



# Survivalrun Zeist

## zondag 24 maart 2024

Avond juryleden

13 maart (online)

14 maart (live)



# Waarom ben je hier?

- Goede vrijwilligers maken de run
- Zorg dat je voorbereid bent op je taak
- Ruim 1 uur, afh van vragen
- 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  
Bos



Guido:  
Rayonhoofd  
LOZ



Henk Jan:  
Rayonhoofd  
Zwembad

Rene:  
Financien,  
sponsoring



# En jullie?





# Wat doe je als hindernis-vrijwilliger?

- Instructie geven
- Controleren en corrigeren
- Aanmoedigen
- Veiligheid borgen
- Incidenten oplossen en registreren

# ODE aan de hindernis- vrijwilliger

Filmpje



Oplettend

Duidelijk

Enthousiast



# De basis - dagoverzicht

8.30 uur  
melden

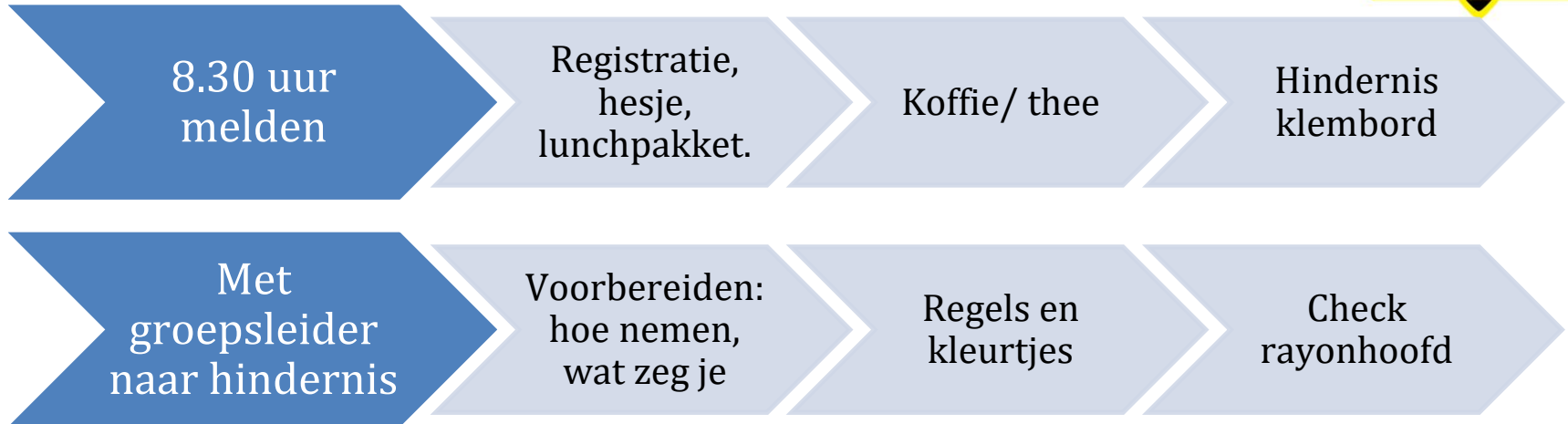
Registratie,  
hesje,  
lunchpakket.

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!

