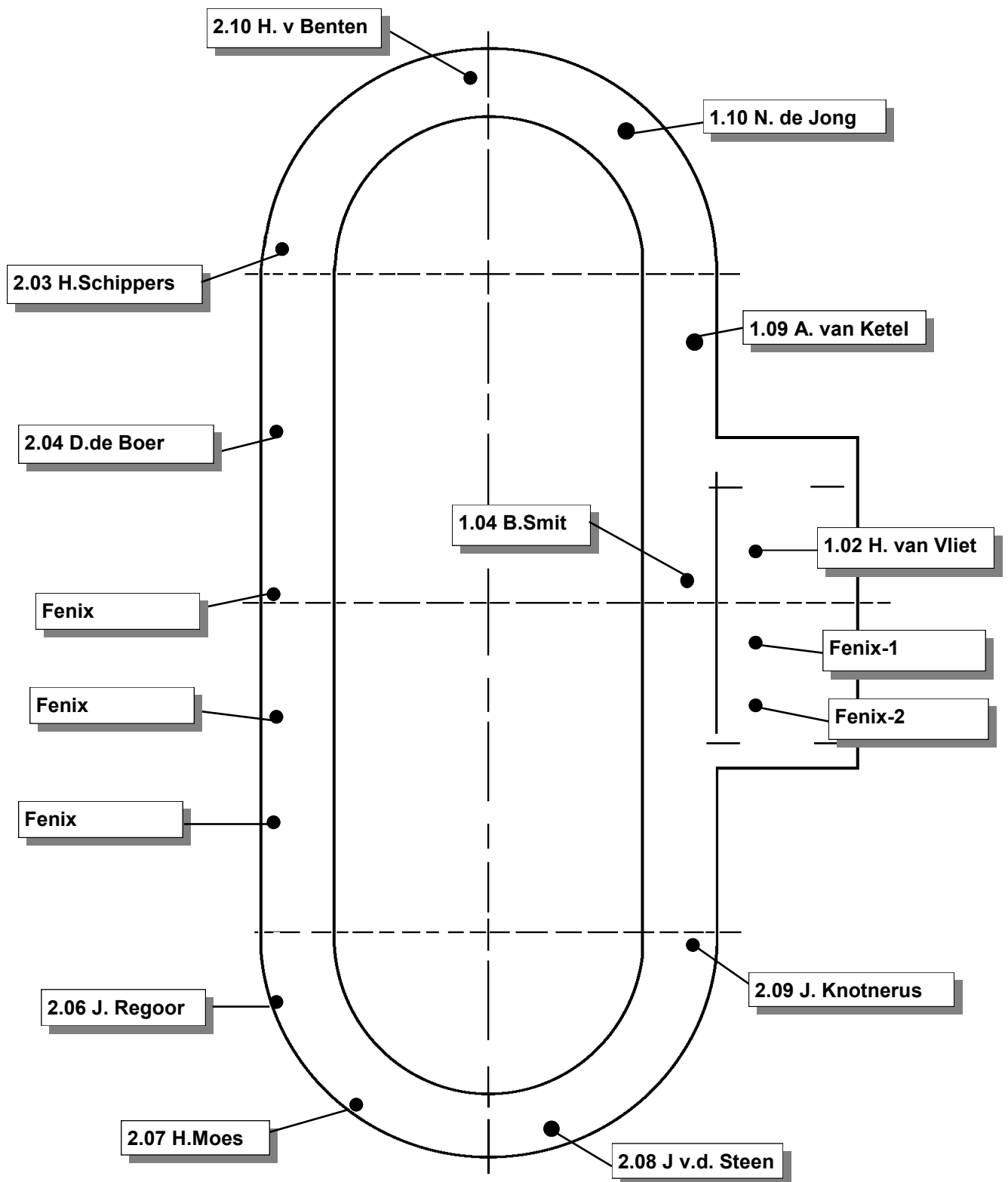


Baan-indeling Recreatie zondag 09.15-10.15 seizoen 2020-2021



Verkeersregels op het ijs

Om het Recreatie-uur op zondag-ochtend voor iedereen plezierig te laten verlopen zijn er een aantal spelregels opgesteld. Alle begeleiders worden verzocht zich hier zo goed mogelijk aan te houden en de schaatsers te leren dit in de praktijk ook toe te passen.

Binnenring en buitenring

De baan is denkbeeldig ingedeeld in een binnenring en een buitenring. De binnen-ring is er voor om rond te rijden en in de buiten-ring worden oefeningen gedaan en groepsbesprekingen gehouden.

Vaste plaats voor alle groepen in de buiten-ring

Alle groepen hebben een vaste plaats in de buitenring op de baan. Hier wordt verzameld, besprekingen gehouden en oefeningen gedaan. In de buitenring mag er bij het doen van oefeningen WEL tegen de draad in worden gereden. Het is NIET toegestaan om alleen of met een groep op de vaste plaats van een andere groep te gaan staan; ook als deze plaats leeg is. Immers als de groep die op deze plaats hoort te staan weer terug komt en ziet dat de plaats bezet is zullen ze een andere plek gaan zoeken en ontstaat er een kettingreactie over de hele baan.

Rondrijden in de binnen-ring

Langzaam rijden in de binnen-ring doen we aan de buitenkant hiervan (dus in het midden van de baan). Hardrijden doen we langs de binnenkant. Het is in de binnen-ring NIET toegestaan om tegen de draad in te rijden of stil te staan. Het invoegen en uitvoegen naar de binnen-ring dient men altijd vanuit het eigen vak te doen en niet door de vakken van andere groepen heen te rijden.

Niet door andere groepen heenrijden

Indien een groep in zijn eigen vak aan het oefenen is gaan we daar niet doorheen rijden. Uiteraard moeten de groepen die op de krabbelbaan staan daar wel in en uit kunnen rijden. Echter ze moeten wel goed opletten bij het doorkruizen van de groepen die op de 400 meterbaan staan en deze groep niet hinderen.

Krabbelbaan

Op de krabbelbaan staan de beginners en jeugdgroepen. Het is niet de bedoeling dat anderen hier tussendoor gaan rijden. De groepen op de krabbelbaan dienen op een eerlijke manier met elkaar de ruimte in te delen. Hier staan vier groepen naast elkaar die over de breedte van de baan hun oefeningen doen. Het is dus niet de bedoeling dat een groep zomaar een heel stuk van de krabbelbaan met pylonnen voor zichzelf afzet en de ruimte van de andere groepen in beslag neemt. Als je een keer op de krabbelbaan in een cirkel wilt rijden dan overleg je dat met de groep naast je en doe je het samen op het oppervlak van de twee groepen.

Handschoenen dragen

Op het ijs zijn de schaatsers, in verband met blessure's, verplicht om handschoenen te dragen. Uiteraard geven de begeleiders hierbij het goede voorbeeld.

Niet schaatsen als dweilmachine op het ijs is

Als de dweilmachine op het ijs komt dienen de schaatsers het ijs te verlaten danwel rustig rechtop te rijden naar de plaats waar men van het ijs af gaat.

Wij wensen u veel schaatsplezier.