

Baanregels 11-stedenhal tijdens Baancommissie uren

A. Persoonlijke veiligheid

1. Het dragen van **handschoenen en helm** is verplicht.
2. Nooit met schoenen of hoezen op het ijs.
3. Nooit op de kussens van de baanbeveiliging gaan zitten
4. Beschermers, kleding of bidons **niet** op het ijs (wel op de binnenboarding of erachter).

B. Ongevallen & Calamiteiten

1. Bij een ongeval: **Alle aanwezige trainers** zorgen voor een veilige situatie. (Afschermen/waarschuwen aankomende schaatsers& eventueel stilleggen van de training) en waarschuwen de ijsmeesters (via porto schaats-shop)-
2. Rijders/trainers met BHV/EHBO diploma kunnen EHBO'er assisteren.
3. De EHBO'er en/of de baanmedewerkers besluit of er een alarmnummer gebeld moet worden en wie dat doet.
4. **EHBO tas** hangt bij de opgang tunnel. **AED** hangt langs de baan **bij de toiletten**. In de **EHBO ruimte** naast de dweilmachines zijn er: warmhoud dekens, EHBO koffer en een brancard

C. Betreden en verlaten van het ijs

1. Aanwijzingen van het baanpersoneel van Elfstedenhal dienen te worden opgevolgd.
2. Het is niet toegestaan de baan te betreden als het rode zwaailicht brandt en er dweilmachines op het ijs zijn.
3. Zodra de ijsverzorging wordt aangekondigd middels het rode zwaailicht, moet de baan zo snel mogelijk worden vrijgemaakt

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. ·
1. 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.
2. Aan het eind van het rechte stuk ga je naar de binnenkant, maar haal je rechtsom in. De snellere schaatsers gaan dus steeds verder naar buiten.
3. De achterste van een treintje (maximaal 12 rijders) geeft aan of de baan vrij is om te starten, zowel aan de binnenkant als aan de buitenkant.
4. Glijstart en Steigerung beginnen net na de bocht vanuit de linker "rust-baan" naar rechts door-versnellen.
5. 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.
6. **Trainers** mogen alleen observeren in de buitenbocht als dat veilig kan!!!
7. **Trainers** kunnen alle rijders, dus ook van andere groepen en verenigingen op het naleven van de baanregels aanspreken en stellen elkaar op de hoogte. Een vriendelijke toon is niet meer als normaal. Samen zorgen we voor veilig en plezierig schaatsen op onze trainingsuren.
8. Wanneer trainers zich consequent niet aan de regels houden, wordt dit in het trainingscoördinatoren overleg ingebracht.