

# Der „Eis- Knigge“



## Grundsätzliches zum Trainingsablauf und Verhaltensregeln auf dem Eis

### Für die Eisläuferinnen und Eisläufer:

- Ein Aufwärmen vor dem Eistraining ist für die "Größeren" unbedingt notwendig, um unnötige Verletzungen zu vermeiden (den „Kleineren“ schadet es natürlich auch nicht).
- Bitte kommt pünktlich zu Euren Stunden, damit ein effektives Training gewährleistet wird.
- Das Benutzen von festen Kufenschonern auf dem Weg vom und zum Eis sollte selbstverständlich sein (Schliff!!!), aber vor dem Betreten des Eises unbedingt entfernen, Sturzgefahr!
- Wenn Ihr das Eis betretet und zu Eurer Gruppe oder Euren Trainern/ Übungsleitern fahrt, lauft bitte immer **am Rand** an der Bande entlang und nicht mitten über die Eisfläche!
- Läufer/-innen, die nach Musik ihre Kür durchlaufen, haben Vorrang!
- Trainerstunden haben Vorrang vor selbstständigem Training!
- Vor dem Verlassen der Eisfläche während des Trainings bitte dem Trainer Bescheid geben.
- Den Anweisungen der Trainer/ Übungsleiter ist Folge zu leisten.
- Keine Speisen und Getränke mit aufs Eis nehmen (auch kein Kaugummi, Bonbons etc.)!
- Gegenseitige Rücksichtnahme (besonders auf schwächere, jüngere Läufer) ist unbedingt erforderlich!
- Eure Trainer/ Übungsleiter freuen sich sicher auch über ein freundliches Wort der Begrüßung oder Verabschiedung von Euch.
- Bitte beim Verlassen der Eisfläche und der Kabine darauf achten, dass ihr alles dabei habt und nichts liegen lasst.

### Für die Eltern:

- Aus versicherungstechnischen Gründen dürfen die Kinder erst auf die Eisfläche, wenn ihre Trainer/ Übungsleiter vor Ort sind (Ausnahme die Jugendlichen der Leistungsgruppe), **bitte lassen Sie Ihre Kinder nicht vorher auf das Eis!**
- Wir bitten alle Eltern, etwaige Fragen an den Trainer oder Übungsleiter vor oder nach dem Unterricht zu stellen und **nicht während der Unterrichtsstunden**.
- Bitte sehen Sie auch davon ab, direkt seitlich an der Bande zu stehen, dieses lenkt die Kinder vom Unterrichtsgeschehen ab und führt nur zu vermeidbaren Unfällen, da sich immer viele Kinder mit unterschiedlichem Leistungsstand gleichzeitig auf dem Eis befinden. Auf den Tribünen ist immer genügend Platz und man hat von dort aus sowieso die erheblich bessere Übersicht ;-)