

Algemene regels.

- Het dragen van een helm en handschoenen is verplicht.
- De trainers laten rijders zonder helm niet toe tot de training.
- Beschermende kleding is gewenst; scheenbeschermers en enkelbeschermers.
- Respect voor elkaar op en naast de baan.
- Rijders mogen pas de baan op als de toegangsopening van de dweilmachine gesloten is. ○
- Niet op de baanbeveiligingskussens gaan zitten.
- Niet bij het oefenen van de eerste schaats-startpas de baanbeveiliging als stootkussen gebruiken.
- Geen drinkbekers, kleding of hoezen op het ijs leggen.
- Ijsverzorgingsmachine op het ijs, dan ben je van het ijs af.
- Einde trainingstijd wordt omgeroepen door de ijsmeester. **Groene zwaailamp** nog 5 minuten tot einde training. **Rode zwaailamp**, iedereen verlaat zo snel mogelijk het ijs.
- Altijd de aanwijzingen van kunstijsbaan personeel of KNSB baancommissieleden opvolgen.
- Op het CF-trainingsuur gelden andere(topsport-)regels.

Regels voor trainers, rijders en rijdsters. ○

Geef te allen tijde het goede voorbeeld.

- Trainers spreken elkaar aan op in hun ogen onveilige situaties of onveilig gedrag van rijders. Wordt niet boos als je op (vermeend) onveilige situaties wordt gewezen. De ander bedoelt het immers goed!
- Trainers instrueren de rijders over het rechts uitrijden op de baan.
- De wedstrijd-inrijbaan en de wedstrijdbinnenbaan zijn bestemd om de snellere trainingsopdrachten uit te voeren! Inhalen mag! Wel roepen, niet wegduwen! Plaatsmaken als je ingehaald wordt en er achter je geroepen wordt **“hogerop”**.
- Trainingsopdrachten beginnen en eindigen nooit in de bocht!!
- Maak na het uitvoeren van een trainingsopdracht meteen ruimte voor anderen om een trainingsopdracht uit te kunnen voeren.
- Niet hinderen van anderen bij het begin of aan het eind van een trainingsopdracht.
- Uitkijken bij in-en uitvoegen!
- **Bij starttrainingen staat er altijd een schaatser achter de startende rijder**, deze geeft de tegemoetkomende rijders een sein dat er gestart wordt. Nooit starten met meerdere rijders naast elkaar.
- Tijdens het uitrijden in de wedstrijdbuitenbaan ben en blijf je verantwoordelijk voor je eigen veiligheid.
- Uitrijden aan uiterste buitenkant en alert zijn op valpartijen!
- Bij een val tijdens het uitvoeren van de trainingsopdracht; de andere sporters waarschuwen door **“luidkeels te roepen”**!!!! Altijd doen!
- Zie je tijdens het uitrijden in de wedstrijdbuitenbaan iemand vallen; altijd door **“luidkeels te roepen”** de anderen waarschuwen.
- Altijd eerst goed kijken als je aan een trainingsopdracht begint! Veroorzaak geen (bijna) botsingen bij het invoegen.

Regels specifiek voor trainers;

- Trainingsinstructie aan de schaatsters, aan de uiterste buitenzijde van de baan op het rechte eind, **minimaal 30m uit de bocht, of 30m voor de bocht**.
- **Starttrainingen op de rechte eind, minimaal 30m uit de bocht, op de blauwe lijn van de wedstrijdbuitenbaan**. De uitrijders mogen niet gehinderd worden tijdens het uitrijden!
- De waarnemingspositie aan het begin of einde van het rechte-eind; dat mag maar ga op de uiterste rand van de baan staan! Veroorzaak daarbij geen wegversmalling in de uitrijbaan.

Eerste hulp bij ongevallen.

- De trainer van de groep óf de dienstdoende EHBO'er van de vereniging verleent de eerste hulp.
- Een EHBO koffer staat bij de ijsmeester. ○ Bij ernstige ongevallen iemand aanwijzen die de dienstdoende ijsmeester zo snel mogelijk waarschuwt, die kan eventueel aanvullende hulp bieden en indien nodig de ambulance toegang geven.
- Zie ook het EHBO protocol op www.baanvereniginghaarlem.nl