

Spelregels tijdens trainingen

Deze regels zijn opgesteld in overleg met het bestuur om de toch al zo korte trainingsavond zo optimaal mogelijk te benutten

- Ouders/begeleiders zijn niet toegestaan op de baan, Mits deze ouders ook zelf fietsen. We hebben een prachtige kantine met uitzicht op de baan, als de ouders daar staan kunnen de trainers de training rustig hun training afmaken.
 - Bij pesterijen, verbaal/non-verbaal volgt directe verwijdering van de fietscrossbaan voor de rest van de avond.
- Mocht iemand gepest worden, reageer niet direct op de persoon die pest, maar ga even naar de trainer die op die avond dienst heeft. Dan gaat die met de persoon in kwestie in gesprek.
- Als men met een andere groep wil meetraineren gebeurt dit vanaf het begin van de training tot uiterlijk 10 minuten na aanvang, dit om overzicht voor de trainer te behouden. Dus niet halverwege de training besluiten om mee te gaan doen.
- Als de rijder zich van de training verwijderd om wat te drinken of een sanitaire stop, zonder dit te melden aan de trainer kan deze de sanctie opleggen om de rijder van de training te verwijderen voor de rest van de avond.
 - Bij te laat komen meld de rijder zich eerst bij de trainer, deze vertelt wanneer de rijder zich bij de groep kan voegen om de training te volgen.
- Als men tijdens de training merkt dat bv. Een blessure of iets dergelijks opspeelt en verdere deelname aan de training niet meer mogelijk is, meld het even aan de trainer voordat je gaat. Dit voorkomt misverstanden en zo weet de trainer ook wie er nog wel en wie er niet meer zijn.
- Voor de tweede groep gelden nieuwe trainingstijden. We willen voortaan van 19.00 uur tot 20.30 uur gaan trainen. Dit extra half uur zal gaan worden gebruikt voor een goede warming up. Dit gedeelte hoort ook bij de training dus wees op tijd!
- Cooling Down is ook een onderdeel van de training. Dus ook hier beginnen we met z'n allen aan en maken we het met z'n allen af. Zie het als een oefening, zoals bv een starthek training.

- Voor alle rijders geldt: Als je de baan op gaat om te fietsen, altijd een helm, handschoenen, lange broek en lang shirt aan!