

## Je plaats op het ijs en voor de lesgroep.

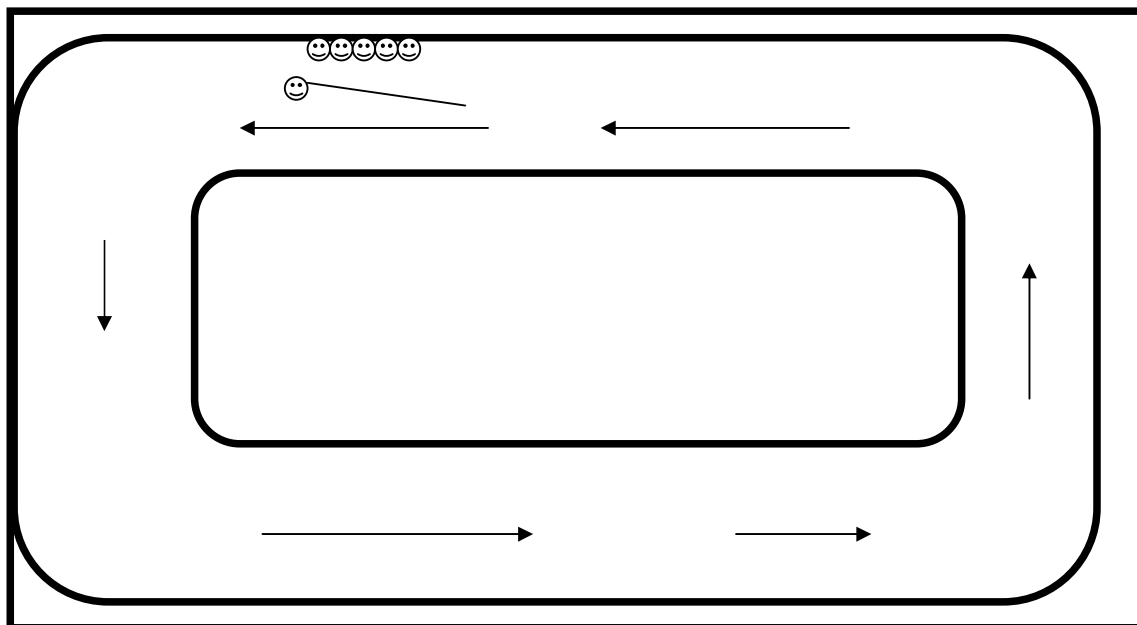
Je kunt niet zomaar overal op de ijsbaan gaan

Vaak als we iets aan de groep willen uitleggen, neemt de alertheid voor de situatie om ons heen af. Ook hebben we zelf niet door hoe onze positie op de baan is: heel menselijk, je aandacht gaat uit naar je eigen pupillen en je wilt graag hun attentie vangen.

Je kunt niet zomaar overal op de ijsbaan gaan staan denk niet alleen aan de baanregels maar ook aan de veiligheid van jezelf en je pupillen.

Dit zijn de vaste regels als je leselementen of technieken wilt uitleggen:

- ✓ Stel de pupillen op langs de buitenrand van het ijs/aan de boarding.
- ✓ Hinder niet de andere trainers in hun les.
- ✓ Stel je zelf voor de groep zo op dat je zowel de ijsbaan als de groep in de gaten kunt houden.
- ✓ Je hebt geen ogen in je achterhoofd, dus ga zo staan dat je andere schaatsers ziet aankomen. De rijrichting van alle schaatsers is tegen de klok in dus kijk met de klok mee en je ziet andere rijders aan komen en kunt ongelukken voorkomen.



***Laat je oplettendheid niet verslappen.***  
***Ongelukken zitten in een klein hoekje, zeker op de ijsbaan, denk aan:***

- ✓ ***Hoge snelheden.***
- ✓ ***Vlijmscherp materiaal.***
- ✓ ***Veel kinderen, druk, onoverzichtelijk***

Basisregels voor het uitzetten van een oefening:

- ✓ Baken de plaats goed af met pylonnen.
- ✓ Maak afspraken met JSL-ers om je heen.
- ✓ Stel de kinderen zo op dat ze met het rijden van de oefening geen gevaar vormen voor anderen of zich zelf.
- ✓ Maak de oefening zo, da als er teruggereden moet worden op de oefenplaats, de kinderen langs de buitenrand/boarding wordt teruggereden.
- ✓ Wil je een bocht linksom oefenen, laat kinderen, binnen de afgezette plek, tegen de rijrichting beginnen, zodat wanneer de bocht niet kunnen houden, niet plots de baan op schieten.
- ✓ Ga zelf zo staan dat je andere rijders in de baan aan ziet komen.

