



Survivalrun Fit Zeist zondag 20 maart 2022

Avond juryleden
7 en 9 maart 2022




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





Niels: PR,
website,
uitslagen

Rene:
financiën,
sponsoring

Ries: Parcours
Wedstrijdleider

Jolanda:
inschrijvingen



Fester:
Vrijwilligers

Michiel:
Rayonhoofd
Zwembad

Guido:
Rayonhoofd
'Overig'

Henk Jan:
Rayonhoofd
Landgoed Oud
Zandbergen
(LOZ)

Hayke:
Vrijwilligers,
Catering,
Veiligheid

ODE aan de hindernis- vrijwilliger

Fimpje



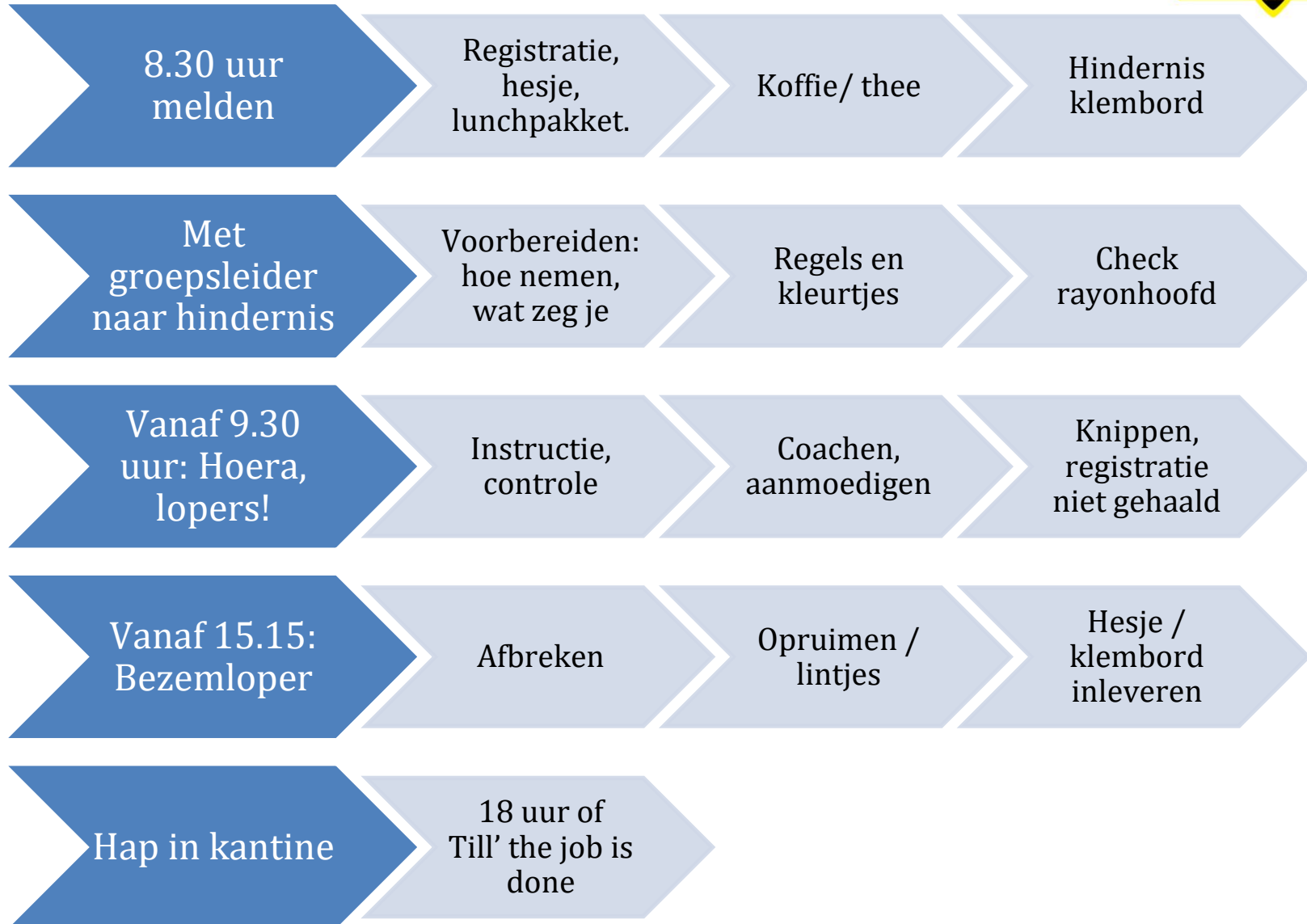
Oplettend

Duidelijk

Enthousiast



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 (KSR)



Idem JSR

Nieuwe categorie

- Vanaf 13.15:

- BSR (legergroen)
- Recreatief 8 licht (navy / donkerblauw)
- 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.*

Zie verder [deelnemers reglement](#)



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.
- Loopt het echt de spuigaten uit? Bel rayonhoofd.
