

## REGELS VOOR DE ATLETIEKBAAN A.V. HYLAS

De belangrijkste basis voor de regels is veiligheid. Daarnaast moet iedereen (jong en oud, recreatieve lopers en prestatielopers, atleten voor de technische disciplines) de kans krijgen om ongehinderd zijn of haar sport te beoefenen. Tenslotte: de regels gelden niet alleen voor de 6 banen en de sprintbanen, maar ook voor het middenterrein.

### BAAN

- Het gebruik van de banen en de onderdelen op het middenterrein mag in principe alleen onder begeleiding van een of meerdere trainers.
- Voor inlopen en uitlopen moet bij voorkeur gebruik worden gemaakt van het gras aan de binnen of buitenkant van de baan.
- 'Warming up' en 'cooling down' (rekken en strekken) en loopscholing moeten zoveel mogelijk buiten de banen plaatsvinden. Indien het niet anders kan (bijvoorbeeld vanwege drukte) kan gebruik worden gemaakt van de banen 4 tot en met 6.
- De 2 binnenste banen zijn bestemd voor tempolopen: de binnenste baan 1 voor tempolopen en de daarnaast liggende baan 2 om te kunnen inhalen.
- De looprichting voor tempolopen is linksom: tegen de wijzers van de klok in.
- Loop maximaal met 2 atleten naast elkaar in baan 1 en haal rechts in via baan 2.
- Voor wandelen of dribbelen tijdens interval pauzes moet bij voorkeur de buitenste rand van het binnenterrein worden gebruikt. Daarbij moeten de aanloopbanen voor de verspringbakken, de ruimtes rond de polsstokhoogspringmat, het kogelstoten, speerwerpen en de werpkooi zoveel mogelijk worden vrijgelaten. De looprichting op de buitenste rand van het binnenterrein mag daarbij rechtsom zijn: met de klok mee.
- Let bij het betreden, verlaten en oversteken van de baan goed op.
- Gebruikers van de banen mogen niet het middenterrein oversteken, tenzij het absoluut zeker is dat er geen werpnummers (discus, speer) of kogelslingeren worden geoefend.
- Sprinters die langer lopen dan 110m maken gebruik van de rondebanaan en kunnen dan het beste in baan 3 en 4 lopen.
- De trainer is te allen tijde verantwoordelijk voor de veiligheid van de atleten in zijn of haar groep en moet toezien op de naleving van de regels.
- De trainer moet de tijdens de training gebruikte materialen weer opruimen en opbergen.
- Spreek elkaar, of bij voorkeur de trainer van een groep, aan indien regels niet worden nageleefd. Doe dit altijd rustig en beleefd.

### SPRINTBANEN

- Sprinters en hordelopers maken zoveel mogelijk alleen gebruik van de 2 extra banen aan de zuidkant van de baan (langs de Bergervaart).
- Sprinters die langer lopen dan 110m maken gebruik van de rondebanaan en kunnen dan het beste in baan 3 en 4 lopen.

DIVERSE ONDERDELEN (kogelstoten, verspringen, polsstokhoogspringen, hoogspringen, speerwerpen, discuswerpen, kogelslingeren, e.d.)

- Het is verboden de **kogel** te stoten als iemand anders door de werpsector loopt.
- Na het gebruik van de **verspringbak** het zand met een bezem terug in de bak vegen. En afdekzeil aanbrengen.
- Na gebruik van de **(polsstok)hoogspringbakken** de beschermkappen terugplaatsen.
- De (hoog)springers hebben voorrang bij het gebruik van het **hoogspringplateau**.

- De lopers hebben te allen tijde voorrang op de rondebannen (de banen voor lopers); de hoogspringers dienen daar met hun aanloop rekening mee te houden.
- Het is verboden te werpen als er een andere persoon door de **werpsector** loopt. Dit geldt voor de kogelbak, maar ook voor het middenveld ten tijde van speerwerpen, discuswerpen en kogelslingeren.
- **Discuswerpen of kogelslingeren** is verboden als er andere personen, dan de werper of kogelslingeraar zelf, zich in de werpkooi bevinden.
- *In principe is de werpkooi wegens het ontbreken van 'deuren' niet geschikt voor kogelslingeren.*
- Het **krachthok** mag alleen worden gebruikt door minimaal 2 personen, waarvan 1 persoon een bevoegd krachttrainer is.
- Voor alle onderdelen geldt dat gebruikte materialen weer moeten worden opgeruimd en opgeborgen.