie,
controle,
registratie

Coachen,
aanmoedigen

Samen
'Managen' van
je hindernis

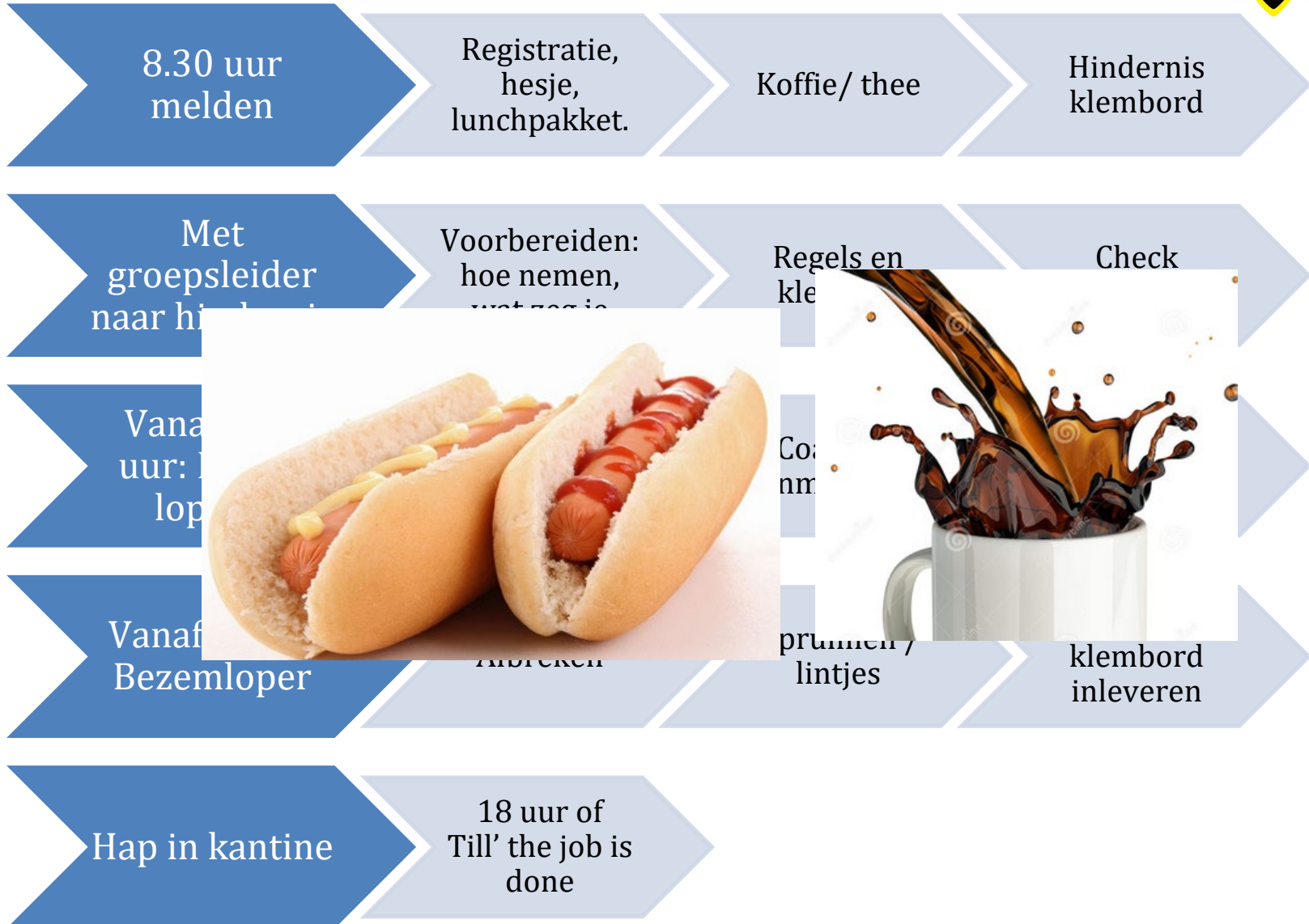


De basis - dagoverzicht





De basis - dagoverzicht





De basis – de lopers

- Vanaf 9:30
- Korte Survival Run (KSR) – vanaf 9.30 uur



Bloedje fanatiek. Opletten geblazen
Eerste groepen hard, focus.
Geen hulp.
Hindernis gemist? Bandje innemen
én nummer noteren

- Jeugd Survival Run (JSR) – vanaf 9.50 uur



8-9



10-11



12-14



15-17

Voor eerste startgroepen per
categorie: Idem KSR

- Vanaf 13.05:
 - BSR (legergroen)
 - Recreatief 8 (donkergrijs)
 - Recreatief 5 (rozerood)

BSR = wedstrijd
Recreatief: minder streng
Verskil jeugd (<18 heeft
extra geel polsbandje)



De basis – de regels

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

Alle regels in [deelnemersreglement](#).



