



# BAANREGELS



## Beste Atleten

Regelmatig zijn op de atletiekbaan meerdere groepen aan het trainen. Daar is natuurlijk niks mis mee zolang we elkaar niet hinderen bij het trainingsprogramma. Voor de veiligheid van alle baangebruikers is het daarom van belang wat algemene regels onder de aandacht te brengen.

### Algemene BAAN-/GEDRAGSREGELS

- Tijdens de trainingen op de baan wordt vanwege de veiligheid en de eisen van de verzekering altijd onder toezicht van een trainer getraind.
- Trainers/-sters dienen voor aanvang van de training even overleg te plegen over het baangebruik met andere trainers/-sters die gebruik maken van de baan.
- Aan het begin van iedere nieuwe loopopdracht geeft de trainer aan in welke banen de atleten de opdracht moeten uitvoeren en in welke banen er uitgelopen zal worden. Volg deze instructies op.
- Er wordt linksom gelopen, dus tegen de wijzers van de klok in.
- Men loop maximaal met z'n tweeën naast elkaar. (Ook bij het inlopen)
- De twee binnenbanen (banen 1 en 2) worden gebruikt voor snelheid. Met snelheid wordt bedoeld: het uitvoeren van het tempodeel van een loopopdracht. Hierbij loopt men zo dicht mogelijk tegen de binnenkant van baan 1 aan.
- Bij het lopen in de banen 1 en 2 wordt er aan de rechterzijde ingehaald.
- Bij het Roepen van het woord **"BAAN"** maak je ruimte voor degene die jou in wil halen. Hierbij ga je altijd naar rechts.
- Tijdens de rustfase van een opdracht wordt nooit in de banen 1 en 2 gelopen maar in de baan die door de trainer is aangegeven.
- Als je start met een temporace controleer dan of de binnenbaan vrij is en je geen achteropkomende lopers hindert. Inhalen gebeurt dus buitenom in baan twee.
- Actieve rust (dribbelen wandelen ) doet men op de 3<sup>e</sup>/4<sup>e</sup> baan
- Als je stopt vanuit de temporace wenk je uit naar rechts (naar buitenbaan) kijk dan even uit je ooghoeken naar rechts.
- Tijdens het oversteken van de baan altijd eerst kijken of er geen atleet op snelheid nadert.
- Steek nooit vlak voor een naderende atleet op snelheid over, ook al kan dit nog wel. Dit is storend voor de mate van concentratie van de naderende atleet op snelheid.
- Als een atleet/te zicht blesseert blijf dan van atleet/te af maar waarschuw de dichtsbijzijnde trainer/-ster
- Ga niet gezellig met elkaar praten op één van de banen maar doe dat op het gras of buiten de baan. (en zonder iemand te hinderen)
- Als je een eigen trainingsprogramma wil lopen (via schema enz,) meld dit dan even bij de trainers/-sters
- Als je besluit de training te verlaten geef dat zeker ook even door aan je trainer/-ster.
- Als een deel van het binnenvak (grasveld binnen de baan) is afgezet met vlaggen begeef je dan absoluut niet binnen dit vak. (Dit kan zijn vanwege discusswerpen of speergooien.)