



## **1. Algemeen**

- Wij verzoeken een ieder zich op/rond de atletiekbaan sportief te gedragen en de normale fatsoensregels in acht te nemen.
- Het trainen op onze accommodatie is aan regels gebonden.
- Ieder lid mag gebruik maken van de atletiekbaan onder toezicht of met toestemming van een trainer.
- Aanwijzingen van de trainers dienen direct te worden opgevolgd.
- Alle trainers zijn verantwoordelijk om zodanig de baan te gebruiken dat andere atleten dan hun eigen groep er geen last van hebben.

## **2. Gebruik van de atletiekbaan**

### **2.1 De baan**

- Baan 1 is voor diegene die op snelheid een tempo willen lopen, echter achter elkaar.
- Baan 2 is voor het inhalen.
- Baan 3 & 4 zijn voor herstel en pauze.
- Baan 5, 6,7 en 8 zijn voor horden en sprintwerk.
- Inlopen op het gras of buitenom.
- Blijf niet bij de finish stilstaan, in geen enkele baan.
- Gebruik de baan en haar omgeving niet als openbare vuilstortplaats of toilet. (indien toch nodig neus snuiten en/of spugen op het gras langs de baan, en de kleine boodschap op het toilet in het clubgebouw)

### **2.2 Het middenveld (gras)**

- Inlopen op het gras kan als er geen werpen plaatsvindt. Werpers gaan voor. Iemand die op het middenveld loopt is zelf verantwoordelijk voor zijn veiligheid. De werper treft geen blaam als er een ongeluk gebeurt. Natuurlijk kan er tussen trainers een afspraak gemaakt worden dat er op een deel van het veld iets anders gebeurt, maar in principe is het veld voor de werpers.
- Gaten die ontstaan zijn door werpmateriaal zelf even dichtmaken.

## **3. Gebruik van het materiaal**

### **3.1 Algemeen**

- Alle atleten dienen op een verantwoorde wijze om te gaan met het materiaal.
- Materiaal mag alleen gebruikt worden onder toezicht of met toestemming van een trainer.
- De trainer is eindverantwoordelijke voor het verantwoord gebruik en het opbergen van materiaal.

### **3.2 Werpmateriaal**

- Niemand mag zonder toezicht of toestemming van een trainer werpen.
- Kogelstoten dient altijd op het daarvoor bestemde gedeelte te geschieden.
- Materiaal moet na gebruik schoon worden opgeborgen in de daarvoor bestemde rekken c.q. op de daarvoor bestemde plaatsen.



### 3.3 Springmateriaal

- Verwijder vóór het hoog- en polsstokhoogspringen de regenbescherming.
- Niet op de omkasting van de matten komen.
- Loop niet met spikes over de regenbescherming van de mat.
- Laat de zandbak aangeharkt achter als de training is afgelopen bij het ver en HSS. Als je zand uit schoenen moet kloppen, doe dit dan boven de zandbak en niet in het gras of op de (aanloop)baan
- Materiaal moet na gebruik schoon worden opgeborgen op de daarvoor bestemde plaatsen; regenbescherming en omkasting dienen na gebruik van de matten te worden teruggeplaatst en afgesloten.

## 4. Gebruik van de accommodatie (excl. Atletiekbaan)

### 4.1 Algemeen

- Fietsen dienen voor de kleedkamers in de fietsrekken te worden geplaatst. Naast of achter de kleedkamers geeft extra risico van diefstal (geen sociale controle meer). De deur van het krachthonk dient wel vrij te blijven.

### 4.2 Baanverlichting

- De trainers zijn verantwoordelijk voor het aan- en uitzetten van de baanverlichting.

### 4.3 Kleedkamers

- AV De Liemers is niet de enige gebruiker van de kleedkamers. De atleten dienen er dus voor te zorgen dat zij de kleedkamers fatsoenlijk achterlaten. Trainers dienen na afloop de kleedkamers af te sluiten

### 4.4 Krachthonk/materiaalhokken

- Het krachthonk mag niet gebruikt worden als kleedkamer of fietsenhok.
- Indien de kantine en/of kleedkamers open zijn, dienen kleding en tassen hier te worden bewaard;
- De trainers zijn verantwoordelijk voor het openen en afsluiten van de kantine, krachthonk en de materiaalhokken.

### 4.5 Kantine

- Gebruik de kantine waarvoor hij is bedoeld.
- Er mogen in de kantine geen spikes worden gedragen, ook niet als je "even" naar de WC moet.
- Laat de kantine netjes achter na gebruik, stoelen en tafels op hun plaats en drinkgerei opgeruimd in de kasten.
- Voorkom onnodig inlopen van vuil.
- Gebruik de kantine niet als speelplaats.
- Spoel na gebruik de toilet of urinoir door en schakel het licht uit.
- Afval doe je in de afvalbak.

Bij het negeren en/of niet naleven van bovenstaande regels beslist het bestuur over de te nemen sanctie(s). Bij vragen of onduidelijkheden kunt u te allen tijde het bestuur raadplegen.

**Gebruik de accommodatie alsof het je eigendom is.**