



TRAINEN IN DE KSE

INGANG SPORTZAAL

De sportzaal is te bereiken via de achterste poort bij de KSE (het dichtst bij de rotonde).

Je rijdt dan ongeveer meteen tegen de ingang naar de sportzaal aan.

OPENEN EN SLUITEN DOOR BEVEILIGINGSBEDRIJF

Bij de KSE is geen beheerder aanwezig. De beveiliging zorgt voor het openen en afsluiten van de deur. Voor het openen van de zaal komt de beveiliging langs die het eerste team van die avond toegang verschaft. Zorg dus dat je op tijd daar bent zodat je binnen kunt.

Bij binnenkomst gaat de deur achter je dicht en een volgend team kan er alleen in als het team dat aan het trainen is de deur open doet.

Let tegen het einde van je training er dus op dat je het volgende team even binnen laat.

Dit betekent ook dat je **niet zomaar vrijblijvend kunt wegblijven**. Zorg dat er altijd iemand van het team aanwezig is op de tijd dat je traint. Anders kan een volgend team niet binnen of staat de beveiliging voor niets op jullie te wachten (1^e team trainingsavond). In dat laatste geval krijgt de hockeyclub een factuur die wordt doorbelast aan het betreffende team.

De beveiliging sluit 's avonds de deur ook weer af. Hier hoeft je niet op te wachten, zij nemen dit mee in de ronde die zij rijden. Zorg dus dat je netjes de balken hebt opgeruimd, de goal hebt ingeklapt en de deur goed achter je dicht trekt.

ZAALSCHEIDING

Controleer met de beveiliging of de wandscheiding in de zaal omhoog is.

Deze werkt namelijk elektrisch en de beveiliging heeft hier een sleutel van. Als deze dus nog omlaag is dient de beveiliging de wandscheiding omhoog te zetten, anders heb je maar een halve zaal ☹️.

BALKEN LEGGEN

Pak de balken **altijd met 2 personen** op (de balken wegen 10 kg per stuk). Zorg dat de kant waaraan de **ijzeren pen ALTIJD naar BOVEN** wijst bij het verplaatsen van de balken. Als de balk met de pen naar beneden zou vallen, dan beschadigd de vloer en krijgen we uiteraard een rekening voor reparatie van de vloer.



De balk heeft de volgende vorm:

Er zijn twee zijdes die schuin lopen en een grotere en een kleinere vlakke zijde. Op de meeste balken staat op de grotere vlakke zijde een plaatje van VGV. Deze breedste (VGV) kant dient altijd BOVEN te liggen, zodat de balk naar beneden toe smaller wordt.

Je schuift de balken in elkaar (pin-gat constructie) De balken dienen bij de KSE **zowel** langs de **lange lengtes als de korte lengtes van het veld** te worden gelegd. Dit om beschadiging aan de achtermuur te voorkomen.



GOAL UITKLAPPEN

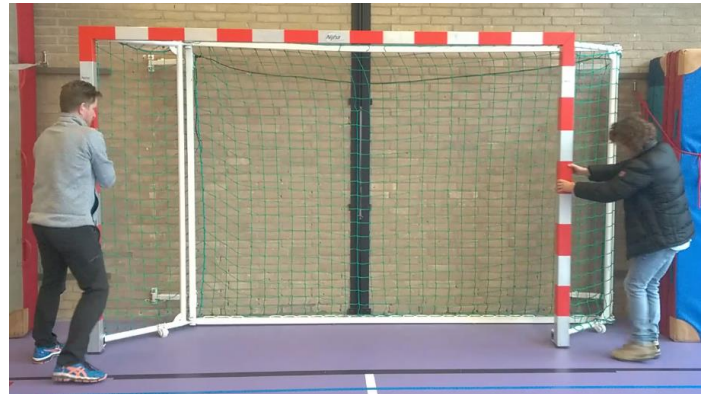
De goals staan ingeklapt tegen de achterzijde.

