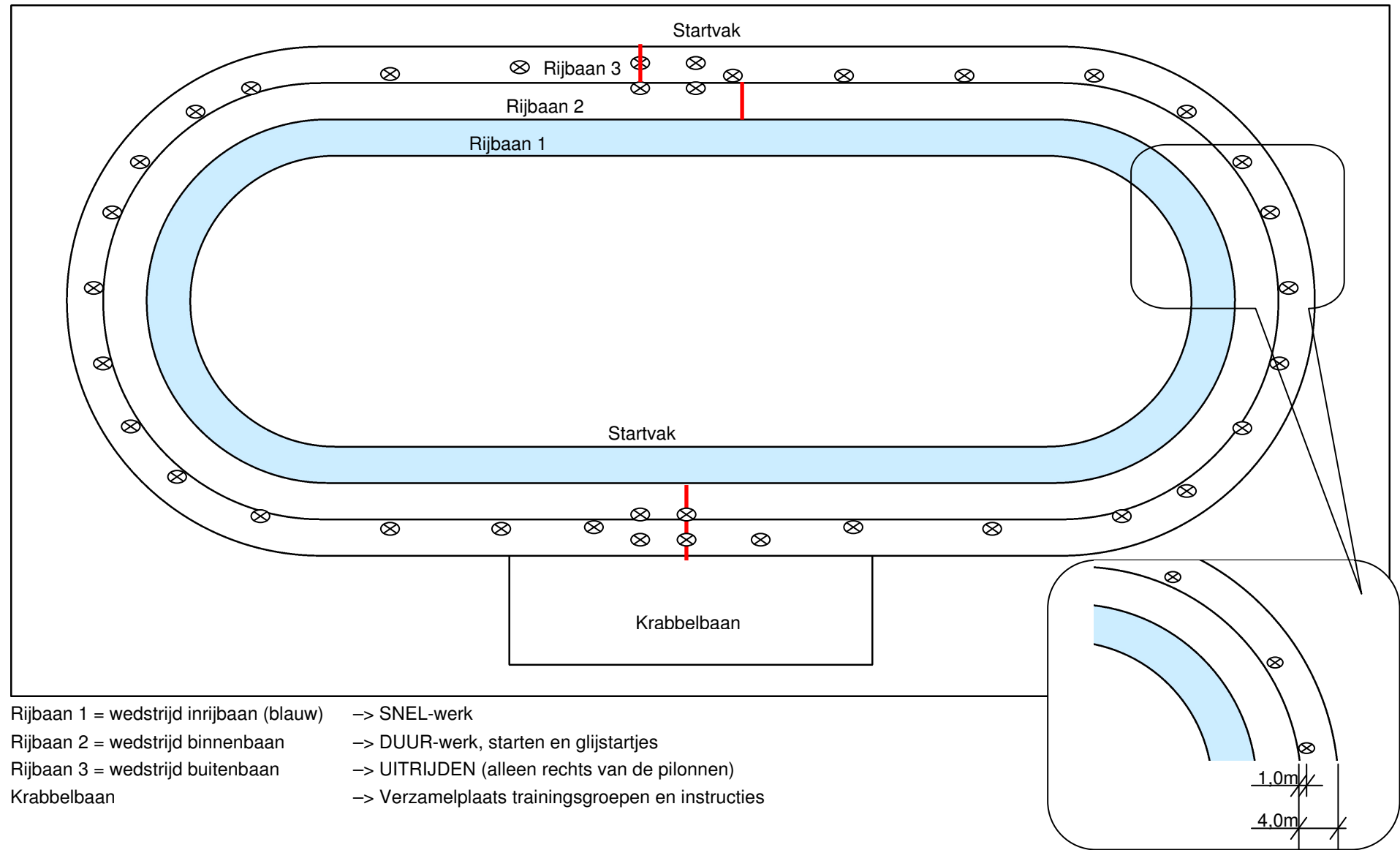


## Op weg naar kwalitatief betere en veiligere trainingsuren van het KNSB gewest ZH

### 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. Hiervoor zijn speciale zakken 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. De 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 gebeurt 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. Steigerungen 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.

10. 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 banen 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 starten is wel toegestaan
11. Het dragen van handschoenen tijdens trainingen is verplicht.
12. Volg alle aanwijzingen van trainers/sters en personeel De Uithof op.

**EXTRA / AFWIJKENDE regels tijdens wedstrijden**

**ALLE WEDSTRIJDEN**

1. Rechttop rijden aan de linkerkant (gezien in de rijrichting) van de inrijbaan.
2. Nooit met 2 of meer naast elkaar rechttop rijden in de inrijbaan.
3. Inrijden ('diepzitten') aan de rechterkant van de inrijbaan.

EXTRA voor 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.
- handschoenen VERPLICHT

EXTRA voor Avondwedstrijden:

tijdens dweilen iedereen in de inrijbaan rechttop rijden.

Plaatsen /weghalen van pilonnen

Trainingsuur	MA1	MA2	Di1	Di2	Wo2	Do1	Do2	VR1	VR2	ZA1	ZA2
Verenigingen	Alkemade HVHW	Voorschoten HVHW	Lansingerl YVZ	DKYV MYV DVYC	Voorschoten ELS	YVL HVHW	YVZ Lekstreek	YVL Lansingerl	WYC Katwijk Zoeterwoude	Pijnacker DKYV	Lekstreek