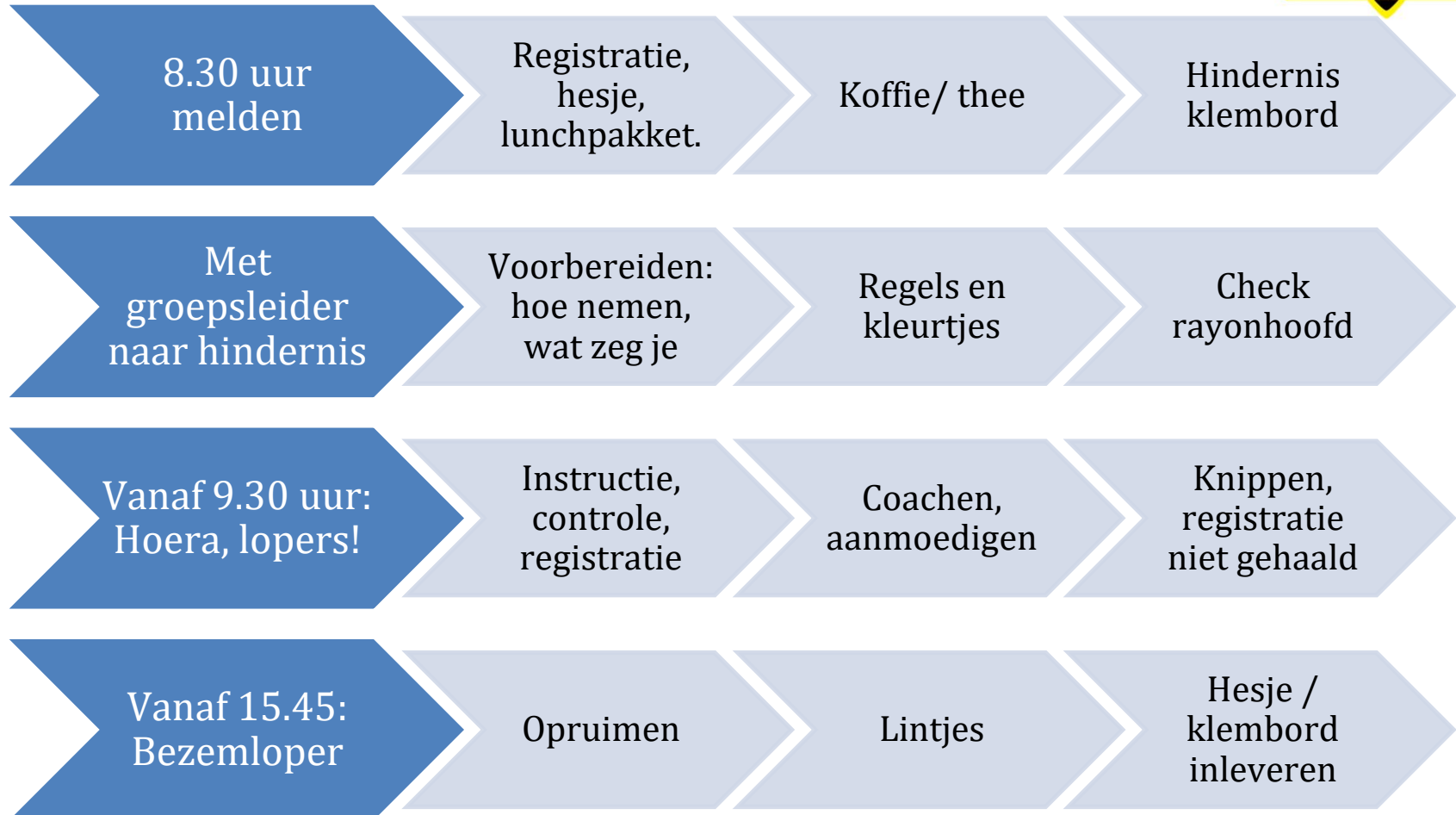
Instructie,  
controle,  
registratie

Coachen,  
aanmoedigen

Samen  
'Managen' van  
je hindernis