Controleer eerst of het **doelnet los** hangt (en dus niet aan de haakjes in de muur vastzit)

Klap de goal uit met 2 personen, ieder aan één kant de goal:



Startpositie



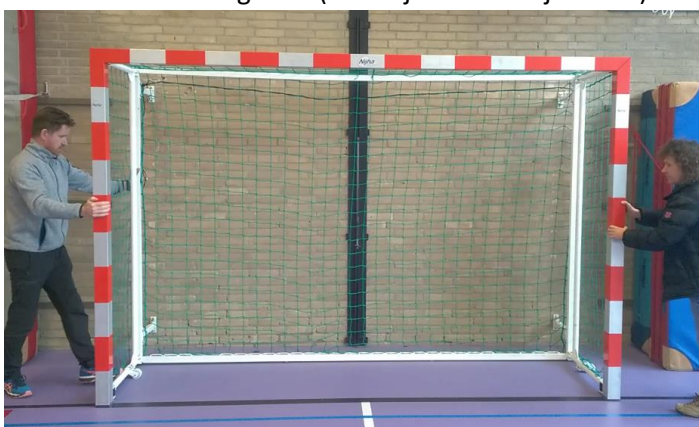
Haal de goal naar je toe en volg goed de richting van de wieltjes, de voorzijde van de goal maakt een roterende beweging voor de achterkant van de goal langs en de linkerzijde komt los van de achtermuur



Ga net zolang door tot de voorzijde helemaal aan de rechterkant van de goal is (voorbij de klik die je hoort)



Vervolgens haal je de goal weer naar links en naar voren totdat deze recht van de muur staat



Je hoort de goal vergrendelen via een klik.

Dit alles is slechts 10 seconden werk, maar let op dat je de kleine wieltjes onderaan goed volgt. Zij wijzen je min of meer de weg.



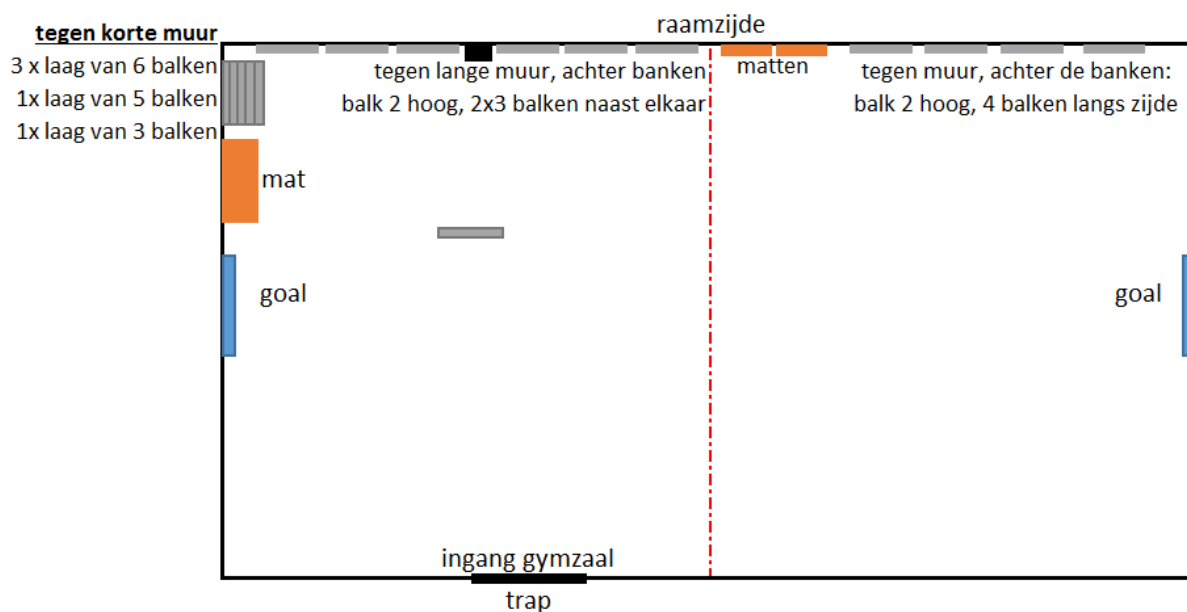
BALKEN OPRUIJEN

De balken worden bij de KSE opgeslagen in de zaal zelf tegen de wanden.

Het is in verband met de veiligheid belangrijk dat dit precies gebeurt zoals hieronder beschreven:



De balken hebben een tabs toelopende vorm. Zorg ervoor dat de platte kant altijd onder ligt in verband met stabiliteit (VGV logo naar beneden). Dit geldt voor alle stapeltjes die je gaat maken.



