

DREH DICH NICHT RAUS!

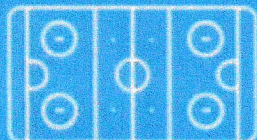
DIE EISETIKETTE



1

Musik = Vorrang

Der/die Läufer*in, die gerade mit Musik läuft, hat Vorrang – bitte Rücksicht nehmen und Raum geben. Erkundige dich, ob die Musik frei ist, bevor du sie nutzt. Kommuniziert über die Reihenfolge. Wenn mehrere Athlet*innen mit Musik laufen möchten: max. zwei Durchgänge pro Person, Trainingsgruppen mit viele Läufer*innen nicht länger als 15 Minuten am Stück. Athlet*innen mit bevorstehendem Wettkampf haben Vorrang.



2

Zonen klug nutzen

Nutze die Eisfläche bewusst. Spiralen und lange Schritte am Rand, Sprünge und Pirouetten im Zentrum. Bitte nicht in der Sprungbahn stehen bleiben. Falls möglich, die Fläche in Zonen einteilen und gut miteinander absprechen, damit das Training für alle sicher und effektiv ist.



3

Achtsamkeit zuerst

Beobachte vor dem Losfahren deine Umgebung und halte Blickkontakt, um Kollisionen zu vermeiden. Nach einem Sturz möglichst schnell wieder aufstehen und nach dem Ende des Elements zur Bande gehen. Der/Die Läufer*in unmittelbar vor einem Sprung hat Vorrang. Das Fahren mit Kopfhörern ist nicht gestattet.



4

Trainingszeit respektieren

Komm pünktlich, nutze die Zeit am Eis sinnvoll und starte gut aufgewärmt ins Training. Behindere keine anderen, und halte dich an deinen Trainingslot. Gemeinsame Zeiten bedeuten gemeinsames Miteinander. Verlasse die Bahn pünktlich.



5

Coaching mit Rücksicht

Achte im Trainingsprozess darauf, Lautstärke und Dauer deiner Anweisungen im Blick zu behalten, vermeide Coaching mitten auf der Bahn und nimm Rücksicht auf andere Gruppen, die gerade laufen.



6

Fairness auf Kufen

Drängeln, Schneiden oder Ausbremsen haben auf dem Eis keinen Platz – Höflichkeit zählt. Sei ein Vorbild für andere, ganz unabhängig von deinem Leistungsniveau.



7

Ordnung & Hygiene

Bitte hinterlasse deinen Platz an der Bande ordentlich und entsorge vor allem auch gebrauchte Taschentücher.



8

Im Notfall: Ruhe bewahren

Bei Verletzungen oder Stürzen gilt: Hol sofort Hilfe, leiste Erste Hilfe bevor du dich um Streitigkeiten kümmerst, und mach die Bahn frei. Sicherheit hat immer Vorrang.