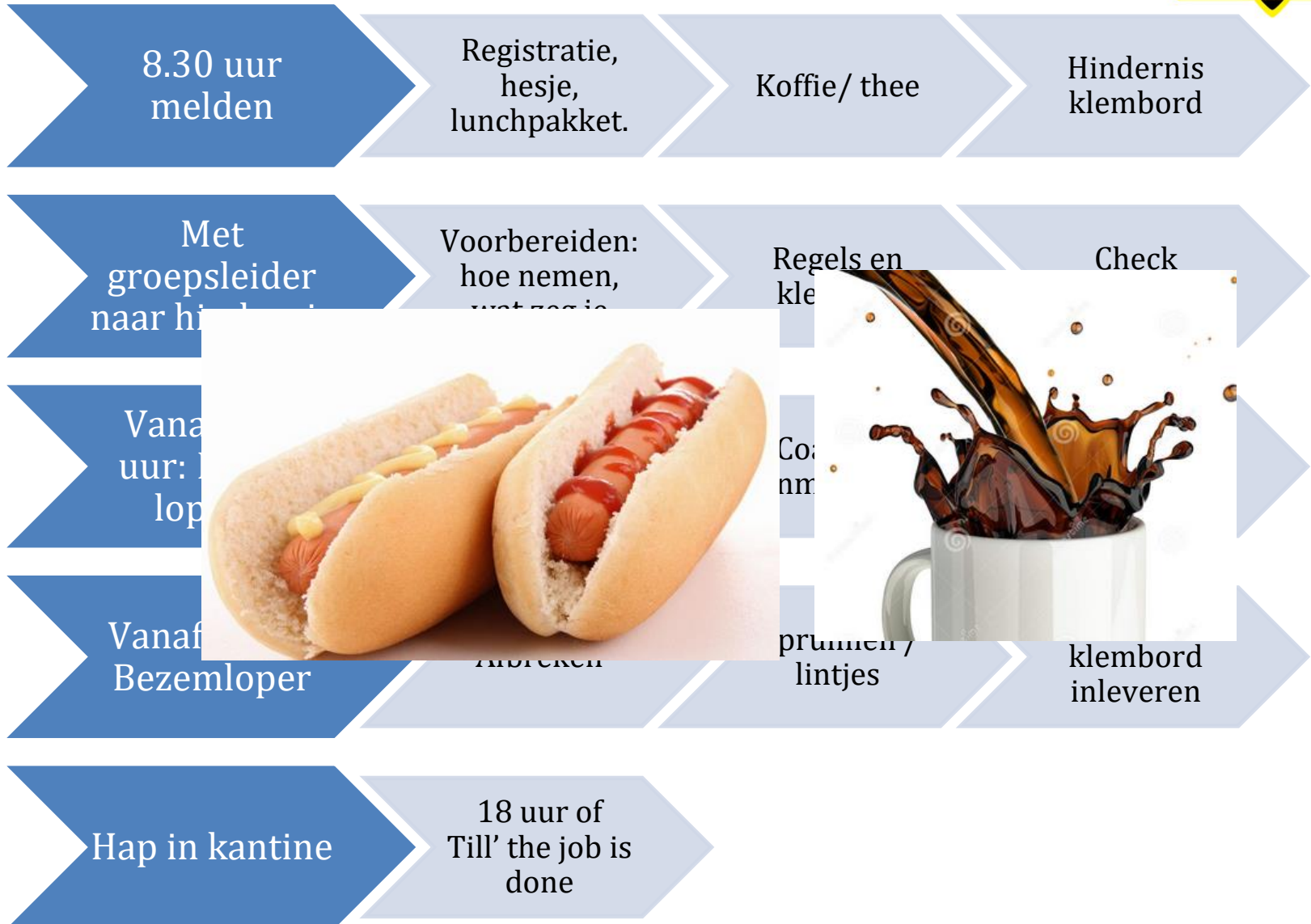


# De basis - dagoverzicht





# De basis - dagoverzicht





Denk ook aan de dames!

