



Survivalrun Zeist

zondag 23 maart 2025

Avond juryleden

Di 11 maart (op de club)

Wo 12 maart (online)



Waarom ben je hier?

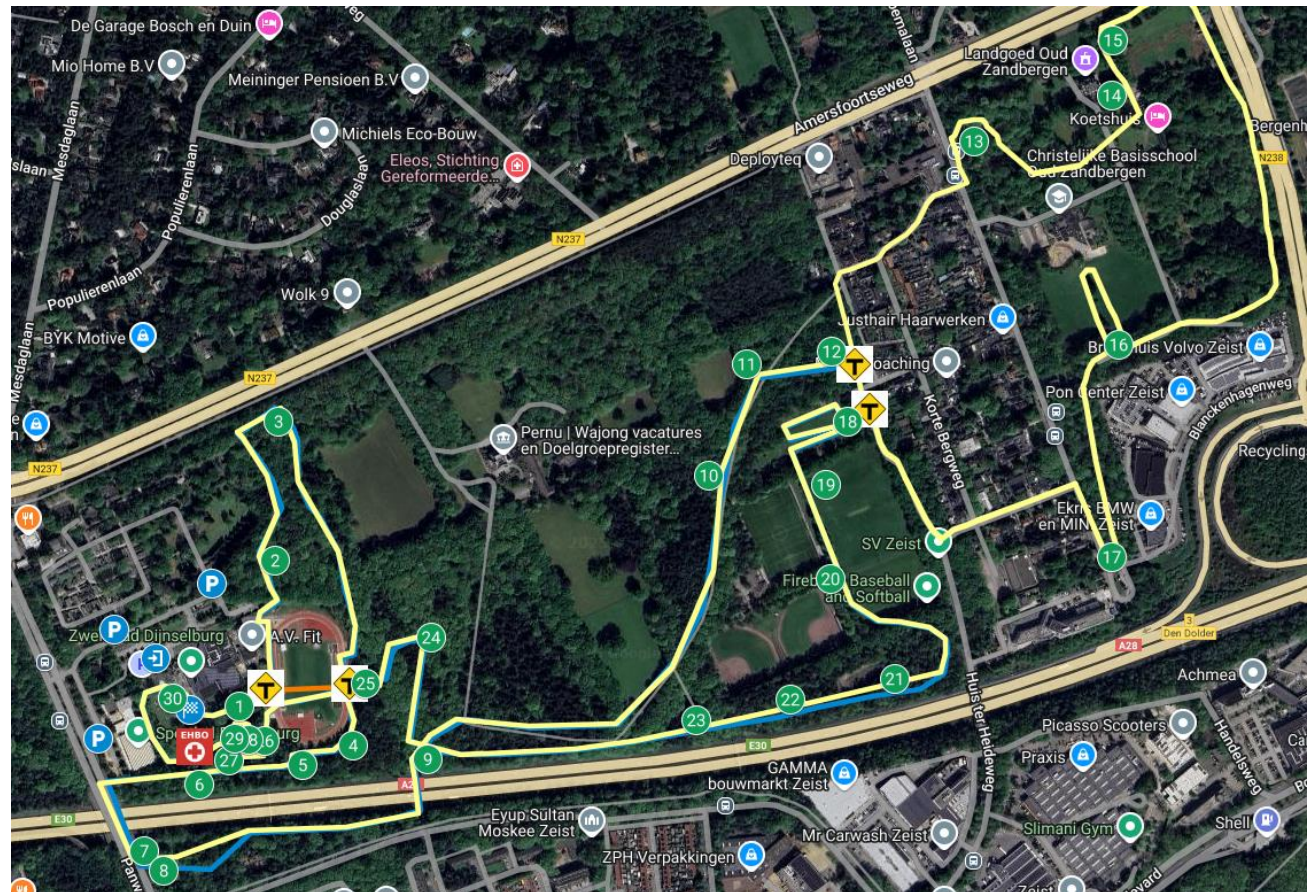
- Goede vrijwilligers maken de run
- Zorg dat je voorbereid bent op je taak
- Ruim 1 uur, afh van vragen
- Agenda
 - Voorstellen
 - ODE
 - De basis
 - Wat als...?
 - Jouw klembord
 - Jouw feestje





Wat is er anders?

