**Veiligheidsregels ijstrainingen Triavium**

16 November 2018

1. De baan wordt in drie ringen gebruikt:
	1. de binnenste ring voor snelle rijders (binnen rode lijn).
	2. de middelste ring voor minder snelle rijders (tussen rode en blauwe lijn).
	3. de buitenste ring voor rustende/uitrijdende rijders of beginners (voorbij blauwe lijn en zoveel mogelijk aan buitenzijde).
2. Geef altijd ruimte aan snellere rijders, ook als een signaal wordt gegeven (bv. ‘’hogerop’’).
3. Bij uitleg door de trainer staan de rijders met de schaatsen tegen de boarding.
4. Kijk eerst achterom of je anderen niet hindert voorafgaand aan een trainingsopdracht.
5. Bij het rijden in groepen maximaal 7 rijders achter elkaar.
6. Uitrijden met maximaal 2 personen naast elkaar.
7. Starttrainingen:
	1. In de buitenste ring, ter hoogte van de blauwe lijn.
	2. Houdt ruimte aan de buitenzijde zodat rijders kunnen blijven passeren.
	3. Maximaal 2 rijders tegelijk, en alleen achter elkaar.
	4. Achter de startende rijder(s) staat altijd iemand met gezicht tegen rijrichting in om anderen te waarschuwen.
8. Als je valt, roep dan hard, maak je klein en houdt je schaatsen naar beneden!