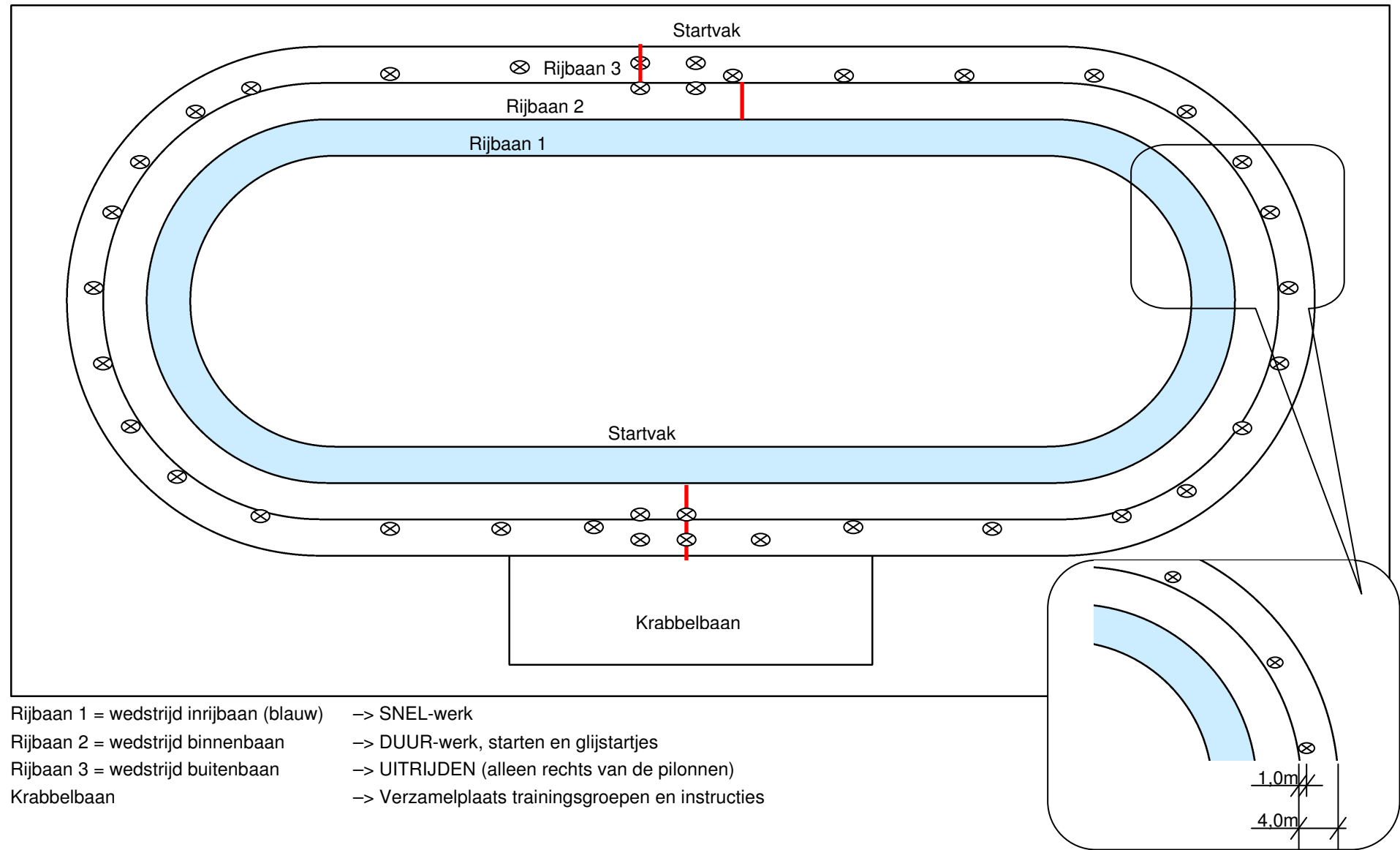


## Op weg naar kwalitatief betere en veiligere trainingsuren van het KNSB gewest ZH

### Procedure (uit-)rijden tijdens trainingen op de 400m baan van De Uithof



## Op weg naar kwalitatief betere en veiligere trainingsuren van het KNSB gewest ZH

### Procedure (uit-)rijden tijdens trainingen op de 400m baan van De Uithof

1. IJs alleen betreden en verlaten via open stukken in beschermingsboarding (via de krabbelbaan), dus niet over de beschermingsboarding klimmen.
2. Nooit met schoenen op het ijs.
3. Niets op het ijs leggen/zetten, ook dus geen bidons en beschermers. Hier zijn speciale zakken voor die aan de beschermingsboarding bevestigd zijn.
4. Bij elke training (met uitzondering van het trainingsuur voor de Gewestelijke selectie – Wo1) worden er pilonnen geplaatst.
  - Pilonnen worden bij toerbeurt volgens onderstaand schema geplaatst en verwijderd.
5. Ijsbaan is opgedeeld in 3 banen:
  - Het principe wordt gehanteerd: De snelsten rijden LINKS
  - Rijbaan 1 voor SNEL-werk
  - Rijbaan 2 voor DUUR-werk, starten en glijstartjes
  - Rijbaan 3 voor UITRIJDEN (alleen rechts van de pilonnen)
  - Krabbelbaan is een verzamelplaats voor trainingsgroepen en voor het geven van instructies.
6. Uitrijden (rechttop schaatsen) dus uiterst rechts en met maximaal 2 naast elkaar. In de buitenste ring, alleen rechts van de pilonnen.
7. Nooit in groepen groter dan 10 personen schaatsen.
8. Eerst goed achterom kijken voordat je met de volgende oefening begint.
9. Steigerungs pas bij start 500m of 1.500m op het rechte eind beginnen.
10. Glijstarts beginnen op het rechte eind bij de 1<sup>e</sup> pilon na de bocht.