# basis – de lopers

<https://www.survivalrunzeist.nl/starttijden/>

- Vanaf 9:30: Korte Survival Run (KSR)



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

- Vanaf 10:15: Jeugd Survival Run (JSR)



10-11



12-14



15-17

Idem KSR, zeker eerste groepen  
Let op, start door elkaar heen  
Voorfietser  
Geen JSR 8-9 jaar meer, wel  
recreatief 8-9 jaar 4 km, deze  
starten om 11:30

- Vanaf 12:55:

- BSR (legergroen)
- Recreatief 8/9 jaar (fluor coral) 11:30 uur
- Recreatief 8 (lime)
- Recreatief 5 (donkerblauw)

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



# De basis – de regels

1. Jouw instructies moeten altijd worden opgevolgd – correct nemen hindernis
2. Jij luistert naar rayonhoofd, wedstrijdleiding en parcourscommissie SBN
3. Atleten mogen een hindernis zo vaak als ze willen proberen (dan achteraan aansluiten)
4. Achterblijvers van eerder gestarte groepen moeten de snellere atleten van de volgende groepen vrije doorgang verlenen.
5. Wedstrijdlopers (KSR, JSR, BSR) hebben voorrang op recreanten. De aanwijzingen van juryleden, ook inzake voorrang, zijn echter altijd leidend.
6. Snellere deelnemer met een hoger startnummer gaat voor op een duidelijk langzamere deelnemer met lager startnummer binnen dezelfde categorie.
7. Wat mag niet?
  - Onderling hinderen
  - Onderling helpen of hulp door derden
  - Publiek/begeleiders mogen niet op het parcours
  - Ongewenst gedrag / schelden /etc.
8. **Respect:** deelnemers dienen andere deelnemers, officials, vrijwilligers en toeschouwers met respect te behandelen.

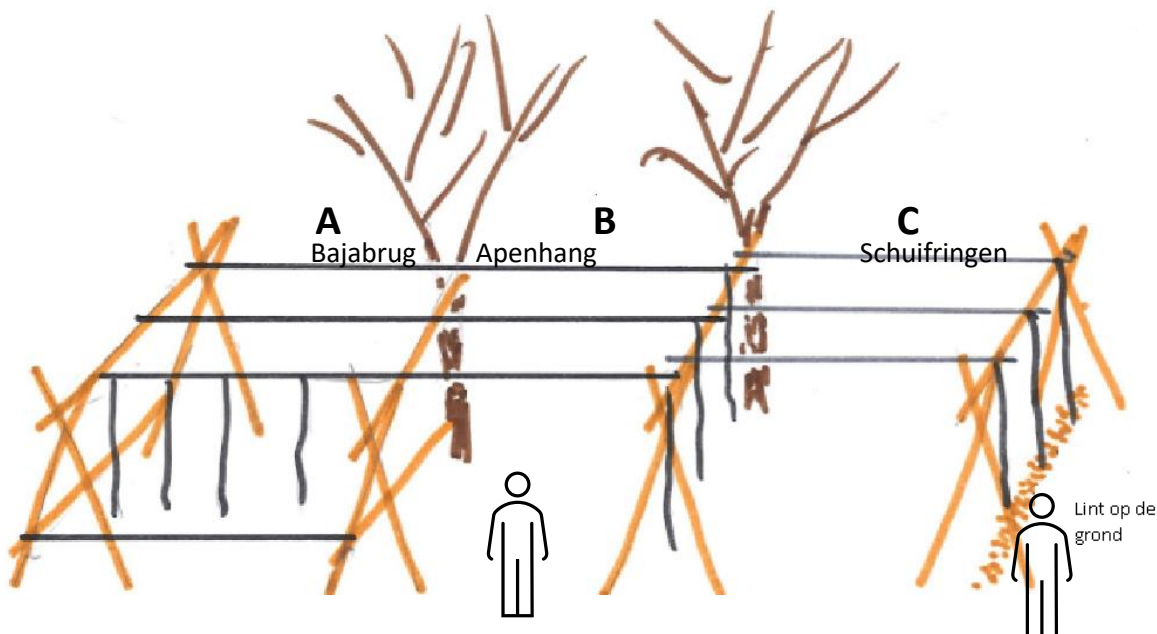
<https://survivalrunbond.nl/downloads/deelnemersreglement.pdf>



