

Veilig schaatsen

Maximaal 450 rijders staan er tijdens een KNSB-uur samen op de 400m baan. Met minder dan 1m per persoon, hebben we afspraken nodig om veilig te kunnen schaatsen. En dus stelde de BGA, op initiatief van de gezamenlijke trainers van de verenigingen, een set gedragsregels op. Heldere regels die onze aandacht vragen op het moment dat we enthousiast het ijs betreden.

Kleding

- Bescherm jezelf: draag een helm en snij vaste materialen voor je eigen veiligheid
- Laat zien dat je erbij hoort: clubkleding voor rijders en trainers aanbevolen voor herkenbaarheid

Verzamelen/instructie momenten

- Verzamel in een smalle strook langs de boarding, zodat we andere ruimte geven
- Sluit achteraan de groep aan, als je per ongeluk doorschiet dan neem je niemand mee
- Sta met je gezicht richting de aankomende rijders, zodat als daar iets mis gaat, je dit ziet en kunt handelen

De kern

- Behandel elkaar met respect op én naast het ijs
- Geef elkaar ruimte
- Houd rekening met verschil in snelheid en schaatsvaardigheid
- Achteropkomende rijders hebben overzicht en zijn dus verantwoordelijk
- EHBO op het ijs = stop je oefening en ga uitrijden
- Rode lampen aan = van de ijsbaan gaan

Begin oefening

- Start na de bocht
- Kijken over je schouder en zoek ruimte voordat je een oefening start.
- Is er geen ruimte, wacht of begin na de volgende bocht
- Rij alleen of in kleine groepjes
- Voeg pas in op de snelle binnenbaan als je op snelheid bent

In de snelle baan

- Ga je toeren, doe dit in een treintje van maximaal 8 rijders (ongeacht welke club)
- Achteropkomende rijders hebben overzicht en dus verantwoordelijkheid
- Wil je inhalen roep tijdig "hogerop" en maak reclame voor onze club
- Roep "dubbel" als je 2 treintjes inhaalt
- Alleen inhalen als er ruimte is, anders je tempo minderen

Als je klaar bent/uitrijdt

- Bij uitvoegen steek je eerst je hand uit
- Uitvoegen doe je pas na 1 á 2 slagen op rechte eind gedaan te hebben
- Uitrijden doen we aan de buitenkant max. twee aan twee
- Wil je weten of je goed zit? Check dan of je binnen de lijnen van de buitenste wedstrijd baan rijdt

Startjes oefenen

- Startjes oefen je op de 1.000m finish of -indien beschikbaar- de krabbelbaan
- Werk met een 'starter', deze checkt of er ruimte is voordat je start
- Stel een 'seingever' op, deze stuurt andere uitrijders naar de buitenkant
- Laat ruimte voor uitrijders aan de buitenkant

Meldt andersoortig grensoverschrijdend gedrag via vcv@bga.amsterdam of neem contact op met de [vertrouwenscontactpersoon van de BGA](#)

Als het mis gaat

- Zie je iemand vallen, matig je snelheid en informeer anderen
- Bij EHBO op het ijs, stop direct je oefening en ga rustig uitrijden
- Bespreek incidenten met jouw Hogerop trainer, deze spreekt de trainer van de andere club
- Rode lampen aan = van de ijsbaan gaan