11. Starttraining alleen halverwege het rechter eind. Bij de 1.000m start- en finishlijn in de daarvoor gemarkeerde plaats met pilonnen (startvakken).
  - Voor de algemene veiligheid staat een extra rijder in het startvak achter de startende schaatser om tegemoet komende rijders in goede baan te leiden.
  - De trainer en rijders staan opgesteld op de krabbelbaan of langs de boarding.
  - Het is verboden met twee of meer rijders naast elkaar te starten, achter elkaar is wel toegestaan.
12. Het dragen van handschoenen tijdens trainingen is verplicht.
13. Volg alle aanwijzingen van trainers/sters, personeel De Uithof, op.

#### Regels tijdens wedstrijden

- Rechttop rijden aan de linkerzijde (gezien in de rijrichting) van de inrijbaan.
- Nooit met 2 of meer naast elkaar rechttop rijden in de inrijbaan.
- Inrijden ('diepzitten') aan de rechterzijde van de inrijbaan.
- Het betreden en verlaten van het ijs vindt plaats via de krabbelbaan, beschermers in de speciale zakken aan de beschermingsboarding. Drinkbidons ook daarin plaatsen of naast het ijs zetten.
- Zondagochtendwedstrijden: tijdens het dweilen mogen er geen rijd(st)ers in de inrijbaan schaatsen en bovendien moet de krabbelbaan vrij te blijven voor het keren van de dweilmachines.
- Avondwedstrijden: tijdens dweilen iedereen in de inrijbaan rechttop rijden.

#### Plaatsen van pilonnen

Trainings- periode	Ma.1	Ma.2	Di.1	Di.2	Wo.2	Do.1	Do.2	Vr.1	Vr.2	Za.1	Za.2
Verenigin- gen	Alkemade	Voorschoten	Lansinger- land	DKIJV	Voorschoten	IJVL	IJVZ	IJVL	WIJC	Pijnacker (YVP)	Lekstreek
	HVHW	HVHW	IJVZ	MIJV/DYVC	ELS	HVHW	Lekstreek	Lansinger- land	Zoeterwoude	DKIJV	