



BAANREGLEMENT

ONDERWERP	Baanreglement Typhoon
COMMISSIE	Bestuur
DATUM	30 juni 2023

DOCUMENTNR	BEL-002
VERSIE	2.0
PAGINA	1 van 2

Voor u ligt het document met betrekking tot het gebruik, onderhoud en veilig beoefenen van de atletieksport en recreatief (hard)lopen op de accommodatie van AV Typhoon.

Van iedere trainer(/-ster) en atleet die gebruik maak van de baan, wordt verlangd dat hij/zij kennis neemt van de inhoud van dit document. Bovendien dient dit reglement toegepast te worden tijdens de trainingen van Atletiekvereniging AV Typhoon.

De trainer zorgt ervoor, dat zijn groep op de hoogte is van de volgende baanregels en hij/zij ziet toe op de naleving ervan. De trainer is verantwoordelijk voor de veiligheid op de baan; zijn/haar aanwijzingen dienen opgevolgd te worden.

Op de baan geldt ook de gedragscode voor de omgang met elkaar. Ga respectvol met elkaar om, hinder elkaar niet en blijf alert. Volg zonder discussie de instructies van de trainer(s) op over het gebruik van de baan.

1. De verschillende ruimten van de atletiekaccommodatie (zowel de materiaalberging, het krachthonk, het clubhuis en de kleedkamers) dienen netjes te worden gehouden. De bij de training gebruikte materialen dienen schoongemaakt op de juiste plaats en wijze te worden opgeborgen. De trainers zijn hiervoor verantwoordelijk. Zie ook het krachthonk beleid.
2. De baan wordt alleen betreden met sportschoenen, dus niet op blote voeten (glas, spelden, e.d.). Spikespuntjes mogen maximaal 6mm lang zijn.
3. Kijk bij het betreden van de baan voor de start van het volgende deel van de training goed uit of je niemand hindert. Lopers op de baan hebben altijd voorrang.
4. Atleten die los van een groep trainen op de baan dienen dit tijdig te overleggen met de aanwezige trainers. De lopers van de aanwezige groepen mogen daarbij nooit gehinderd worden.
5. Kijk altijd goed uit bij het oversteken van de baan.
6. Steek het middenveld nooit over, tenzij er in de wijde omtrek geen werper te bekennen is. Als er werpnummers worden getraind, is het niet toegestaan om het middenterrein (discus/speer/vortex/kogelslingeren) over te steken. De trainers letten hier allemaal samen op.
7. Loop niet door andere trainingsgroepen heen.
8. Bij hoogspring-, verspring-, polsstokhoog- en speertrainingen worden de aanlopen niet door andere groepen doorkruist.
9. Bij dreigend "gevaar" roep je "Baan" om de andere atleten te waarschuwen.
10. Geen startblokken of horden in de banen 1 en 2 gebruiken, indien andere trainingsgroepen aanwezig zijn
11. Bij een balspel op het middenveld moet iedereen erop toezien dat de bal niet op de rondbaan komt of de aanlopen van een van de technische onderdelen kruist.
12. Werptrainingen hebben voorrang bij gebruik en betreden van het middenterrein. Alleen wanneer de werpers geen hinder ervan ondervinden en er geen veiligheidsrisico is, kan een deel van dit terrein gebruikt worden door andere atleten.
13. Bij slechte weersomstandigheden (gladde baan door regen, bevriezing etc.) moeten de trainingen overeenkomstig aangepast worden.

Wees attent op:

- a. een gladde afzet bij hoogspringen, speerwerpen en hordelopen, polsstokhoogspringen;
- b. een bevroren ondergrond in de verspringbak;
- c. het vrijmaken van de baan en het veld bij onweer.