- Parcours (zie <https://www.survivalrunzeist.nl/parcours/>)
- Afbreken





Micha: PR,
website,
uitslagen,
veiligheid

Hayke:
vrijwilligers,
catering

Jolanda:
Inschrijvingen,
administratie

Ries:
Westrijdleiding,
parcours



Michiel:
Rayonhoofd
LOZ



Monica:
Rayonhoofd
zwembad



Henk Jan:
Rayonhoofd
Bos

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

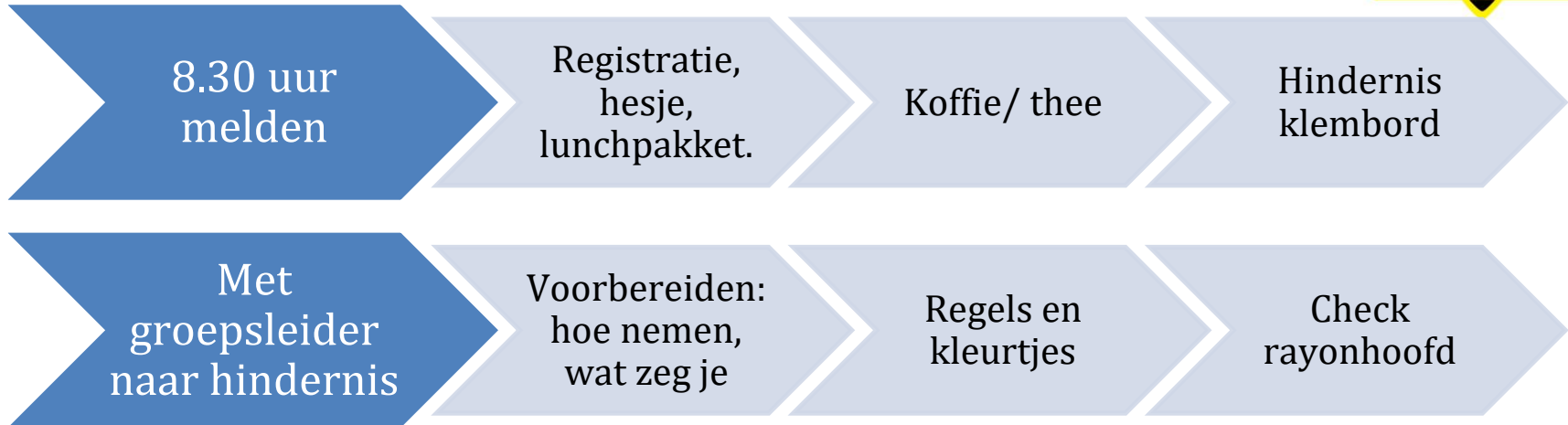
Registratie,
hesje,
lunchpakket.

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!

