

**GEDRAGSCODE VOOR DE LEDEN
VAN DE KONINKLIJKE ATLETIEK CLUB DUFFEL VZW
VOOR DE JAN BORREMANSPISTE**

Kleedkamers : worden netjes gehouden, alle afval in de vuilbakken. Zij die zich hier niet aan houden krijgen geen toelating meer tot de kleedkamers.

Diefstal : laat geen waardevolle voorwerpen achter in de kleedkamers.

Wedstrijden : laat nooit sporttassen achter in de kleedkamers tijdens wedstrijden, dus ook niet in Duffel.

Gebruik van de accommodaties : trainers maken onderling afspraken voor het gebruik van de verschillende accommodaties en zorgen dat het licht wordt uitgedaan tijdens de wintermaanden.

Gebruik kunststofbaan : (spikes : pinnen max. 6 mm)

- er wordt steeds gelopen in de normale loopinrichting.
- bij opwarming wordt in baan 5 of 6 van de piste gelopen.
- tempolopen langer dan 400m worden toegelaten in de binnenbaan (liefst geen spikes).
- de binnenbaan van de piste wordt zo weinig mogelijk gebruikt.

Gazon A-terrein : er wordt steeds gelopen in de tegengestelde richting bij alle soorten trainingen. Bij grote droogte, zware regenval of eventuele vorst, sneeuw worden de voetbalterreinen nooit belopen (ook geen in - en uitlopen). Tijdens werperstraining wordt er niet uitgelopen op het grasveld.

Gebruik dolomietenbaan en jogpaden : er wordt steeds in de gewone richting gelopen. Voorbijsteken gebeurt steeds langs buitenom. Diegenen die aan de binnenkant lopen dienen ruimte te laten voor andere lopers.

Werpnummers : kunnen enkel plaatshebben onder leiding van een door de club erkend trainer.

Materialen : alle gebruikte materialen dienen na de training terug opgeborgen te worden.

Verspringen : na gebruik het zand terug in de bak borstelen en de afdekking terug plaatsen.

Hoog : na gebruik afdekkingen terug vastmaken.