# Instructie – de basis

- Tijdig, duidelijk, kort
- Bereid jezelf voor: bekijk je hindernis
- Bereid je voor als team: oefen!
  - Wie staat waar?
  - Wie zegt wat? Wie neemt welk stuk waar?
  - Waar opnieuw als het mis gaat?
  - Aandacht voor vervolg route
- Vanaf begin 1 lijn trekken
- Gaat het mis?
  - Noem nummer, herhaal instructie
  - Zeg duidelijk waar deelnemer opnieuw mag proberen
  - Niet gelukt? Bandje afnemen. Noteer bij KSR, BSR, JSR nummer, ook als bandje al ingeleverd is.
- Blijf altijd bij je hindernis – bijv toilet of opvangen kind in overleg.  
Let op studenten.

# Instructie – de basis



- Wie staat waar?
- Wie zegt wat? Wie neemt welk stuk waar?
- Waar opnieuw als het mis gaat?
- Aandacht voor vervolgroute

<b>KSR</b>	
<b>JSR 15-17</b>	A - Vanaf de balk op het ondertouw gaan staan - met behulp van de hangende touwtjes lopend over ondertouw naar volgende balk
<b>JSR 12-14</b>	B - Via inklimtouw in apenhang naar andere zijde - direct vanuit apenhang in hangend
<b>JSR 10-11</b>	C - touw > vanuit het touw de schuifring naar je toehalen (met hulptouwtje) dan hangend aan de schuifring naar andere zijde - via uitklimtouw hindernis verlaten (touw aantikken is voldoende) - landen achter de markering op de grond
<b>BSR</b>	
<b>8 km recr</b>	
<b>4 km 8/9 jr</b>	A - Vanaf de balk op het ondertouw gaan staan - met behulp van de hangende touwtjes lopend over ondertouw naar volgende balk
<b>5 km recr</b>	B - Via inklimtouw in apenhang naar andere zijde - via uitklimtouw hindernis verlaten (touw aantikken is voldoende)



# 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..... ?

## 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 als het echt moet.
- Bel Rayonhoofd.
- Noteer tijd.
- Manage hindernis, duidelijke instructies
- Als geheel afgesloten: noteer NB bij passerende nummers, zodat tijd later kan worden verrekend



# Wat als..... ?

Er een wachtrij ontstaat?

- Zie voorrangsregels.
- Waar mogelijk, stimuleer doorstroom.
- Al veel wachters bij KSR / JSR? Bel rayonhoofd
- Veel die het niet halen? Splits banen (retry lane).
- Loopt het echt de spuigaten uit? Bel rayonhoofd.
- Houd 'sneakers' in de gaten
- Voorbeeld apenhang / stapblokjes recreatief 2022.



# Het klembord, je houvast

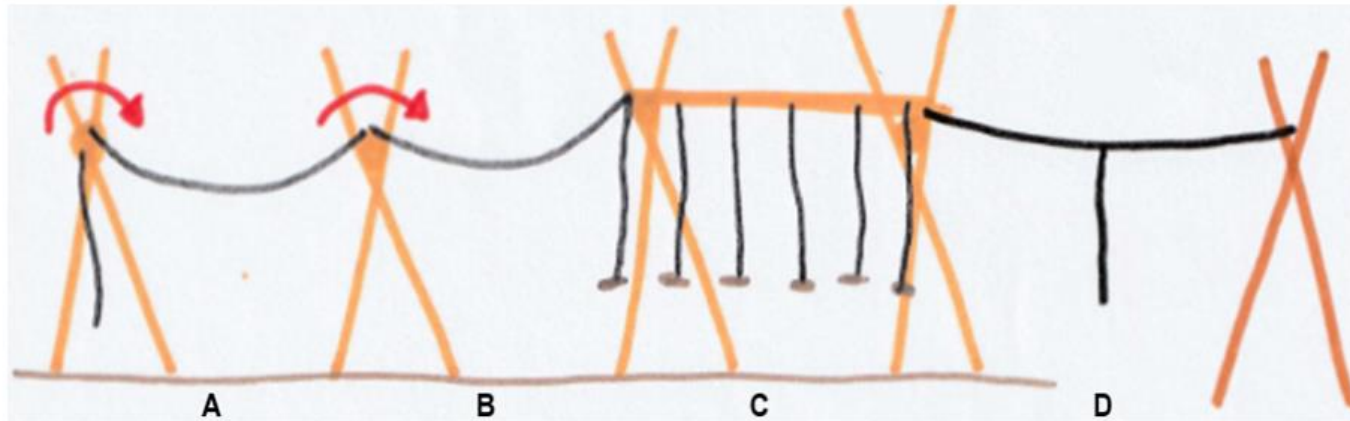
Per hindernis een klembord met hierin:

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

Einde dag: klembord inleveren + bijzonderheden  
toelichten

# 1. Hindernisinstructie

HINDERNIS 28 b – *GAMEWORKS* - Combi korte afstand (JSR 12-14 / JSR 10-11 / JSR 8-9 / 5 km recr)



BESTAANDE HINDERNIS

<b>JSR 12-14</b>	A-B - via inklimtouw over de balk - apenhang - over de balk - apenhang C - slingertouwen met stapschijven - van touw naar touw D - apenhang tot uitklimtouw - landen achter het rood/witte lint op de grond
<b>JSR 10-11</b>	
<b>4 km 8/9 jr</b>	Als boven A - B - C (onderdeel D NIET)
<b>5 km recr</b>	



## 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;"> <p><b>HINDERNIS 13</b></p> </div>
<p><b>ALLÉÉN AANGEVEN WANNEER DE HINDERNIS <u>NIET</u> CORRECT IS GENOMEN</b></p>			



# 3. Veiligheidsinstructie

----- NOODINSTRUCTIE VOOR JURYPOSTEN RAYON BOS -----

## INLEGBLAD VOOR JURYPOSTEN

SURVIVALRUN FIT ZEIST	24 MAART 2024	INSTRUCTIE NOODGEVALLEN
Wedstrijdleider:	Ries de Jongh	06-22 79 88 04
Rayonhoofd:	Michiel Lexmond	06-11 31 06 91
Mobiele EHBO (mountainbike ploeg)	Ernst van Laere	06-21 93 21 17
Mobiele EHBO (mountainbike ploeg)	Bente Feil	06-48 72 44 98
Veiligheid	Gert van de Braak	06-20 67 66 37
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, onderkoeling.

**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 Gert of René. Deze dragen er zorg voor dat zo snel mogelijk, na



# 4. Lijst bijzonderheden

Wanneer registreer ik allemaal bijzonderheden?

Bepaal als hindernisteam wie verantwoordelijk is voor de registratie.

- a) Als deelnemer een hindernis niet haalt, en je het bandje inneemt. OOK als het bandje al ingenomen is (zie lijst 1). Bandje bewaren in plastic zakje in klembord.
- b) Als een deelnemer meldt dat hij stopt / opgeeft, zonder het parcours af te maken
- c) Als je discussie / onenigheid hebt met een deelnemer of zijn / haar begeleider
- d) Als er iets is met je hindernis, noteer tijdstip + globale situatie. Rayonhoofd zorgt voor verdere opvolging.

NB bij alle gevallen waar de EHBO bij komt, zorgen zij voor de incidentenregistratie en nazorg.





# Praktisch

- Toiletten bij LOZ en clubhuis (hindernis altijd bemand!)
- Lunchpakket is vegetarisch, niet veganistisch
- Neem flesje water en beker mee

# 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 vanaf 15:15 bij zwembad, niet in kantine
- Starten in 4 groepen vanaf 16:00
- Onze jeugd is jurypost
- Niet alle hindernissen bemand – eigen verantwoording voor juiste uitvoering
- LOZ mag weer!





# Tot 24 maart:

- Definitieve indeling vrijwilligers volgt in de week voor de run