- 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
- 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:

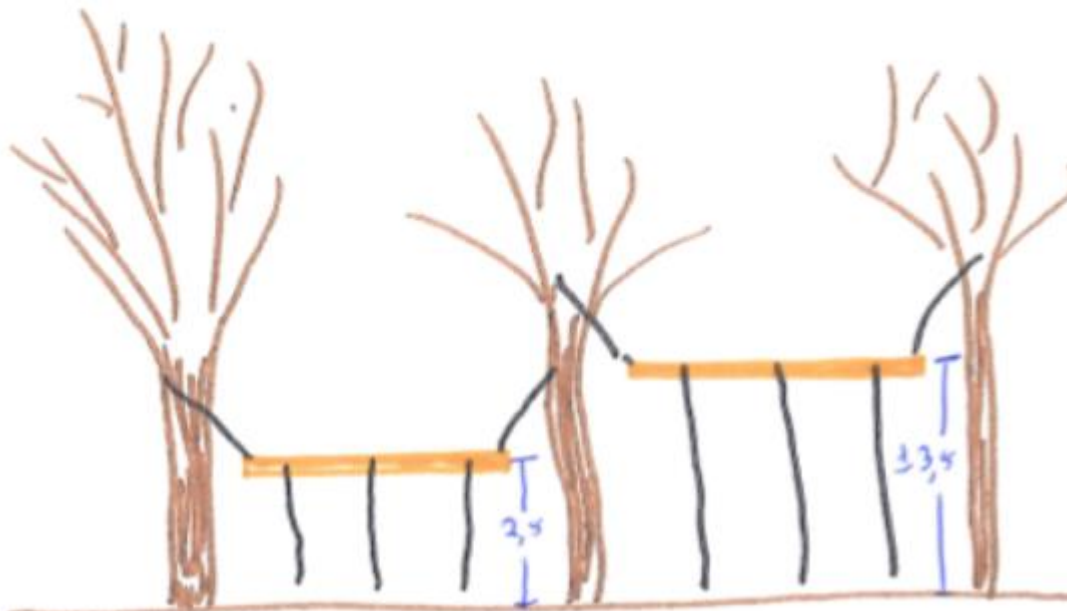
1. Specifieke hindernis instructie.
2. Lijst met start nummers, met pen of potlood.
Hierop gemiste hindernissen aankruisen.
3. Veiligheidsinstructie met belangrijke telefoon nummers
4. Lijst bijzonderheden

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 <u>NIET</u> CORRECT IS GENOMEN | | | | | |



3. Veiligheidsinstructie

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

| SURIVALRUN FIT ZEIST | 22 MAART 2020 | INSTRUCTIE NOODGEVALLEN |
|--|---------------------------|-------------------------|
| Wedstrijdleader: | 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?
 - Denk aan kou / regen





Vrijwilligersrun zaterdag

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





Tot 20 maart:

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