

## Baan- en gebruiksregels

*Deze baan- of gebruiksregels zijn gericht op het gebruik van de atletiekbaan en zijn een aanvulling op de Algemene huis- en gedragsregels. Ze bevatten afspraken gericht op prettig samen sporten, veiligheid en onderhoud. De regels zijn specifiek gericht op het gebruik van de rondbaan. Voor wie gebruik maakt van het oefenrek, atletiekonderdelen en/of losse trainingsmaterialen zijn aanvullende regels en afspraken opgesteld.*

### Algemeen

- Alle sporters respecteren elkaar en bieden elkaar ruimte om naar behoefte te bewegen en te sporten.
- Wanneer je je belemmert voelt door het gedrag van anderen dan bespreek je dit met de aanwezige trainer of toezichthouder.
- Het afspelen van muziek of het gebruik van versterkte spraak is niet toegestaan, tenzij hiervoor is afgestemd met overige aanwezige trainers of sporters.
- Naast het kennismaken en opvolgen van de regels wordt iedereen geacht aanwijzingen van trainers en/of toezichthouders omtrent veiligheid en gebruik van de materialen en sportvoorzieningen op te volgen.

### Veiligheid en onderhoud

- De accommodatie is volledig rookvrij. De atletiekbaan, maar ook de opstal en de entree. Gebruik van alcohol of versterkende middelen is niet toegestaan.
- De accommodatie mag alleen worden betreden onder toezicht van een persoon die daarvoor is aangewezen als toezichthouder. Dit kan een beheerder zijn, maar bijvoorbeeld ook een trainer die voor deze rol is aangewezen door zijn/haar organisatie (de huurder).
- In verband met toezicht en de veiligheid wordt van gebruikers gevraagd het toegangshek na betreding, of na het verlaten van de accommodatie, weer dicht te doen.
- De verhuurder en/of aangewezen toezichthouder kan niet aansprakelijk worden gesteld voor diefstal of schade aan kleding, meegebrachte spullen of voor letsel ontstaan tijdens het gebruik van de accommodatie.

### Schade en onderhoud

- Afval neem je mee naar huis of deponeer je in de daarvoor aangewezen vuilnisbakken.
- Houd de baan vrij van zand of ander vuil. Waaronder ook kauwgom!

- Vermijd scherpe voorwerpen of puntbelasting. Geen naaldhakken, nordic poles, skeelers of skates, etc.
- De maximale spike lengte is 6mm.
- De witte afdekdelen van de afwateringsgoten zijn bedoeld als afdekking. Onnodige of bovenmatige drukpuntbelasting (zware materiaalwagens, onderhoudsmachines) kunnen schade veroorzaken. De goten zijn bovendien geen oefenobject.

## **Samen trainen**

Regelmatig zijn er meerdere groepen aanwezig op de accommodatie en vinden er meerdere activiteiten tegelijk plaats. Voor ieders veiligheid en plezier zijn er een aantal regels en afspraken opgesteld omtrent het gebruik van de rondbaan en het oefenrek.

De hieronder benoemde gebruiksregels hebben betrekking op het gebruik van de rondbaan (het loopdeel), en daarmee voor een deel ook op veldtrainingen en de lange werponderdelen. Wanneer een groep alleen op de baan is kan hierin meer vrijheid worden genomen dan wanneer er meerdere groepen tegelijk trainen.

Voor het gebruik van o.a. het oefenrek, de (polstok)hoogspringinstallaties, verspringbakken, en de kogelsector zijn aanvullende gebruiksregels. Hetzelfde geldt voor het gebruik van losse trainingsmaterialen.

## **Gebruik van de rondbaan**

- Lopen doe je altijd rechtsom, dus tegen de klok in.
- Technische looptrainingen zoals tempotrainingen, sprint- en horde trainingen en loopscholing hebben voorrang op duurlooptrainingen, inlopen of uitlopen. In situaties waarbij alle banen bezet zijn kan men voor inlopen en uitlopen de binnenbaan gebruiken (volledig begaanbaar met spikes), of buiten de baan. Bijvoorbeeld op de ijsbaan.
- Bij tempotrainingen loop je in baan 1 en 2. Snelle en minder snelle lopers respecteren elkaar daarbij. Bij snelheidsverschil maakt de minder snelle loper ruimte voor de snellere loper. Hoor je 'baan 1!' dan wijk je uit naar baan 2. [Tijdens Corona gebruiken we hiervoor baan 3.](#)
- Loop bij druk baangebruik niet onnodig naast elkaar. Voorkom onnodige belemmering van andere atleten.
- Sta nooit plotseling stil op de baan. Uitstappen doe je naar de binnenkant of op een andere plek waar je andere atleten niet hindert, al naar gelang de situatie.
- In incidentele gevallen kan in overleg met de verantwoordelijke trainers worden afgesproken dat (een deel van) baan 3 t/m 6 gereserveerd zijn voor horden en sprinttrainingen. Voor in- en uitlopen kan altijd gebruik worden gemaakt van de binnenbaan of de ruimte buiten het hek (ijsbaan). Baan 1 blijft altijd beschikbaar voor tempotraining,

