

## **Baanregels Ijsbaan Twente 2017-2018**

### **Bestemd voor verenigingen & trainingsgroepen die gebruik maken van de ijsbaan Twente.**

De Baancommissie Ijsbaan Twente stelt zich tot doel dat een ieder die zich op de ijsbaan bevindt hier veilig en op een verantwoorde wijze kan trainen of wedstrijddijden

Om het bovenstaande doel te kunnen waarborgen, zijn baanregels opgesteld waar iedereen zich aan dient te houden.

1. Alle aanwijzingen van de controleur en het baanpersoneel van Ijsbaan Twente dienen te worden opgevolgd.
2. Wel of niet de baan betreden wordt aangegeven d.m.v. stoplicht. Bij rood licht mag men de baan niet betreden, wanneer de lichten uit zijn mag men de baan betreden met schaatsen. Na afloop van een trainingsblok gaat de oranje lamp branden, men dient dan de training onmiddellijk te stoppen en het ijs te verlaten. De brandtijd van het oranje licht bedraagt 2 minuten. Bij rood licht moet men van het ijs zijn.
3. Voor de training is de baan verdeeld in drie 'ringen'. - De binnenste ring Blauwe baan is voor het snelle tempowerk - De middelste ring voor duur- en techniekopdrachten, achter elkaar oefeningen uitvoeren. - De buitenste ring voor uitrijden/rust maximaal met 2 personen naast elkaar. Gun elkaar de ruimte.
4. Uitleg door de trainers op de westkant (in het coach vak) van de ijsbaan, absoluut niet in de bocht. Uitleg de groep tegen de boarding plaatsen, de trainer komt er dan voor te staan, Groepen niet groter dan 10 personen. Heeft de trainer meer rijders dan de groep opdelen.
5. Bij snelheid de lijn aanhouden die je op het rechterstuk hebt. Dus niet uitwijken!
6. Uitrijden met maximaal 2 rijders naast elkaar! Als je een groep inhaalt, achter elkaar gaan rijden.
7. Begin de opdracht alleen aan het begin van een recht stuk. Nooit in de bocht! Dit geldt voor de hele groep!
8. Kijk even over je schouder of er ruimte is voordat je begint of inhaalt. Dit geldt voor alle rijders!
9. Stop de opdracht alleen aan het eind van een bocht en kijk ook dan even over je rechterschouder of je niemand omverrijdt. De groep blijft in één lijn achter elkaar uitvieren, achteropkomende rijders genoeg ruimte geven. Gun andere rijders de ruimte om hun opdracht uit te oefenen.

10. Starten mag alleen op het rechte stuk, minimaal 15 meter na de bocht. Houdt voldoende ruimte aan de buitenkant, zodat groepen in rust in de buitenste ring kunnen passeren. Zorg ervoor dat er iemand achter de startende rijder gaat staan die het tegemoetkomende verkeer waarschuwt als extra beveiliging. Degenen die wachten op hun beurt, wachten staande tegen de boarding. Starten op de blauwe lijn. Nooit starten op de startplaatsen van de 500 en 1500 meter starten.
11. Waarschuw op tijd als je wilt passeren. Roep "hoog op" en reageer hierop.
12. Waarschuw door een schreeuw de langzamere rijders in de buitenring dat je bent gevallen. Dit om het scheppen van andere rijders te voorkomen. Houd altijd je schaatsen zo laag mogelijk.
13. Geen schaatsbeschermers, bidons en andere materialen op het ijs leggen.
14. Nooit op de kussens van de baanbeveiliging gaan zitten, ook niet om veters te strikken.
15. Er mogen binnen geen fietsen gestald worden. Fietsen die binnen worden gestald worden door het baanpersoneel verwijderd. (Tijdens wedstrijden: mag er op het binnenterrein ingereken worden, je fiets met tacx plaatsen op het groene tapijt.)
16. Nooit met schoenen het ijs betreden.
17. Het dragen van handschoenen en hoofddeksel (muts of bandana) is verplicht.
18. Elke rijder in iedere discipline van schaatssport moet een entree/trainingskaart bezitten.
19. Trainers dienen in het bezit te zijn van een trainersdiploma. Indien men geen trainingsdiploma heeft, moet men training geven onder supervisie van een gediplomeerde trainer. Deze gediplomeerde trainer dient tegelijkertijd aanwezig te zijn.
20. Trainers mogen training geven aan de buitenzijde van de baan. De trainer mag niet stilstaan en/of aanwijzingen geven vanaf de snelle baan.
21. Het is niet geoorloofd om trainingsopdrachten te geven waar andere groepen last van hebben. Bijvoorbeeld een hele groep achteruit te laten rijden.
22. Spreek je medesporters erop aan wanneer zij zich niet aan bovenstaande regels houden en heb hierover overleg met je trainer en de trainer van de overtredende.