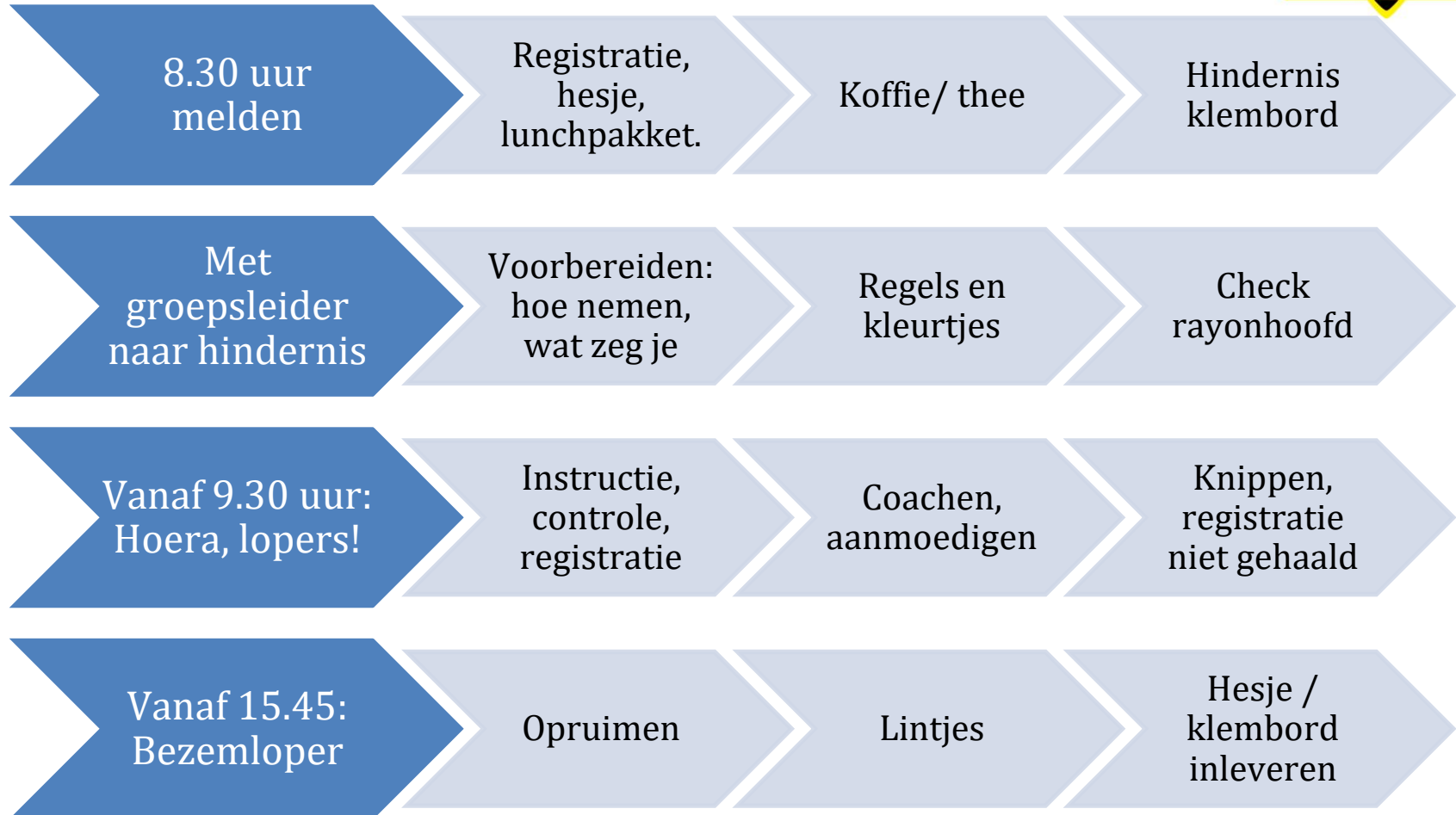
Instructie,
controle,
registratie

Coachen,
aanmoedigen

Samen
'Managen' van
je hindernis

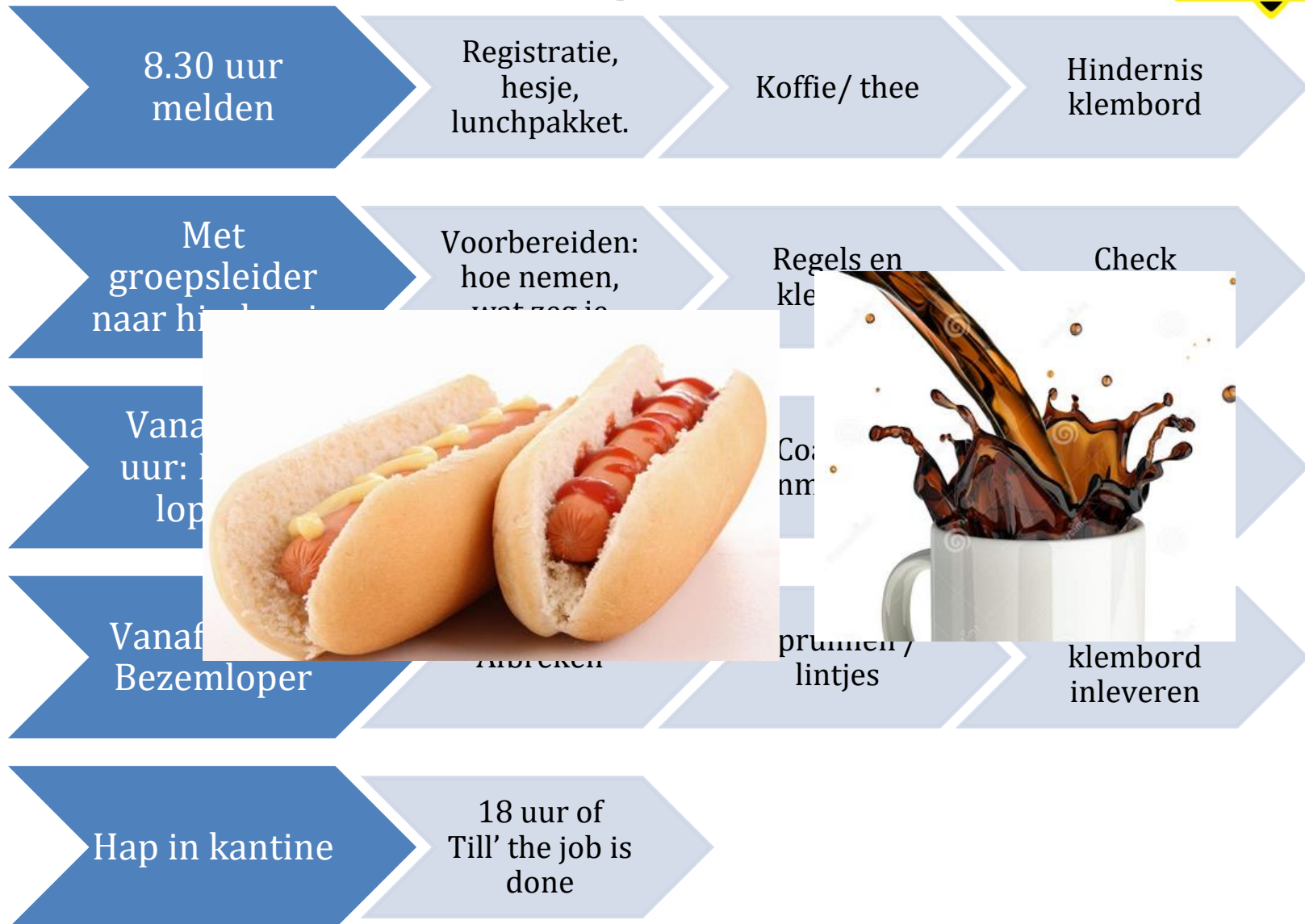


De basis - dagoverzicht





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 (turkoois) 11:30 uur
- Recreatief 8 (koraal)
- Recreatief 5 (lime)

BSR = wedstrijd
Recreatief 5: minder streng
Verskil jeugd (<18 heeft extra geel polsbandje)



De basis – de regels

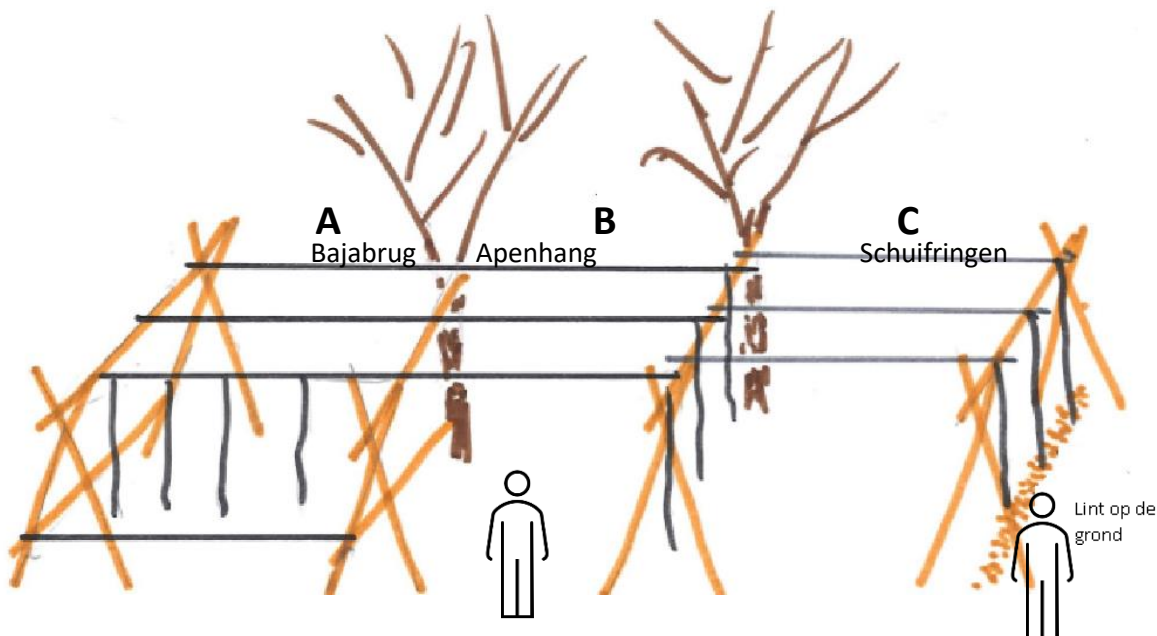
1. Jouw instructies moeten altijd worden opgevolgd – correct nemen hindernis
2. Jij luistert naar rayonhoofd, wedstrijdleiding en parcourscommissie SBN
3. Atleten mogen een hindernis zo vaak als ze willen proberen (dan achteraan aansluiten)
4. Achterblijvers van eerder gestarte groepen moeten de snellere 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. Wat mag niet?
 - Onderling hinderen
 - Onderling helpen of hulp door derden
 - Publiek/begeleiders mogen niet op het parcours
 - Ongewenst gedrag / schelden /etc.
7. **Respect:** deelnemers dienen andere deelnemers, officials, vrijwilligers en toeschouwers met respect te behandelen.



