

## Regeln zur Sicherheit beim Eisschnelllauf

Bei unserer Sportart werden sehr hohe Geschwindigkeiten erreicht und jeder Sportler hat zwei scharfe Kufen unter den Füßen. Zur Gewährleistung der eigenen Sicherheit und der Sicherheit Anderer müssen die folgenden Regeln eingehalten werden. Weist auch andere Sportler darauf hin, wenn diese sich nicht an diese Regeln halten.

1. Die Eisbahn darf erst nach Verlassen der Eismaschine betreten werden.
2. Bei Beendigung der Eiszeit ist das Eis sofort zu verlassen.
3. Die innere Seite der Eisbahn muss freigehalten werden für schnelle Läufer.
4. In der Pause am äußeren Rand der Eisbahn laufen.
  - a. Beim Auslaufen höchstens zu zweit nebeneinander laufen.
5. Übungen an der äußeren Seite der Eisbahn machen.
6. Besprechungen in der Gruppe immer außen und nicht in der Kurve bzw. am Kurvenausgang.
  - a. Bei Besprechungen stellt sich die Gruppe nebeneinander am Rand der Eisbahn auf, so dass jeder das Geschehen auf der Eisbahn im Blick hat.
7. Starts üben am 1000m Start oder 1000m Ziel (also nicht am Kurvenausgang).
8. Beim Loslaufen immer erst nach hinten schauen, ob die Bahn frei ist.
9. Beim Laufen muss man seine Spur behalten.
10. Wenn man „hochgeht“ und seine Spur verlässt, immer erst nach hinten schauen, ob kein schnellerer Läufer überholt.
11. Geeignete Kopfbedeckung und Handschuhe müssen getragen werden.
12. Die Enden der Kufen müssen abgerundet sein (etwa wie eine 50 Cent Münze)
13. Bei Wettkämpfen:
  - a. Die Eisbahn erst nach Freigabe betreten.
  - b. Auf der Einlaufbahn gilt: innen langsam und außen schnell.
14. Den Anweisungen der Trainer ist unbedingt folge zu leisten.

Bei Fragen stehen die Trainer gerne zur Verfügung.

*Viel Spaß beim sicheren Eisschnelllaufen!*