23. Trainers kunnen alle rijders, dus ook van andere groepen en verenigingen daar op aanspreken. Graag ook de betreffende trainer op de hoogte stellen. Een vriendelijke toon heeft daarbij de voorkeur.
24. Wanneer trainers zich consequent niet aan de regels houden moet de baancommissie hiervan op de hoogte gesteld worden.

## Aanvullende baanregels :

Regels voor de trainingsblokken op maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag 1<sup>ste</sup> blok.

1. Men betreedt altijd het ijs via het binnenterrein, gebruik maken van de opening aan de oostkant (zoals in de wedstrijden).
2. Voor de training is de baan verdeeld in drie 'ringen'. - De binnenste ring (blauwe baan) is voor uitleg/uitrijden maximaal met 2 personen naast elkaar. Gun elkaar de ruimte. - Tegen de lijn van de blauwe baan is voor duur- en techniekopdrachten, achter elkaar oefeningen uitvoeren. - Daar buiten is voor het snelle tempowerk.
3. De snelle rijders steken aan het eind van het rechte stuk over naar de buitenkant van de baan en beginnen hun opdracht aan het eind van de bocht met de oefening. De snelle rijders gaan dus steeds verder naar buiten. Bij uitwijken wel direct terug naar je lijn gaan!
4. Het oefenen van de start gebeurt minimaal op de helft van het rechte stuk, zover mogelijk naar buiten. De groep wacht achter de startende schaatsen aan de beveiliging.
5. Beginnen van een techniek en/of langzame opdracht aan het eind van het rechte stuk direct aan de binnenkant van de binnenste wedstrijd baan. Bij inhalen moet je zo snel mogelijk terug gaan naar je oorspronkelijke denkbeeldige lijn gaan.
6. De achterste van een treintje (max 6) geeft aan of de baan vrij is om te starten, zowel aan de binnenkant als aan de buitenkant.
7. Uitleg aan rijder: rijders naast elkaar tegen de binnen boarding, trainer ervoor, zo ver mogelijk uit de bocht minimaal 10 meter.
8. Op de uitrijbaan moet men achter elkaar schaatsen, creëer ruimte voor anderen.
9. Pupillen A/B, junioren en senioren die de 500 meter niet onder de 54 sec. rijden worden niet meer op deze trainingsblokken toegelaten.

## EHBO protocol Stappenplan:

1. Zorg dat je zelf veilig hulp kunt verlenen.
2. Waarschuw de trainer, verenigingsverantwoordelijke of de eventueel aanwezige EHBO'er
3. Waarschuw aankomende schaatsers om het slachtoffer en de hulpverleners te beschermen.
4. Creëer een veilige situatie.
5. Ga niet in paniek het alarmnummer bellen.
6. De trainer, verenigingsverantwoordelijke, de eventueel aanwezige EHBO'er en/of de baanmedewerkers besluiten wie er een alarmnummer belt.
7. De brancard, EHBO ruimte, EHBO koffer en AED(reanimatie apparaat) zijn bij de tunnel aan de buitenkant naast de horeca te vinden.

## Tips:

- ❖ Blijf altijd kalm.
- ❖ Zorg eerst dat het slachtoffer gestabiliseerd wordt. Doe dit op de juiste manier en rustig.
- ❖ Gebruik een schepbrancard en eventueel nekkraag met hoofdblokken.
- ❖ Bij twijfel communiceer met elkaar en het slachtoffer.
- ❖ Als een slachtoffer wegvalt probeer hem wakker te houden doormiddel van praten en lichtjes schudden.
- ❖ Laat het slachtoffer altijd zelf opstaan eventueel met een beetje hulp.
- ❖ Bij hevige(slagader) bloedingen de wond behoorlijk dichtdrukken.
- ❖ Bij botbreuken, kneuzingen of eventuele verrekkingen moet het slachtoffer warm worden gehouden, bij voorkeur snel worden afgevoerd naar de EHBO ruimte. Als het slachtoffer gaat rillen doet het nog meer pijn.
- ❖ Laat eventueel de schaatsers stoppen met schaatsen voor ieders veiligheid. Trainers dienen dit protocol te kennen en moeten weten waar ze de materialen kunnen vinden ter assistentie van de eventueel aanwezige EHBO'er(s). De baanmedewerkers zijn eventueel via de medewerkers in de horeca op te roepen.