

Baanregels

Algemeen

Gedraag je sportief.

Blijf altijd rustig en respectvol en accepteer elkaars goede bedoelingen. Zorg dat je elkaar niet hindert: let goed op bij het betreden of oversteken van de baan, bij het invoegen of verlaten van de banen, maar ook als je stil staat.

Gebruik atletiekbaan

Loop op de rondbaan altijd linksom, dus tegen de wijzers van de klok in.

1	Baan 1 is voor het lopen van tempo's en deze loop je achter elkaar, niet naast elkaar.
2	Baan 2 gebruik je voor het inhalen.
3	Baan 3 en 4 zijn voor de dribbel- en wandelpauzes.
4	
5	Baan 5 t/m 8 zijn voor sprint of horden. Gebruik pionnen om dit aan te geven.
6	Baan 5 t/m 8 zijn tevens voor kort in- en uitlopen, let hierbij op de pionnen.
7	Langdurig in- en uitlopen is niet toegestaan op de baan.
8	Trainers kunnen in onderling overleg van bovenstaande indeling afwijken.

Als er werponderdelen (speer, discus, kogelslingeren) worden getraind, is het niet toegestaan om het middenterrein over te steken.

Niemand mag zonder toezicht van een trainer werpen, tenzij er nadrukkelijke toestemming van de werptrainer hiervoor is.

Materiaal moet na gebruik schoon worden opgeborgen op de daarvoor bestemde plaatsen.

Accommodatie

Laat geen waardevolle spullen achter in de kleedkamers.

Hiervoor zijn kluisjes beschikbaar.

Degene die als laatste het pand verlaat zorgt ervoor dat de kleedkamers, buitendeuren en materiaalhoek afgesloten zijn/worden.

