

## **Regels en richtlijnen over de toegang tot het sportcomplex Atletiek Arena Gaston Roelants en over het gebruik van de atletiekbaan.**

### **Toegang tot het Sportcomplex Gaston Roelants Atletiek Arena**

De Gaston Roelants Atletiek Arena is toegankelijk via het Sportpleinpad dat de Diestsesteenweg met de Sporthal en met het stadion verbindt. De parking voorbij het toegangshekken aan het stadion is tijdens trainingsuren voorbehouden voor trainers, bestuurders en vaste medewerkers van DCLA. Zij beschikken over een DCLA-parkeerkaart die zichtbaar op het dashboard van de wagen moet worden gelegd.

De parkings vóór het toegangshekken en in de onmiddellijke omgeving van het stadion zijn vrij toegankelijk. Er is ook parkeergelegenheid aan het zwembad (Stadionlaan), op enkele minuten wandelafstand van het stadion.

Het toegangshekken tot het stadion, de smalle doorgang naar de atletiekbaan en de deur van het clubhuis De Elfkamper dienen ten allen tijde vrij gehouden te worden. Bezoekers kunnen plaats nemen in de tribune of achter de omheining in het stadion. De atleten verzamelen met hun groep op de afgesproken plaats op de atletiekbaan of in de tribune.

### **Oversteken naar Park Heuvelhof en naar het Provinciaal Domein**

Sommige trainingen vinden (gedeeltelijk) plaats buiten het stadion, in het Park Heuvelhof of verderop in het Provinciaal Domein. Bij het oversteken van de Diestsesteenweg moet gebruik gemaakt worden van het verlichte zebrapad recht tegenover het postkantoor. Bij valavond en in het donker wordt het dragen van reflecterende kledij aanbevolen indien de trainingen buiten het stadion plaatsvinden. Bij trainingen buiten het stadion is de aanwezigheid van een volwassen trainer of begeleider verplicht.

### **Gebruik van de atletiekbaan**

Er gelden **dwingende regels en richtlijnen** voor het circuleren op het atletiekterrein en voor het gebruik van de atletiekbaan. Het niet naleven van de circulatieregels kan aanleiding geven tot ongevallen. Trainers die deze richtlijnen voor het gebruik van de atletiekbaan, van de installaties en van het atletiekmateriaal niet naleven en doen respecteren kunnen daarvoor formeel worden terechtgewezen.

**Jeugdtrainingen.** Tot 19:00 uur hebben de jeugdtrainingen voorrang voor het gebruik van het atletiekterrein, zowel het middenterrein als de atletiekbaan. Na 19:00 uur is het atletiekterrein voorbehouden voor de disciplinetrainers. Het oefenterrein aan de overzijde van de atletiekbaan is exclusief voorbehouden voor de trainingen van de jeugd. Jeugdtrainers kunnen na 19:00 uur gebruik maken van de werp- en springstanden, mits akkoord van de disciplinetrainer.

**Het middenterrein.** Het middenterrein wordt gebruikt voor de werpdisciplines. Discussen, speren en hamers kunnen tijdens de vlucht- en landingsfase ernstige letsels veroorzaken. Daarom is het betreden en oversteken van het middenterrein aan zeer strikte regels onderworpen. Vergewis je er altijd van dat er geen werpers in actie zijn wanneer je je op het middenterrein begeeft.

**Oversteken van de atletiekbaan.** Wees uiterst voorzichtig bij het oversteken van de atletiekbaan. Kijk altijd links en rechts en naar alle banen vooraleer de baan over te steken. De atleten die op de baan lopen hebben altijd voorrang. Steek enkel over wanneer de atletiekbaan volledig vrij is.

**Gebruik van de banen, van de installaties en van het atletiekmetaal.** Volgende afspraken gelden voor de atletiekbaan (van 19:00 uur tot einde training 20:15 uur) en voor de installaties en het atletiekmetaal.

**Banen 1 en 2.** Zijn voorbehouden voor de intervaltrainingen van de afstandslopers (minimum 12 km/uur).

**Baan 3.** Is voorbehouden aan de afstandslopers (trager dan 12 km/uur, recuperatie tijdens intervalesessies). In deze baan wordt achter mekaar gelopen om de lopers in banen 2 en 4 niet te hinderen.

**Banen 4 en 5.** Zijn voorbehouden voor de lange sprint.

**Banen 6 en 7.** Kunnen worden gebruikt voor starttraining.

**Banen 8, 9 en 10.** Sprint en hordentrainingen in de rechte lijn hebben voorrang. Kunnen door alle disciplinetrainers worden gebruikt voor loopoefeningen.

**Gele strook.** Wordt niet gebruikt voor de trainingen. In deze zone wordt teruggewandeld of uitgerust tussen trainingsinspanningen. In deze zone worden geen sporttassen geplaatst.

**Matten voor hoogspringen en polsstokspringen.** Voor hoogspringen en polsstokspringen wordt gebruik gemaakt van dure installaties. Het is niet toegestaan om deze matten te gebruiken als een speelterrein vóór of na de training. Het is ook niet toegelaten om de dekzeilen te betreden met spikes.

**Zandbak en aanloopstrook ver- en hinkstapspringen.** De dekzeilen van de zandbak worden niet betreden met spikes. Na afloop van de training wordt het zand gelijk gelegd en de aanloopstrook schoongeveegd.

**Werpstanden.** Werptrainingen dienen plaats te vinden onder toezicht van een volwassen trainer of begeleider. De nodige voorzorgen inzake veiligheid moeten worden in acht genomen. Bij lange werpnummers wordt altijd in het oog gehouden of het werpsterrein vrij is, zowel van overstekende atleten als van werpers die werptuigen terughalen. De kooien en netten rond de werpcirkels moeten correct geplaatst zijn en regelmatig gecontroleerd worden op mogelijke gebreken.

**Krachtzaal.** Onder de tribune bevindt zich een kleine krachtzaal. Herman Van Uytven beheert het uurrooster voor het gebruik van deze zaal. Disciplinetrainers kunnen bij Herman het gebruik van de zaal reserveren. Trainingen in de krachtzaal dienen plaats te vinden onder toezicht van een volwassen trainer of begeleider.

**Atletiekmetaal.** Het is van het uiterste belang dat alle atletiekmetaal zorgvuldig wordt gebruikt en na afloop op de voorziene plaatsen wordt opgeborgen ! Trainers en atleten zijn allen verantwoordelijk voor het ordelijk houden van de metaalruimtes. Na afloop van de trainingen mag geen metaal (werptuigen, horden, startblokken) op de atletiekbaan achterblijven. De trainer die het laatst gebruik maakt van het metaal is verantwoordelijk voor het opbergen ervan. Onbruikbaar metaal of beschadigingen aan het metaal moeten onmiddellijk gemeld worden aan de metaalmeester. Atletiekmetaal mag niet worden meegenomen voor persoonlijk gebruik en mag evenmin worden uitgeleend aan derden.