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?

- Bel Rayonhoofd. Meest voorkomend: slippende knopen.
- Sluit (deel) hindernis af als het echt moet.
- 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.
- Loopt het echt de spuigaten uit? Bel rayonhoofd.
- Houd 'sneakers' in de gaten
- Voorbeeld apenhang / stapblokjes recreatief 2022.



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
- 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

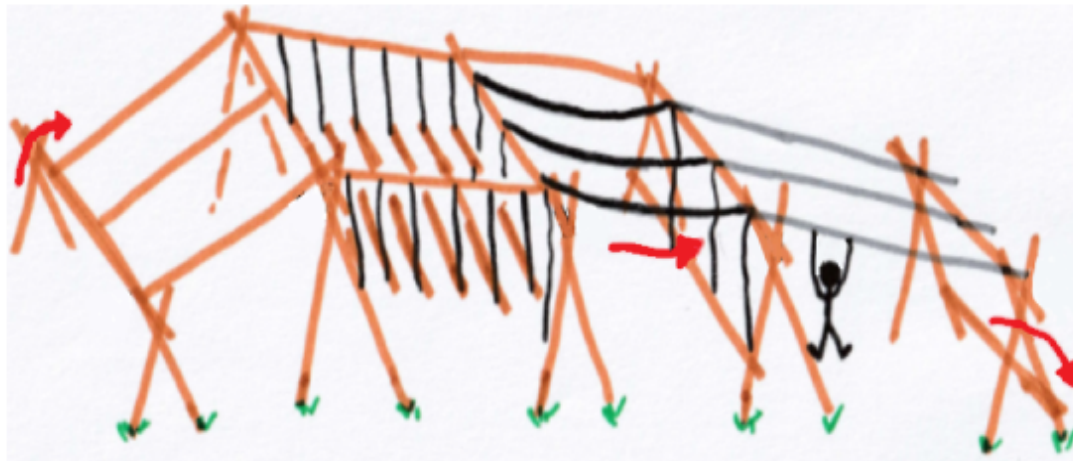
Per hindernis een klembord met hierin:

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 12 – DELTA PVS - COMBI



KSR	
JSR 15-17	Start over de 1e balk - verder klimmen via horizontale paal <u>ONDER</u> de zweefbalken door
JSR 12-14	Apenhang onder touw - rustmoment op de onderbalk Enteren (hangend aan de handen) langs de steigerbuis
JSR 10-11	Over de onderste balk hindernis verlaten
JSR 8-9	Start over de 1e balk - verder klimmen via horizontale paal <u>OVER</u> de zweefbalken heen Apenhang onder het touw - dan hindernis verlaten
BSR	Start over de 1e balk - verder klimmen via horizontale paal <u>OVER</u> de zweefbalken heen
8 km recr	Apenhang onder het touw - rustmoment op de onderbalk Enteren (hangend aan de handen) langs de steigerbuis
5 km recr	Over de onderste balk hindernis verlaten



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	
153	198	243	
154	199	244	
155	200	245	
			<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> HINDERNIS 13 </div>
ALLÉÉN AANGEVEN WANNEER DE HINDERNIS NIET CORRECT IS GENOMEN			



3. Veiligheidsinstructie

----- NOODINSTRUCTIE VOOR JURYPPOSTEN RAYON BOS, ----- INLEGBLAD VOOR JURYPPOSTEN

SURVIVALRUN FIT ZEIST	19 MAART 2023	INSTRUCTIE NOODGEVALLEN	
Wedstrijdleider:		Ries de Jongh	06-22 79 88 04
Rayonhoofd:		Guido de Jong	06-24 72 93 18
Mobiele EHBO (mountainbike ploeg)		nog te bepalen	
Mobiele EHBO (mountainbike ploeg)		nog te bepalen	
Veiligheid		Gert van de Braak	06-20 67 66 37
Backup veiligheid en verkeer		René Feil	06-55 69 47 02

----- 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 112 of 119. Deze dragen er zorg voor dat zo snel mogelijk een ambulance wordt verzonden.



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?
 - Denk aan kou / regen

Neem je eigen beker mee!





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
- LOZ mag weer!





Tot 19 maart:

- Definitieve indeling vrijwilligers volgt in de week voor de run