

# Baanregels IJsbaan Twente

## Algemene baanregels

1. Alle aanwijzingen van het baanpersoneel van IJsbaan Twente dienen te worden opgevolgd.
2. Elke rijder dient in het bezit te zijn van een geldige baankaart of toegangsbewijs.
3. Wel of niet de baan betreden wordt aangegeven met een stoplicht. Bij rood licht mag men de baan niet betreden, pas als de lamp uit is mogen rijders met schaatsen de baan betreden. Na afloop van een trainingsblok gaat de oranje lamp branden. Men dient dan de training onmiddellijk te stoppen en het ijs te verlaten.
4. Uitrijden met maximaal 2 rijders naast elkaar. Als je een andere groep inhaalt, achter elkaar gaan rijden.
5. Op snelheid de lijn aanhouden die je op het rechte stuk hebt, dus niet uitwijken. Niet naar binnen of naar buiten
6. Begin de opdracht alleen aan het begin van een recht stuk, niet in de bocht. Gebruik bij rijden in groep de bocht om te formeren.
7. Kijk over je schouder of er ruimte is voor je begint met een oefening, of als je inhaalt. Dit geldt voor alle rijders in een groep.
8. Kijk bij het einde van een opdracht opnieuw over je schouder om te kijken of je geen andere rijders hindert. Blijf als groep in 1 lijn uitvieren om achteropkomende rijders genoeg ruimte te geven.
9. Starten en glijstarts mogen alleen op het rechte stuk, minimaal 15 meter na de bocht, aangegeven door een grote **S** op een paal aan de binnenkant. Ook het voorbereiden van een glijstart pas vanaf dat punt.
10. Bij starten staat er altijd iemand achter de rijder die het achteropkomende verkeer waarschuwt als extra beveiliging.

11. Waarschuw bij een val andere rijders met een schreeuw. Houd je schaatsen zo laag mogelijk bij het ijs.
12. Geen schaatsbeschermers, bidons of andere materialen op het ijs leggen.
13. Nooit op de kussens van de baanbeveiliging gaan zitten. Ook niet om veters te strikken.
14. Nooit met schoenen het ijs betreden.
15. Het dragen van handschoenen, kleding met lange mouwen en broekspijpen en hoofddeksel (muts of bandana) is verplicht. Het rijden met helm wordt dringend geadviseerd.
16. Trainers dienen in het bezit te zijn van een trainersdiploma. Indien een trainer geen trainersdiploma heeft, kan deze training geven onder supervisie van een gediplomeerde trainer(SL2). De gediplomeerde trainer dient tegelijk aanwezig te zijn op de ijsbaan.
17. Het is niet geoorloofd om trainingsopdrachten te geven waar andere groepen last van hebben. Bijvoorbeeld om een hele groep achteruit te laten rijden, of als trainer naast een groep mee te rijden of instructie te geven waardoor de doorgang wordt belemmerd
18. Er mogen binnen geen fietsen gestald worden. (Tijdens wedstrijden mogen fietsen op trainers(tacx) op het middenterein bij de spinning fietsen geplaatst worden.)
19. Spreek je medesporters er op aan wanneer zij zich niet aan deze regels houden, of heb hierover overleg met je trainer en de trainer van de andere rijders.
20. Trainers kunnen alle rijders, dus ook van andere verenigingen, aanspreken op de baanregels. Graag in dat geval ook de betreffende trainer op de hoogte stellen, en altijd op een rustige en respectvolle manier.
21. Wanneer trainers of groepen zich consequent niet aan de regels houden, moet de baancommissie hiervan op de hoogte gesteld worden.

## Aanvullende baanregels algemene uren:

Voor alle trainingsblokken, behalve maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag 1e blok.

1. Betreden van het ijs vanaf de buitenkant, door de openingen in de boarding aan de kleedkamerzijde.

2. De baan is zo opgebouwd dat de snelste rijders aan de binnenkant rijden, in de wedstrijd-inrijbaan, en er wordt uitgereden aan de buitenkant. Minder snelle rijders, en techniekopdrachten kunnen hier tussenin rijden, zo veilig mogelijk aan de buitenkant.
3. Uitleg door trainers aan de westkant(kruising), absoluut niet in de bocht. Bij uitleg de groep met de rug tegen de buitenboarding, en trainer daarvoor. Groepen niet groter dan 10, anders de groep opdelen.
4. Bij starten voldoende ruimte aan de buitenkant houden, zodat groepen in rust aan de buitenkant kunnen passeren. Dit betekent dat er aan de finish kant op de lijn tussen binnen en buitenbaan gestart wordt. Op de kruising kant op dezelfde hoogte, dus midden van de baan.
5. Waarschuw op tijd als je een groep wilt passeren. Roep "hoog op", en reageer hier ook op als dit naar jou wordt geroepen.
6. Treintjes hebben een maximale lengte van 10 rijders.

## Aanvullende baanregels wedstrijden:

Voor de trainingen op maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag 1e blok.

1. Betreden van het ijs vanaf het binnenterrein, maak gebruik van de opening aan de oostkant (finishzijde).
2. De inrijbaan wordt gebruikt voor uitrijden, maximaal 2 personen naast elkaar. De binnenkant van de wedstrijd baan is voor duur- en techniekopdrachten. Daar buiten is voor het snellere werk.
3. Voor snelle oefeningen steken rijders in het 2e deel van het rechte stuk over naar de buitenkant, en beginnen hun opdracht aan het eind van de bocht. Let hierbij altijd op achteropkomend verkeer. Steek indien daar ruimte voor is, verder op het rechte eind weer naar de binnenste wedstrijd baan.
4. Beginnen van een techniek of langzame opdracht aan de binnenkant van de binnenste wedstrijd baan.
5. Het oefenen van de start gebeurt alleen in de tweede helft van het rechte eind, vanaf de 1000 meter start/finish. Starten zoveel mogelijk aan de buitenkant van de baan. De groep wacht achter de startende schaatser tegen de boarding.
6. Uitleg door trainers aan de westkant(kruising). Rijders met de rug naar de binnenboarding en trainer er voor. Geen uitleg geven aan de buitenzijde, of in de bocht.

7. Treintjes hebben een maximale lengte van 8 ridders.

# 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 trainers, 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 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 door middel 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.