4. BAANREGLEMENT NENIJTO

1. **inlopen** gebeurt buiten de baan, op het gras of in de buitenste banen (18.45 u- 19.15 uur). De baan is bedoeld voor tempolopen, niet voor in- of uitlopen, herstellopen/dribbelrust of wandelen. Gebruik hiervoor de grasrand aan binnen- en of buitenkant.

2. Kijk bij **starten** van een bepaalde afstand altijd eerst achterom of er geen andere atleten (op hoge snelheid) aankomen. Probeer je startprocedure zo kort mogelijk te houden immers stilstaan in de baan geeft een grote(re) kans op ongelukken.

3. In principe zijn **baan 1 en 2** bedoeld voor **sprinters & snelle tempolopen**, **baan 3 t/m 6** voor **langere tempolopen en hordenlopers**. Als de situatie het toestaat kan er van deze regel afgeweken worden. Denk hierbij aan moment van training en klein aantal andere atleten op de baan.

4. Baan 1 & 2 (ook bij het stoppen op de 100 meter finishlijn) wijken uit door naar de binnenkant/ grasrand uit te stappen. Baan 3 t/m 6 wijken uit naar buiten.

5. Bij **langer tempowerk** dient er achter elkaar gelopen te worden en niet naast elkaar, zodat er gemakkelijk ingehaald kan worden in baan 4.

6. Blijf **voortdurend kijken** wat er om je heen gebeurt, met name bij het betreden en verlaten van de baan. Actieve lopers hebben altijd voorrang.

7. Het is verboden tegen de looprichting in te lopen. Alleen bij sprint mag een trainer anders besluiten. De trainer draagt er wel zorg voor dat alles in absolute veiligheid kan gebeuren.

8. **Steek nooit het middenveld over**, tenzij er in de wijde omtrek geen werper te bekennen is. Als je met een werpnummer bezig bent: kijk altijd of je werpveld vrij is. Het werpveld is het totale gebied tussen de hoogspring- en verspringaanlopen.

9. **Kogelslingeren** wordt beoefend op het bijveld tijdens de daar vooraf aangewezen tijdstippen. Reeds eerder gemaakte afspraken gelden hier.

10. Indien er door de jeugd (pupillen) getraind wordt, worden er door volwassenen **geen werpnummers** geoefend.

11. **Instructies** dienen buiten de baan plaats te vinden, evenals het rekken en de **warming up**. Gebruik hiervoor de aanlopen van hoog- en verspringen.

12. **Loopscholing** kan plaats vinden op de ronde baan gedurende de periode van 18.45 tot en met 19.45 uur. Op andere tijden kan dit na overleg met collega trainers.

13. De **trainer draagt verantwoording** over de veiligheid op de baan: zijn/ haar aanwijzingen dienen opgevolgd te worden en in probleemgevallen is hij/zij aanspreekbaar.

14. **Ruim altijd op** wat je gebruikt hebt (werpmateriaal,startblokken, horden, pionnen, afdekkarren, discuskooi, etc.) en zorg dat het op daarvoor bestemde plaatsen terecht komt.

15. Blijf altijd rustig en respectvol en accepteer elkaars goede bedoelingen.