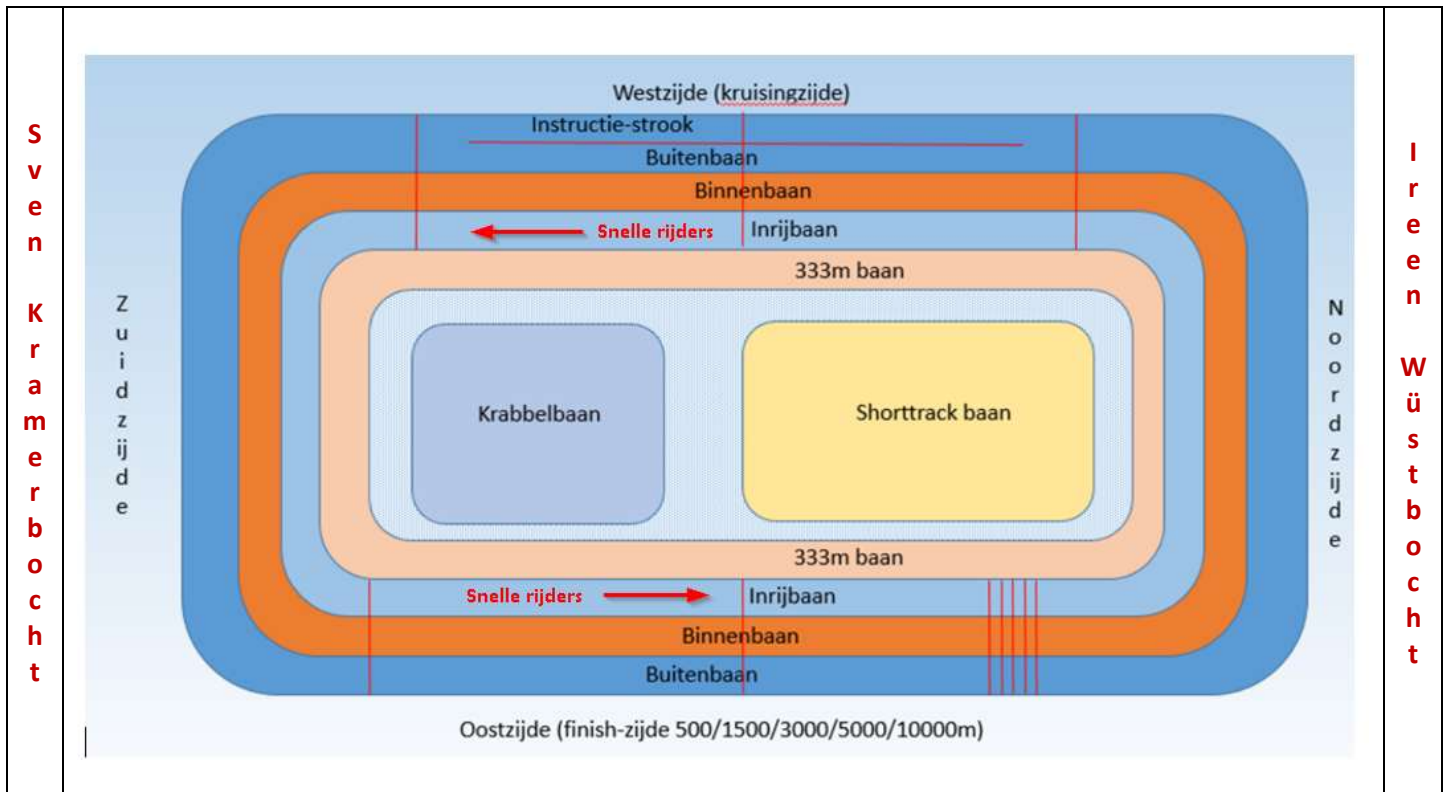


# Samen houden we het op het ijs veilig én leuk

## Baanregels in Thialf tijdens trainingen



<p>Op- en afstappen op het ijs gebeurt altijd <b>vanaf de buitenzijde van de buitenbaan</b>. Het dragen van een <b>helm</b> en <b>snijvaste handschoenen</b> is verplicht.</p>	<p>Zodra het <b>oranje zwaailicht</b> bij de <b>Zamboni-stalling</b> brandt, dient het ijs <b>onmiddellijk te worden verlaten</b>. Het ijs mag pas weer worden betreden <b>nadat de Zamboni het ijs volledig heeft verlaten</b>.</p>
<p>Bij oefeningen dient steeds te worden beoordeeld of deze <b>veilig kunnen worden uitgevoerd</b>. Oefeningen vinden zoveel mogelijk <b>aan de buitenkanten van de baan</b> plaats, met <b>continue aandacht voor het baanverkeer</b>. Er wordt <b>naast elkaar gereden</b>; kringvorming is niet toegestaan. Gebruik waar nodig <b>pylonen</b> voor afzettingen.</p>	<p>Het is <b>niet toegestaan</b> om op de <b>kussens</b> te zitten. Ook tijdens <b>dweilpauzes</b> mag men zich <b>niet tussen de kussens begeven</b>, aangezien bij het passeren van de Zamboni <b>gevaarlijke situaties</b> kunnen ontstaan.</p>
<p>Oefenvormen worden zoveel mogelijk uitgevoerd in de <b>buiten- en/of binnenbaan</b>, <b>nooit in een bocht of aan het einde van een bocht</b>, en de <b>inrijbaan wordt vermeden</b>. Treintjes bestaan uit maximaal <b>10 rijders en 1 trainer</b>; de trainer rijdt <b>niet naast het treintje</b>.</p>	<p>Houd de <b>looppaden langs de baan</b> te allen tijde <b>zo vrij mogelijk</b>, zodat <b>rolstoelen en/of brancards</b> ongehinderd kunnen passeren.</p>
<p><b>Uitsluitend snelle rijders</b> maken gebruik van de <b>inrijbaan</b>. Langzamere rijders rijden in de <b>binnen- en buitenbaan</b>. Bij het uitrijden wordt <b>direct afgezwaaid naar de buitenbaan</b>.</p>	<p><b>Schaats met respect: houd je lijn, waarschuw vriendelijk en geef elkaar ruimte — samen houden we het ijs veilig én leuk.</b></p>