baan 2 voor uitwijken. Tijdens Corona blijft ook baan 3 beschikbaar voor de tempotrainingen.

- Loopscholing kan, afhankelijk van overige gebruikers in baan 5 en 6. Maar ook op het asfalt, het gras of op het aanloopsegment voor verspringen, polsstokhoog- of hoogspringen.
- Steek tijdens veldtrainingen nooit het middenveld over. Dit leidt af en kan leiden tot onoverzichtelijke situaties. Bij speer- en discustraining, te zien aan de gele pylonen die zichtbaar zijn opgesteld op het middenveld, is het oversteken van het veld zelfs ronduit gevaarlijk en ten strengste verboden.

### **Weetjes!**

*Alles heeft zijn reden en achtergrond. Zo is het in- en uitlopen in baan 3 & 4, op het gras of de binnenbaan niet alleen bedacht om de tempo-trainingen te ontzien, maar ook om onnodig slijtage van baan 1 en 2 te voorkomen. Tijdens Corona blijft ook baan 3 beschikbaar voor de tempotrainingen.*

*Inhalen of uitwijken? Er is besloten te kiezen voor 'baan 1' roepen en het uitwijken van minder snelle lopers. Alternatief is rechts inhalen, maar dit heeft als consequentie dat je het naast elkaar lopen expliciet moeten verbieden. Dit is in de praktijk lastig uitvoerbaar.*

*De ronde afstand van baan 2 is 7,50m langer dan die van baan 1. Baan 3 is daardoor 15m langer, baan 4 is 22,50m langer. Laat dit een troost zijn als je al die snelle lopers voorbij ziet stormen in baan 1 en 2. Want geen wonder: zij lopen veel kortere ronden.*



## Gebruik oefenrek

Geef elkaar de ruimte. Voorkom het gebruik van scherpe voorwerpen. Waaronder ook spikes.

## Zelfstandig of 'vrij' trainen

Trainen op eigen gelegenheid, dus buiten het verband van een vereniging of organisatie, kan uitsluitend onder toezicht van een daarvoor aangewezen toezichthouder. Hiervoor kan gebruik worden gemaakt van de daarvoor aangewezen tijdvakken en uitsluitend binnen de genoemde kaders en voorwaarden. Dit heeft in de eerste plaats te maken met toezicht en veiligheid, maar ook met huurafspraken met derden.

Trainen op eigen gelegenheid is alleen van toepassing op het gebruik van de rondbaan en of het oefenrek.

[Klik hier voor de kaders en voorwaarden voor zelfstandig trainen >](#)

## Tot slot

De baanregels zijn een aanvulling op de Algemene gedrags- en huisregels. Ze zijn van toepassing op alle huurders en gebruikers.

Het staat organisaties vrij om aanvullende afspraken te hanteren voor trainers, leden of gebruikers die onder hun verantwoordelijkheid vallen. Deze mogen echter nooit in strijd zijn met de regels die worden gehanteerd door Kluunpark.

### **Betreding alleen onder toezicht**

Trainen, of het betreden van de accommodatie, is alleen toegestaan onder toezicht van een toezichthouder. Dit zal veelal een trainer zijn behorende bij een van de organisaties die op dat moment het gebruik heeft.

#### **Zaken die daarbij een rol spelen zijn:**

- Afspraken die zijn vastgelegd in de huurovereenkomst tussen verhuurder en huurder.
- Aansprakelijkheid en financiële gevolgen van schade.
- Verzekering voor deze aansprakelijkheid. Deze verzekering geldt bijvoorbeeld alleen voor geroosterde tijdvakken en dan ook nog alleen voor leden en aangewezen kader zoals trainers en bestuurders.

Met het oog op deze aansprakelijkheid zal de trainer toegang tot trainingen weigeren aan deelnemers die niet zijn aangesloten bij de vereniging of organisatie.