

Baanregels 11-stedenhal tijdens Baancommissie uren

A. Persoonlijke veiligheid:

1. Het dragen van **handschoenen en schaatshelm** is verplicht.
2. Nooit met schoenen of hoezen op het ijs.
3. Nooit op de kussens van de baanbeveiliging gaan zitten.
4. Geen schaatsbeschermers, bidons en andere materialen op het ijs laten liggen.

B. EHBO-protocol: (zie ook protocol voor calamiteiten)

1. Bij een ongeval: waarschuw de EHBO'er langs de baan.
2. Rijders/trainers met EHBO diploma kunnen EHBO'er assisteren.
3. Creëer een veilige situatie en waarschuw aankomende schaatsers om de hulpverleners en het slachtoffer te beschermen.
4. De EHBO'er en/of de baanmedewerkers besluit of er een alarmnummer gebeld moet worden en wie dat doet.
5. EHBO ruimte, EHBO koffer en AED(reanimatie apparaat) zijn langs de baan bij de toiletten. Ook zijn daar warmhoud dekens en alu folie.

C. Betreden van het ijs:

1. Aanwijzingen van het baanpersoneel van Elfstedenhal dienen te worden opgevolgd.
2. Het rode stoplicht geeft aan dat je de baan direct moet gaan verlaten.
3. Zodra de ijsverzorging wordt aangekondigd d.m.v. de omroep installatie en het rode licht, moet de baan zo snel mogelijk worden vrijgemaakt
4. Het is niet toegestaan de baan te betreden als de dweilmachines op het ijs zijn.

D. Trainingen:

1. Voor de training is de baan verdeeld in drie 'ringen':
 - De **binnenste ring voor rust en herstel**. Maximaal 2 naast elkaar, zo ver mogelijk naar links. Het inhalen van een andere groep doe je achter elkaar.
 - De middelste ring voor duur- en techniekopdrachten.
 - De buitenste ring voor snel tempowerk. ·
2. Degenen die gaan beginnen met een opdracht, gaan **na** de bocht vanuit de rustbaan met de oefening beginnen . In die bocht rij je dan nooit met 2 of meer naast elkaar maar altijd achter elkaar.
3. Aan het eind van het rechte stuk ga je naar de binnenkant, maar haal je rechtsonder in. De snellere schaatsers gaan dus steeds verder naar buiten.
4. Het oefenen van de start gebeurt op de 1000m start en/of finish op het rechte stuk, op de rode lijn tussen de "rust en herstel" baan. Pylonen of "petjes" 1 meter op "rust" baan en 1 meter op de "techniek" baan. Nooit met 2 naast elkaar. De groep wacht achter de startende schaatser, staande tegen de binnen-boarding.
5. De achterste van een treintje (maximaal 10 rijders) geeft aan of de baan vrij is om te starten, zowel aan de binnenkant als aan de buitenkant.
6. Beschermers en bidons mogen **niet op het ijs!** (wel op de binnen-boarding of er achter liggen).
7. Trainers kunnen alle rijders, dus ook van andere groepen en verenigingen daarop aanspreken.
8. Graag ook de betreffende trainer op de hoogte stellen. Een vriendelijke toon heeft daarbij de voorkeur.
9. Wanneer trainers zich consequent niet aan de regels houden moet de baancommissie hiervan op de hoogte gesteld worden.
10. Glijstart en steigerung beginnen net **na** de bocht vanuit de linker "rust-baan" naar rechts door-versnellen
11. Trainers mogen alleen observeren in de buitenbocht als dat veilig kan!!!