



Om trainingen zo veilig mogelijk te laten verlopen wordt dringend verzocht de volgende regels in acht te nemen:

- 1. Helmplicht en handschoenen** Tijdens trainingen is het dragen van een helm verplicht en is het belangrijk om (snijvaste) handschoenen te dragen.
- 2. Rijrichting** De rijrichting is altijd linksom, vermijd zoveel mogelijk terugrijden.
- 3. Toegang tot de 333m baan** Betreden en verlaten van de 333m baan is alleen toegestaan via de tunnel naar het binnenterrein. Oversteken over de verlaagde boarding naar de 400m baan is niet toegestaan. Andersom, van de 400m naar de 333m dus ook niet.
- 4. Betreden van het ijs voor en na dweilpauses of naar aanleiding van oproepen via de speaker** Het ijs mag alleen betreden worden zodra de Zamboni (dweilmachine) het ijs verlaat. Aankondigingen via de speaker om het ijs te verlaten dienen direct te worden opgevolgd.
- 5. Kussens en boarding** Vermijd het zitten op kussens en of op de boarding.
- 6. Gebruik van de verschillende banen**

De 333m baan: deze baan is bestemd voor aankomende schaatsers m.n. jongste pupillen en minder geoefende schaatsers.

De inrijbaan: hier kunnen de snelle en geoefende rijders terecht in treintjes van maximaal 8 personen; snelle groepen halen links in van iets minder snelle groepen en geven een duidelijk signaal voordat de inhaalactie start.

De binnenbaan: deze baan wordt gebruikt voor m.n. technische oefeningen met een matige snelheid; rijdt hier zoveel mogelijk achter elkaar;

De buitenbaan: deze baan is bedoeld voor rustperiodes na wat intensievere trainingvormen. Stilstaan is echter niet toegestaan en vermijd teveel rijders naast elkaar.

Een uitzondering wordt hiervoor gemaakt op het kruisingsvlak, in het instructievlak (achter de rode lijn). Hier kunnen instructies worden gedeeld. Kijk wel uit dat de groep niet te groot wordt (geen kringvorming) waardoor mogelijke blokkades ontstaan.

Snelheid bouw je op om vanuit de buitenbaan via de binnenbaan naar de snelle inrijbaan te gaan. Let wel op dat je geen schrikreacties veroorzaakt door te snel in de buiten- en binnenbaan te rijden.

7. Startprocedures

Bij de 1000m startlijn (westzijde) kunnen starts worden geoefend. Markering met pionnen wordt ten sterkste aangeraden. Achter elkaar aan en niet naast elkaar. Terugrijden na een start is niet toegestaan.

8. Looprichting, omkleden en bidons

Volg zoveel mogelijk de looprichting als aangegeven; omkleden kan bij de banken rond de baan maar zorg dat tassen zoveel mogelijk de doorgang vrijlaten. Gebruik maken van kleedkamers aan de Oostzijde is ook mogelijk. Het is niet toegestaan om bidons mee te nemen op het ijs en deze ergens op het ijs of boarding neer te zetten.

9. (Jongste) Pupillen op de 400m baan

M.n. de jongste pupillen moeten erg wennen aan rijden op de 400m baan. Verzoek aan de trainers om hen dusdanig te instrueren en begeleiden om zoveel mogelijk in de buitenbaan te schaatsen en te voorkomen dat men ongecontroleerd naar de andere (snellere) banen schaatst en daarmee zichzelf maar ook anderen in gevaar brengt.

10. Algemeen

Gedraag je op en rond het ijs zoals je zelf ook benaderd zou willen worden. Houd op drukkere trainingsuren rekening met elkaar en houdt zoveel mogelijk je lijn. Waarschuw op een vriendelijke manier je voorganger die je wilt passeren. Voorkom schrikreacties.

Samen moeten we er iets van maken en houden we het schaatsen leuk!

Veiligheidsregels van Thialf-BV

- Het is niet toegestaan de ijsvloer opzettelijk te vernielen of te beschadigen.
- Zitten op de kussens (luchtboarding) is niet toegestaan.
- Kunstrijden, schoonrijden en het vormen van kettingen is op de 400 meter baan en 333 meterbaan niet toegestaan.
- Bezoekers worden geacht gebruik te maken van de tunnel om van de 400 meter naar de binnenbanen te gaan (en andersom). De 400 meter baan oversteken is niet toegestaan.

Algemene huisregels van Thialf-BV

- Het betreden van Thialf en het omliggende terrein is geheel op eigen risico.
- Thialf is niet verantwoordelijk/aansprakelijk bij ongevallen, vermissingen e.d.
- Bezoekers dienen zich bij calamiteiten te houden aan de opdrachten van de medewerkers van Thialf.
- Het geven van schaatslessen /instructies/ activiteiten en commerciële en publicitaire activiteiten is/zijn zonder toestemming van de directie van Thialf niet toegestaan.
- Roken is in het gebouw niet toegestaan.
- Het is voor bezoekers onder de 18 jaar verboden om alcohol te nuttigen.
- Bezoekers mogen geen soft-/hard drugs bij zich dragen of gebruiken.
- Het is niet toegestaan om wapens, vuurwerk of andere gevaarlijke voorwerpen mee naar binnen te nemen. Deze artikelen worden in beslag genomen.
- Huisdieren zijn in het gebouw niet toegestaan.
- Ongewenste intimiteiten, racisme en andere vormen van discriminatie zijn verboden
- Bedreiging, mishandeling en andere vormen van agressie zijn verboden.
- Thialf is niet verantwoordelijk voor diefstal en/of verlies van, en/of schade aan eigendommen.
- In en rondom Thialf is 24/7 camerabewaking aanwezig waarbij videoregistratie plaatsvindt.
- Er kunnen beeld- en geluidsopnames gemaakt worden, bij het betreden van Thialf stemt u erin toe dat de producent deze opnames mag gebruiken. Er kunnen geen rechten ontleend worden aan de medewerking van deze opnames, noch aan de publicatie hiervan.

Link naar KNSB-site met tips over veilig schaatsen:

https://knsb.nl/langebaan-kortebaan/ikwilschaatsenlangebaan/tips_uitrusting_veiligheid-langebaan/