

# Gedragsregels KNSB-trainingsuren

*voor een veilige en ongehinderde training*

## **Plezier staat voorop**

- Behandel elkaar met respect óp en naast het ijs
- Geef elkaar de ruimte op het ijs
- Houd rekening met verschil in snelheid en schaatsvaardigheid
- Achteropkomende rijders hebben overzicht en dus verantwoordelijkheid
- Spreek bij incidenten via jouw trainer de trainer van de ander aan
- Voor andersoortig grensoverschrijdend gedrag kan je via [vcp@bga.amsterdam](mailto:vcp@bga.amsterdam) contact opnemen met de Vertrouwenscontactpersoon van de BGA (zie ook [www.bga.amsterdam](http://www.bga.amsterdam)).

## **Op het ijs**

### ❖ **Verzamelen/instructie**

1. Achteraan aansluiten, geen 'klont', maar 'smal' aan boarding ('hockeystick')

### ❖ **Begin oefening**

2. Als het druk is: Afwisselen waar je oefening begint (bij start 500m of 1500m)
3. Kijken/ruimte zoeken en pas na de bocht beginnen met steigerung/oefening
4. In kleine groepjes wegrijden & pas invoegen als je op snelheid bent

### ❖ **In de snelle baan**

5. Treintjes max. 8 rijders lang
6. Bij inhalen op tijd roepen: "hogerop" of "dubbel", als je 2 treintjes inhaalt
7. Bij uitvoegen hand uitsteken en pas uitvoegen na 1 of 2 slagen op rechte eind.
8. Uitrijden aan de buitenkant en max 2 rijders naast elkaar

### ❖ **Startjes oefenen**

9. Startjes oefenen op de 1.000m finish of – indien beschikbaar - de krabbelbaan
10. Ruimte laten voor uitrijders aan de buitenkant
11. Seingever opstellen die uitrijders naar de buitenkant stuurt

## **Overig**

- Draag helm en snijvaste materialen voor eigen veiligheid en voorbeeldfunctie voor jeugd !
- Bij EHBO op het ijs direct je oefening afbreken, training onderbreken en rustig rijden
- Rode lampen aan = ijs verlaten
- Clubkleding voor rijders en trainers aanbevolen voor herkenbaarheid
- Trainers wijzen hun rijders regelmatig op de gedragsregels en spreken rijders er op aan
- BGA-Baancoördinator is bevoegd in te grijpen en zo nodig rijder van het ijs te halen