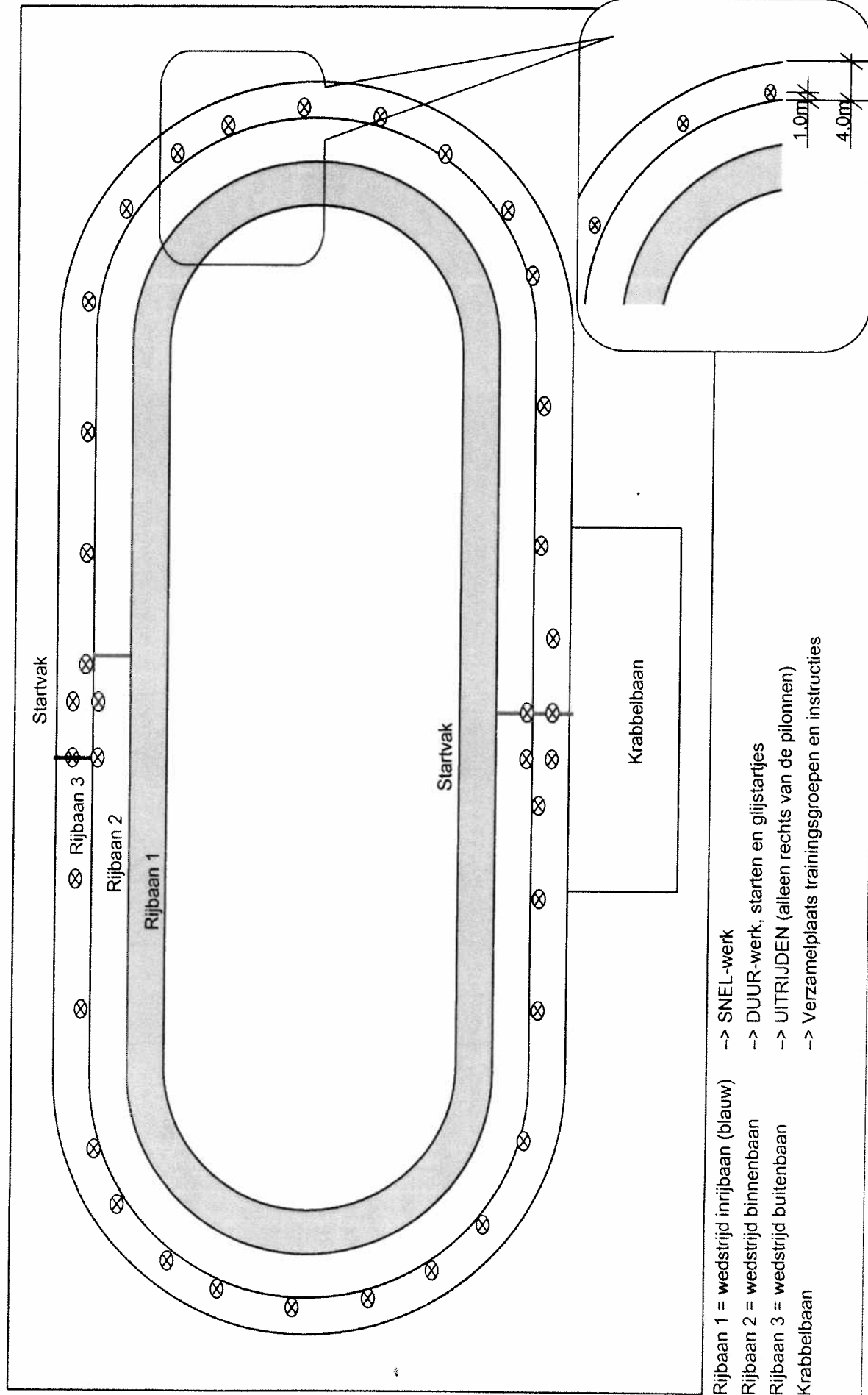


Op weg naar kwalitatief betere en veiligere trainingsuren van het KNSB gewest ZH

Procedure (uit-)rijden tijdens trainingen op de 400m baan van De Uithof



- Rijbaan 1 = wedstrijd inrijbaan (blauw) → SNEL-werk
- Rijbaan 2 = wedstrijd binnenbaan → DUUR-werk, starten en glijstartjes
- Rijbaan 3 = wedstrijd buitenbaan → UITRIJDEN (alleen rechts van de pilonnen)
- Krabbelbaan → Verzameplaats trainingsgroepen en instructies

Op weg naar kwalitatief betere en veiligere trainingsuren van het KNSB geweest ZH**Procedure (uit-)rijden tijdens trainingen op de 400m baan van De Uithof**

1. Ijs alleen betreden via open stukken in beschermingsboarding
2. Nooit met schoenen op het ijs.
3. Niets op het ijs leggen/zetten, ook dus geen bidons en beschermers. Hier zijn speciale zakken voor die aan de beschermingsboarding bevestigd zijn.
4. Bij elke training (met uitzondering van het trainingsuur voor de Gewestelijke selectie – Wo1) worden er pilonnen geplaatst.
 - Pilonen worden bij toerbeurt volgens onderstaand schema geplaatst en verwijderd.
5. Ijsbaan is opgedeeld in 3 banen:
 - Het principe wordt gehanteerd: De snelsten rijden LINKS
 - Rijbaan 1 voor SNEL-werk
 - Rijbaan 2 voor DUUR-werk, starten en glijstartjes
 - Rijbaan 3 voor UITRUDEN (alleen rechts van de pilonnen)
 - Krabbelbaan is een verzamelplaats voor trainingsgroepen en voor het geven van instructies.
6. Utrijden (rechttop schaatsen) dus uiterst rechts en met maximaal 2 naast elkaar. In de buitenste ring, alleen rechts van de pilonnen.
7. Nooit in groepen groter dan 10 personen schaatsen.
8. Eerst goed achterom kijken voordat je met de volgende oefening begint.
9. Steigerings pas bij start 500m of 1.500m op het rechte eind beginnen.
10. Starttraining alleen halverwege het rechter eind. Bij de 1.000m start- en finishlijn in de daarvoor gemarkeerde plaats met pilonnen (startvakken).
 - Voor de algemene veiligheid staat een extra rijder in het startvak achter de startende schaatser om tegemoet komende rijders in goede baan te leiden.
 - De trainer en rijders staan opgesteld op de krabbelbaan of langs de boarding.
 - Het is verboden met twee of meer rijders naast elkaar te starten, achter elkaar is wel mogelijk.
11. Het dragen van handschoenen is verplicht.
12. Volg alle aanwijzingen van trainers/sters, personeel De Uithof, op.

Plaatsen van pilonnen

| Trainings- periode | Ma.1 | Ma.2 | Di.1 | Di.2 | Wo.2 | Do.1 | Do.2 | Vr.1 | Vr.2 | Za.1 | Za.2 |
|-----------------------|-------------------|----------|-------------|--------------------|-------|-------------|-----------|--------------------|-------------|-----------------|--------------------|
| | Verenigin- gen | Alkemade | Voorschoten | Lansinger- land | DKIJV | Voorschoten | IJVL | IJVZ | IJVL | WIJC Katwijk | Pijnacker (VVP) |
| | HVHW | HVHW | IJVZ | MUVDYVC | ELS | HVHW | Lekstreek | Lansinger- land | Zoeterwoude | DKIJV | |