

## Coronaveilig trainen op de Uithof. Zo doen we dat!

*(Wil je dit seizoen ook zo lang mogelijk blijven schaatsen? Houd je dan aan deze regels)*

### Algemeen:

- Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen.
- Houd steeds 1,5 meter afstand – behalve op het ijs.

### Toegang:

- Alleen met geldige trainingskaart, via de poortjes<sup>1</sup>.
- Ingang en uitgang via de 'tent' naast de ijshockeyhal.
- Vanaf 20 minuten tevoren mag je naar binnen.

<sup>1</sup>Bij jeugdschaatsen is er toegang via de groepenpoort

### Rond de ijsbaan:

- Volg de looproutes en aanwijzingen van toezichthouders.
- Inlopen mag niet rond de ijsbaan. Dat doe je vooraf, buiten.
- Kleedkamers blijven dicht. Kom in sportkleren.
- Schaatsen aantrekken in de aangegeven zones op de tribune.
- Tassen kan je daar laten liggen, of in een kluisje doen.
- Naar het ijs ga je pas als de dweil eraf is (geen wachtrijen!).

### Op het ijs:

- Geen 1,5 meter verplicht tijdens het rijden. Treintjes toegestaan.
- Beperk contactmomenten en houd bij uitrijden wel afstand.
- Rijd met je vaste trainingsgroep (je eigen 'bubbel').
- Handschoenen zijn verplicht. Helm met vizier aangeraden.
- Spuug niet op of langs het ijs. Schreeuw niet naar elkaar.

### Na afloop:

- Ga terug naar je plek op de tribune. Schaatsen uit, verlaat de baan.
- Volg de looproute naar de uitgang bij de 'tent'.

---

### Voor toeschouwers:

- Vraag vooraf een 'passeerpas' aan; EN registreer je bij de ingang.
- Je mag pas naar binnen als de rijders op het ijs staan
- Blijf op de aangegeven plaatsen voor toeschouwers
- Vertrek weer voordat de schaatsers het ijs af gaat

### Voor wedstrijden

- ... gelden enkele aparte regels.