

1. Schaats altijd met de schaatsrichting mee, dus linksom. Dit is tegen de richting van de wijzers van de klok .
2. Hou aan de binnenzijde van de baan ruimte vrij voor snellere schaatsers.
3. Uitrusten doe je aan de buitenzijde van de baan, en met niet meer dan twee rijders naast elkaar.
4. Als iemand tegen je roept "hoger op", doe dan gewoon een stapje naar rechts, zodat de snellere rijder je links kan passeren.
5. Blijf niet stil staan in de bochten. Als iemand in de bocht valt, dan glijdt hij naar de buitenzijde.
6. Als het ijs wordt verzorgd door de ijsmachine, sta je stil aan de buitenzijde van de baan bij de airboarding.
7. Volg altijd de aanwijzingen op van de ijsmeesters.
8. Draag gesloten kleding met lange mouwen en broekspijpen.

Veel plezier op het ijs en denk altijd aan jouw veiligheid en die van anderen.

## Beschermingsmaterialen



Schaatsen is leuk, gezellig en je verbetert er je conditie mee. Maar je staat wel op smalle ijzers en op glad ijs, samen met vele anderen. Daarom: bescherm jezelf om de risico's zo veel mogelijk te beperken.



## Handschoenen

Handschoenen beschermen je handen tegen koude en ruwe plekken in het ijs. De belangrijkste functie is dat handschoenen bescherming kunnen bieden tegen snijwonden veroorzaakt door de ijzers van andere schaatsers. De beste bescherming geven handschoenen die gemaakt zijn van snijvaste materialen, zoals kevlar of dyneema.

## Helm

Ieder jaar zijn er mensen die een hersenschudding of soms een zwaardere blessure oplopen door een val op het ijs. Dit blessureleed is in veel gevallen te voorkomen door een helm te dragen. Ideaal zijn schaatshelmen. Voor de schaatssport zijn er helmen die voldoen aan de ISU (International Skating Union) regels. Aan de binnenzijde vind je dan een sticker met de vermelding: ASTM F1849. Geen schaatshelm? Ook een fietshelm of een skihelm kan bescherming bieden, mits de fietshelm geen sterke puntvorm heeft aan de achterzijde. Zorg er voor dat je je helm ook op hebt als je het ijs op- of afstapt.

## Schaatsen en veiligheid

Veel schaatsers denken: 'Ik val nooit. Dus waarom zou ik bescherming dragen?' Het antwoord daarop is eenvoudig: het belangrijkste risico op een ijsbaan is niet een val van jezelf, maar die van een ander. Die kan jou meesleuren in zijn val.

## Denk aan anderen: ijzers zonder scherpe punten

Denk ook aan anderen: zorg dat je schaatsen bij de voor- en achterzijde van het ijzer gesloten zijn én geen scherpe punten hebben, maar afgerond zijn zoals een muntstuk van 10 eurocent. Bij marathons en shorttrack is dit al verplicht.

## Neem maatregelen: bescherm jezelf

- \* Draag altijd handschoenen wanneer je aan het schaatsen bent.
- \* Zet een helm of tenminste een muts op. Immers, beter iets dan niets.
- \* Schaats niet met blote enkels, maar draag snijvaste enkelbeschermers.
- \* Draag geen voorwerpen die bij een val letsel kunnen veroorzaken.

## Beschermingsmaterialen voor het schaatsen kun je aanschaffen bij:

- \* Bosch Sport, Santpoort
- \* Edward Hagen Sport, Heemskerk
- \* Huijg Sport, Haarlem
- \* Jan van der Hoorn Schaatssport, Ter Aar
- \* Schaatsenruilbeurs Liewegje, Haarlem
- \* Sebra Sports, Leiden
- \* Soellaart Outdoor en Wintersport, Haarlem
- \* Trainingsmaatje, Hillegom

## Scheenbescherming

Als je gaat schaatsen bestaat er altijd een kans dat een andere schaatser zijn been te ver naar achter uitslaat en jouw scheen raakt. Dit kan vervelende verwondingen veroorzaken omdat het botvlies en/of het bot geraakt kan worden: de huid van je schenen is nu eenmaal dun. Om deze reden raadt de IJsbahn Haarlem aan om snijvaste scheenbescherming te dragen.

## Enkelbescherming

Veel, vooral geofende schaatsers zie je schaatsen met blote, onbedekte enkels. Misschien wel stoer, in ieder geval niet verstandig. Bescherm altijd je enkels. Het beste kun je dit doen met enkelbeschermers die vervaardigd zijn uit snijvaste materialen.