VERENIGING

Atletiek- en triathlonvereniging Typhoon
Grote Schelluinsekade 22
4204 TX Gorinchem

T 0183 – 62 11 00
E info@avtyphoon.nl

IBAN NL72RABO0397201052
KVK 40321189

AVTYPHOON.NL



Lopen

- Indien meerdere groepen tegelijk van de loopbanen gebruik maken, is de basisregel, dat de kern van de looptraining plaats vindt op de banen 1 en 2. De “wandel- of dribbelpauzes” worden op de banen 5 en 6 gedaan. In het geval er een sprint- of hordentraining wordt gedaan, wordt er door de technische trainer pylonen geplaatst als scheidslijn tussen de banen 3 en 4 van de sprintlanen. De bedoeling is dat de sprinters dan gebruik maken van de banen 4, 5 en 6 en de overige loopgroepen doorgaan met hun training op de banen 1, 2 en 3. Er wordt dan een klein beetje ingeschikt op een klein stuk van de baan om een veilige training voor meerdere groepen te garanderen.
- Gebruik tijdens inlopen en uitlopen nooit baan 1 en 2! Warming-up en cooling down mag eventueel in de buitenste banen (5 en 6) gedaan worden mits andere trainingsgroepen niet gehinderd worden.
- Loop tijdens in- en uitlopen met maximaal 2 personen naast elkaar.
- Tijdens de training is de looprichting op de baan tegen de klok in. Tenzij baan 5 en 6 gebruikt word, hierbij geldt dat lopers die in de juiste richting lopen voorrang hebben. In overleg met andere trainers of op rustige tijden kan anders besloten worden. De trainer zorgt dan voor een gemarkeerd gedeelte waar veilig kan worden gesprint, indien haalbaar.
- Instructie dient buiten de ronde baan plaats te vinden, evenals het rekken, loopscholing en andere oefeningen. Gebruik bijvoorbeeld de hoogspring/speerwerp sector tenzij een groep daar desbetreffende onderdelen uitvoert. Daarnaast is het gebied bij de start van de 110m horden start geschikt.
- Bij intervaltrainingen (= intensief, geen sprint) loop je zoveel mogelijk in baan 1
- Loop in baan 1 achter of naast elkaar. Gebruik baan 2 voor het inhalen.
- Attendeer de lopers altijd dat ze eerst achterom kijken voordat ze naar een andere baan gaan om te vermijden dat looper(s) die van achter komen en sneller gaan hiermee in botsing komen.
- Op de baan wordt tijdens trainingen niet stilgestaan tijdens herstelpauzes. Daartoe wordt gebruik gemaakt van het binnenterrein (let op werpers)
- Finish na de versnelling altijd naar de binnenkant van de baan toe; vanwege de veiligheid dient men naar binnen uit te stappen, het middenterrein op, zodat de binnenbaan direct vrij is voor achteropkomende lopers. Indien de tempo's in baan 3 gelopen worden, dient naar buiten toe gefinisht te worden. Kijk bij het verlaten van de banen altijd goed om je heen kijken voordat je uitstapt.
- Controleer de positie van de contragewichten van de horden.
- Loop nooit vanuit de verkeerde richting over de horden.

Springen

- Na de training / wedstrijd dient markeringsstape door de atleet verwijderd te worden (v.b. polsstok- / hoog- en verspringen).
- Na afloop van de training moet het zand naast de springbak of aanloop terug geveegd worden in de bak.
- Gebruik van stift, krijt en andere schrijfmateriaal als aanloopmarkering is niet toegestaan.
- Na de training moeten de staanders hoog op de mat gelegd worden.
- Bij Polsstok: De juiste stok gebruiken, overeenkomstig de vaardigheid, de snelheid en het gewicht van de atleet. Dit moet altijd in overleg met de specialisatietrainer gebeuren.
- Er mogen zich geen obstakels aan weerszijden van de mat bevinden.

Werpen

- Atleten dienen altijd te letten op de atleet die werpt. Alleen zo kunnen ze op onverwachte situaties reageren.
- Aan de buitenkant van het net houden ze ook tenminste 3m afstand van het net in verband met de vertraagfunctie van het net. Verder blijven ze 5m uit de buurt van de voorste palen in verband met terugkaatsend werpmateriaal.
- Bij het ophalen van werpmaterialen van het veld, stem altijd af met andere werpers, voordat je haalt of wacht op het signaal van de trainer.