

# RSNL Veiligheids Reglement

Om de veiligheid op en rond de ijsbaan zoveel mogelijk te kunnen garanderen is een veiligheidsreglement opgesteld. Aan eenieder het dringend verzoek zich te houden aan de hierin gestelde regels, zowel ten behoeve van uw eigen als andermans veiligheid!

Aanwijzingen van bestuur, leden van de technische commissie of aangewezen 'gedrags-consultants' (herkenbaar aan felgele armband) dienen onmiddellijk en zonder verdere discussie te worden opgevolgd.

## Algemeen:

- Begeef je nooit zonder schaatsen op het ijs.
- Zorg voor een goed afgeronde achterzijde van de schaatsen (kwartje).
- Het dragen van **handschoenen** is verplicht. Het dragen van een muts wordt sterk aanbevolen.
- Gooi niets op het ijs (snoeppapiertjes - fruitschillen - papieren zakdoekjes etc.) er zijn meer dan voldoende afvalbakken aanwezig.
- Klimmen over de muren rond de baan is verboden.
- Kies je **rustplaats** aan die zijde van de baan waar de banken staan en leg daar je spullen zoals schaatsbeschermers etc. neer.

## Gedragsregels op de baan:

- De **rijrichting** is altijd tegen de wijzers van de klok in. Nooit andersom ook niet voor een klein stukje.
- Schaats niet naast elkaar maar met een redelijke tussen ruimte achter elkaar. Wil je naast elkaar rijden doe dat dan met max. 2 personen en aan de buitenkant van de baan zodat je anderen niet hindert.
- **Sta niet onnodig stil op het ijs**, als het noodzakelijk is doe dat dan aan de buitenzijde van de baan (bij het ingaan van de bocht).
- Rij geen "**wedstrijden**" als de drukte en daarmee de veiligheid op de baan dit niet toelaat.
- Probeer (vooral in de bochten en voor de rust plaatsen) zoveel mogelijk te glijden en zo weinig mogelijk met de punten van de schaatsen het ijs te beschadigen.

## Trein:

- Als je in een "**trein**" wilt stappen voeg dan in bij het uitgaan van een bocht of op het rechte eind, nooit voor of in de bocht en doe dit met ongeveer gelijke snelheid. Als je uit de "**trein**" wilt stappen doe dit dan voor het ingaan van een bocht en geef van tevoren een seintje aan je achterman.

## Positie op de baan:

- Snellere rijders(sters) rijden aan de binnenzijde van de baan (links). Hoe lager de snelheid hoe verder je naar de buitenzijde (rechts) moet gaan rijden. **Lummelen** doe je dus aan de buitenzijde van de baan.

## Inhalen:

- Als je wilt passeren waarschuw je de voorliggende rijder(ster) **door duidelijk doch beschaafd "hoger"** te roepen. De voorliggende rijder(ster) dient onmiddellijk naar rechts te gaan en zo ruimte te maken voor de achterop komende rijder(ster). Inhalen doe je dus aan de linkerkant!

## Trainen:

- Trainers zijn verantwoordelijk voor het naleven van het Veiligheids Reglement bij trainingen.
- **Startoefeningen** uitsluitend bij de startlijn en finishlijn van de 1000m en indien mogelijk vanuit een koker afgebakend door pionnen.
- **Temporijden** gebeurt gecoördineerd (niet uitwaaiëren) op de binnenzijde van de baan.
- Voer de trainingsarbeid uit in groepjes van maximaal zes personen. Begin niet met een groter aantal personen aan bijvoorbeeld een **steigerung**.

## Uitrijden:

- Het "**uitrijden**" mag alleen gebeuren aan de buitenzijde van de baan en met niet meer dan 2 personen naast elkaar, **dus niet uitwaaiëren**.