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.

Instructie – de basis



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

KSR	
JSR 15-17	A - Vanaf de balk op het ondertouw gaan staan - met behulp van de hangende touwtjes lopend over ondertouw naar volgende balk
JSR 12-14	B - Via inklimtouw in apenhang naar andere zijde - direct vanuit apenhang in hangend
JSR 10-11	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
BSR	
8 km recr	
4 km 8/9 jr	A - Vanaf de balk op het ondertouw gaan staan - met behulp van de hangende touwtjes lopend over ondertouw naar volgende balk
5 km recr	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

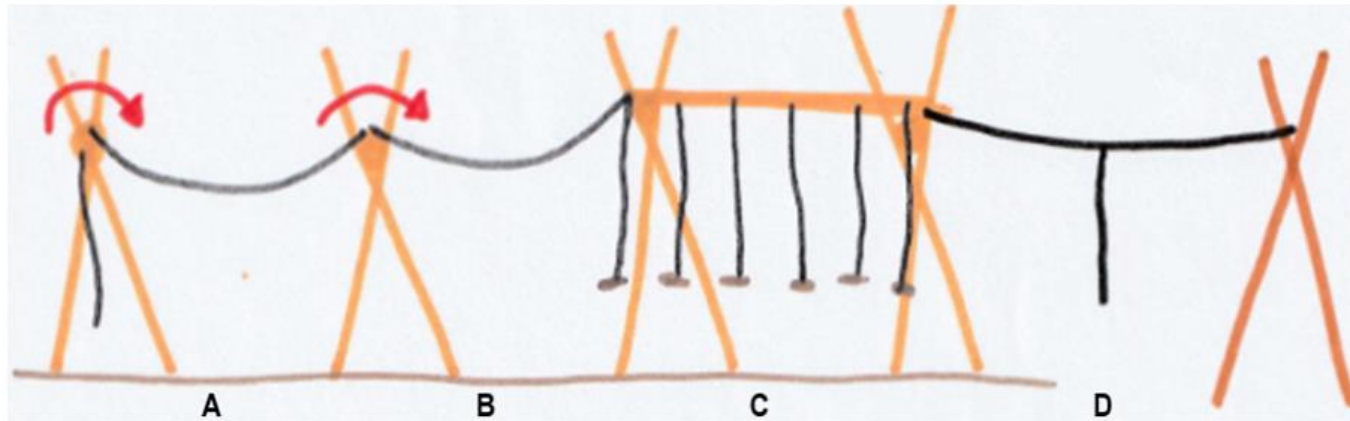
Per hindernis een klembord met hierin:

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

JSR 12-14	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
JSR 10-11	
4 km 8/9 jr	Als boven A - B - C (onderdeel D NIET)
5 km recr	



3. Veiligheidsinstructie

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

SURVIVALRUN FIT ZEIST

24 MAART 2024

INSTRUCTIE NOODGEVALLEN

Wedstrijdleider:

Ries de Jongh

Rayonhoofd:

Michiel Lexmond

Mobiele EHBO (mountainbike ploeg)

Ernst van Laere

Mobiele EHBO (mountainbike ploeg)

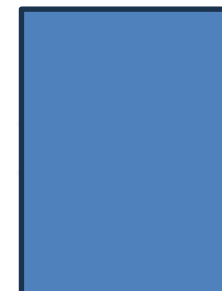
Bente Feil

Veiligheid

Gert van de Braak

Backup veiligheid en verkeer

Johan Balk



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 23 maart:

- Definitieve indeling vrijwilligers volgt in de week voor de run