

BAANREGELS

- **ALS DE PUPILLEN TRAINEN, GAAN ZIJ VOOR.**
Andere gebruikers moeten in overleg met de pupillen(hoofd-)trainer het baangebruik afstemmen.
- **INLOPEN BUITEN DE BAAN!**
Inlopen buiten de baan, op het gras of in de buitenste banen.
- **LOOPSCHOLING NOOIT IN BAAN 1, 2 OF 3.**
Loopscholing zoveel mogelijk buiten de loopgedeelten, op de buitenste banen of op de aanloopstukken doen.
- **TEMPO-TRAININGEN ALLEEN IN BAAN 1 EN 2.**
Het loopgedeelte (kern van het programma) van de trainingen wordt in baan 1 & 2 gedaan (ongeacht het tempo waarin dit gebeurt, dit is echter nooit klets-tempo).
- **LOOP ACHTER ELKAAR.**
Geef een ander de ruimte daarom NIET naast elkaar lopen, maar ACHTER elkaar.
- **INHALEN VIA BAAN 2 OF 3.**
Het inhalen gebeurt in baan 2 of 3. Snellere atleten kunnen dan makkelijker, zonder belemmering inhalen.
- **HERSTELPAUZES NOOIT IN BAAN 1, 2 OF 3.**
De herstelpauzes worden in baan 4 gedaan of op het gras, ongeacht het tempo (wandel of dribbel pauzes) rekening houdende met ALLE anderen.
- **HINDER ELKAAR NIET.**
Als er anderen bezig zijn deze dan zoveel mogelijk NIET hinderen.
- **LOPERS OP DE BAAN HEBBEN VOORRANG.**
Bij het oversteken, betreden en verlaten van het middenterrein hebben de lopers op de baan altijd voorrang; dus eerst kijken of de baan vrij is en dan pas oversteken.
- **STARTBLOKKEN EN HORDEN NOOIT IN BAAN 1, 2 OF 3.**
Geen sprinttrainingen (met startblokken, horden, etc.) in baan 1, 2 of 3.
- **TIJDENS WERPTRAININGEN NIET OVER HET MIDDEN-TERREIN OVERSTEKEN.**
Als er op het grasveld/middenterrein getraind wordt voor het werpen, dan mag er NIET op het grasveld overgestoken worden.
- **WERP ALLEEN BIJ EEN VRIJ WERPVELD.**
Als je met een werpnummer bezig bent; kijk altijd of je werpveld vrij is!
- **BLIJF VOORTDUREND ALERT M.B.T. JE MEDE-ATLEET.**
Blijf voortdurend opletten wat er om je heen gebeurt, in het bijzonder bij het betreden en verlaten van de baan.
- **RUIM ALTIJD OP WAT JE GEBRUIKT HEBT.**
- **TRAINERS ZIJN VERANTWOORDELIJK VOOR VEILIGHEID VAN ATLETEN.**
De trainers dragen verantwoording voor de veiligheid op de baan; zijn/haar aanwijzingen dienen opgevolgd te worden en in probleemgevallen zijn zij aanspreekbaar.
- **BLIJF RUSTIG EN ACCEPTEER ELKAARS GOEDE BEDOELINGEN.**

“UITSTAPPEN”. Daarbij gaat het nogal eens mis. Let op inhalers! Als het druk is met inhalers is het te verkiezen naar binnen uit te stappen.....(pas wel op voor de rand!)