

I.v.m. de veiligheid van de rijders zijn er een aantal regels waaraan iedereen zich moet houden.
tijdens trainingen:

Het dragen van handschoenen is verplicht en het gebruik van een walkman (of I pod of dergelijke) is verboden.

1. Zodra de dweilmachine (Zamboni) op het ijs komt verlaten alle rijders/sters onmiddellijk het ijs.
2. Luister goed naar aanwijzingen van trainers/sters, ijsmeesters en baancoördinatoren.
3. Bij elke training dienen pylonen op het ijs geplaatst te worden. Zie rooster.
4. De baan wordt in **drie (3)** ringen gebruikt:
 - de binnenste ring voor hen die met SNEL-werk bezig zijn
 - de 2^e ring voor hen die minder snel rijden
 - de ring buiten de pylonen voor hen die rusten. Nooit in groepen naast elkaar, maar achter elkaar zodat je elkaar kunt passeren. Dit geldt voor alle ringen!!
5. Groepsvorming van meer dan 7 rijders/sters is verboden.
6. Nooit "blindelings" weggrijden voor een trainingsopdracht, maar **KIJK EERST ACHTEROM of je anderen niet hindert.**
7. Geen koppelwedstrijden e.d. als trainingsvorm gebruiken.
8. Geen starttraining op de wedstrijd baan. Bij druk bezette uren dient men te starten in het midden aan de buitenzijde van de rechte einden!
9. Tijdig ruimte geven aan rijders/sters die anderen inhalen en dit kenbaar maken.
10. **Als je valt . . . ROEP dan en houdt je schaatsen naar beneden.**

Voor iedereen geldt: geen bidons of schaatsbeschermers op het ijs. Niet zitten op de kussens en nooit met schoenen op het ijs (exclusief jury). Houdt het ijs schoon!

Regels tijdens het IJF uur

Het uitrijden geschiedt in de wedstrijd uitrijbaan a/d binnenkant van de ijsbaan. Dit om letsel te voorkomen bij vallen op hoge snelheid, en daarbij rijders aan de buitenkant te scheppen. De langzame rijders rijden zo dicht mogelijk naar de middenkant. Niet meer dan 2 rijders naast elkaar. Bij het betreden van de trainingbanen over de rechter schouder kijken, bij vrije baan direct naar de buitenzijde ijsbaan oversteken en daar de training beginnen.

Regels tijdens toerschaatsuren:

1. Het dragen van handschoenen is verplicht en het gebruik van een walkman (en dergelijke) is verboden.
2. Zodra de dweilmachine (Zamboni) op het ijs komt verlaten alle rijders/sters onmiddellijk het ijs.
3. **Als je valt . . . ROEP dan en houdt je schaatsen naar beneden.**
4. De baan wordt in **drie (3)** ringen gebruikt:
 - de binnenste ring voor hen die SNEL rijden
 - de 2^e ring voor hen die minder snel rijden
 - de 3^e ring voor instructie of voor hen die rusten
 - Voor elke ring geldt: Nooit in groepen naast elkaar, maar achter elkaar zodat je elkaar kunt passeren.
5. Groepsvorming van meer dan 7 rijders/sters is verboden.
6. Geen wedstrijdgerichte trainingen. Dus geen starts oefenen!
7. Nooit "blindelings" weggrijden na een rustperiode, maar **KIJK EERST ACHTEROM of je anderen niet hindert.**
8. Tijdig ruimte geven aan rijders/sters die anderen inhalen en dit kenbaar maken.