

## Gedragsregels op de **KNSB Trainingsuren** Kunstijsbaan Haarlem.

Tijdens de KNSB Trainingsuren zijn er gedragsregels nodig om zo veilig mogelijk optimaal gebruik te kunnen maken van de trainingsuren.

### **Algemene gedragsregels voor sporters en trainers op KNSB Trainingsuren:**

1. Utrijden aan de uiterste buitenkant van de baan!
2. De wedstrijdrijbaan en de wedstrijdinnenbaan zijn bestemd om trainingsopdrachten uit te voeren!  
Inhalen mag! Roepen, niet wegduwen! Plaatsmaken als je ingehaald wordt en er achter je geroepen wordt "hogerop".
3. Maak na het uitvoeren van een trainingsopdracht meteen ruimte voor anderen om een trainingsopdracht uit te kunnen voeren.
4. Niet: hinderen van anderen bij het begin of aan het eind van een trainingsopdracht. Uitkijken bij in- en uitvoegen!
5. Tijdens het utrijden in de wedstrijdinnenbaan ben en blijf je verantwoordelijk voor je eigen veiligheid. Utrijden aan uiterste buitenkant en alert zijn op valpartijen!
6. Bij een val tijdens een trainingsopdracht uitvoering: door ROEPEN & SCHREEUWEN is de andere sporters WAARSCHUWEN!!!!!! Altijd doen!
7. Zie je tijdens het utrijden in de wedstrijdinnenbaan iemand vallen: altijd door ROEPEN & SCHREEUWEN de anderen waarschuwen.
8. Altijd eerst goed kijken als je aan een trainingsopdracht begint! Veroorzaak geen (bijna) botsingen bij het invoegen.

### **Aanvullende gedragsregels voor sporters en trainers:**

9. Volg te allen tijde de omgeroepen aanwijzingen onmiddellijk en stipt op.
10. Als het ijsmeesterslicht op rood gaat: onmiddellijk stoppen met hardrijden en overeind naar de uitrijbaan gaan.
11. Als de IJverzorgingsmachine op het ijs is, sta je stil aan de uiterste rand van de baan, of je bent van het ijs af.
12. Altijd de aanwijzingen van kunstijsbaan personeel of KNSB baancommissieleden opvolgen.
13. Niet met de hoezen aan de ijsvloer op! Maak het ijs niet vuil!
14. Geen drinkbekers, kleding of hoezen op het ijs leggen. De ijsvloer is bedoeld om op te schaatsen. Voorwerpen op het ijs kunnen valpartijen veroorzaken.
15. Niet op de baanbeveiligingskussens gaan zitten. Niet bij het oefenen van de eerste schaats-startpas de baanbeveiliging als stootkussen gebruiken.
16. Handschoenen aan tijdens de trainingsuren! Is verplicht!
17. Op de trainingsuren HCF en HYF gelden andere (topsport-) regels.

### **Aanwijzingen specifiek voor trainers:**

18. Geef te allen tijde het goede voorbeeld.
19. Spreek elkaar als trainers onderling aan op onveilige of vermeend onveilige situaties.
20. Wordt niet boos als je op (vermeend) onveilige situaties wordt gewezen. De ander bedoelt het immers goed!
21. Starttrainingen op de rechte einden, minimaal 30m uit de bocht, op de blauwe lijn van de wedstrijdinnenbaan. De utrijders mogen niet gehinderd worden tijdens het utrijden!
22. Schaats-trainingsinstructie geven aan sporters gebeurd altijd aan de uiterste buitenzijde van de baan op het rechte eind, minimaal 30m uit de bocht vandaan, danwel 30m voor de bocht.
23. De waarnemingspositie aan het begin van het rechte eind of aan het eind van het rechte eind: dat mag maar ga op de uiterste rand van de baan staan! Veroorzaak daarbij geen wegversmalling in de uitrijbaan.

Vragen of opmerkingen over deze regels? Richt ze aan: [baancontactgtcl@bchaarlem.nl](mailto:baancontactgtcl@bchaarlem.nl)