Aan de **korte muurzijde** aan **linkerkant** van de gymzaal **tegen de achterwand naast de grote mat** worden tegen de balken opgestapeld in totaal 5 lagen (links achterin de hoek).

- 3 lagen van 6 balken
- 1 laag van 5 balken
- 1 laag van 3 balken

De **pennen** die in de balken zitten moeten altijd aan de **raamzijde** zitten.



De rest van de balken worden onder het raam opgeborgen tegen de muur (lange zijde van de gymzaal). Van links naar rechts krijg je:

- 3 balken op de grond en steeds 2 hoog opgestapeld (dus totaal 6 balken)
- Bak waar touwen in zitten
- 3 balken op de grond en steeds 2 hoog opgestapeld (dus totaal 6 balken)
- Let op dat je de middenlijn vrij houdt i.v.m. de wandafscheiding
- 2 matten tegen de wand
- 4 balken naast elkaar op de grond en steeds 2 hoog opgestapeld (dus totaal 8 balken)

Zet de banken in de gymzaal voor de balken, tegen de balken aan.



GOAL INKLAPPEN

De goals worden ingeklapt tegen de achterzijde.

Klap de goal uit met 2 personen, ieder aan één kant de goal:



Uitgeklapte goal



Duw de voorzijde van de goal naar rechts. Deze scharniert op de achterzijde. De voorzijde schuift dus 'voor' de achterzijde langs, volg de richting van de wielen goed



Het frame aan de achterzijde zal zich vanzelf naar de muur toe bewegen. Eventueel kun je aan de linkerkant met je voet de beweging geleiden.



Vervolgens haal je de voorzijde van de goal naar links (de achterkant blijft tegen de achterzijde).



Schuif net zolang door (volg nog steeds de richting van de wielen) tot de voorzijde tegen de achterzijde van de goal staat en dus in zijn geheel tegen de achterwand staat.



Eindpositie



VERPLICHT BALKEN TEGEN ACHTERWANDEN

De KSE heeft de gymzaal helemaal opgeknapt en er ligt een nieuwe vloer in.

We mogen alleen hier trainen als we ook balken tegen de achterwanden (dus de kant waar de goals staan) leggen. Dit ter voorkoming dat de voegen uit de muur worden geslagen.

Omdat we graag komende jaren ook gebruik willen maken van deze trainingslocatie vragen we jullie deze instructie ook na te leven. Zorg ook dat je de kleedkamers netjes achter laat.

SHORTLIST TO DO

1^E TEAM

1. Tijdig aanwezig i.v.m. openen door de beveiliging (15 min. van te voren)
2. Met beveiliging controleren tussenwand omhoog
3. Balken leggen (dragen met 2 personen, pen altijd naar boven)
4. Goal uitklappen conform instructie
5. Balken tegen achterwand (muurzijde achter de goals)
6. Volgende team binnenlaten

TUSSENTEAMS

1. Volgende team binnenlaten

LAATSTE TEAM

1. Balken opruimen (zie beschrijving)
2. Goal inklappen conform constructie
3. Deuren zaal afsluiten en buitendeur goed dichttrekken

EEN KEER NIET TRAINEN?

Mocht je een keer niet kunnen trainen, bedenk dit dan ruim van tevoren (niet op de dag zelf!) en zorg zelf voor vervanging of geef dit door aan de zaalcommissie zodat er voor vervanging kan worden gezorgd. Als er geen vervanging kan worden geregeld, dan heb je de verplichting aanwezig te zijn om het volgende team binnen te kunnen laten (m.u.v. het laatste trainingsteam)!

Het is namelijk belangrijk dat de zaal alle uren bezet is omdat de beveiliging maar 1x komt om de deur te openen. Verder moeten jullie voor elkaar de deur open maken. Als er een team tussenuit valt is er dus niemand meer om de deur open te maken voor het team dat erna komt.

Als je als laatste team niet gaat trainen, geef dit dan ook tijdig door aan het team dat voor je traint, zodat zij de balken opruimen en de zaal weer netjes maken.

TELEFOONNUMMER BEVEILIGING KSE

Indien onverhoopt de beveiliging niet of te laat komt opdagen, dan kun je deze bellen op **0165-508787**. Noteer dit nummer in je telefoon zodat je het bij de hand hebt en terplekke kunt bellen indien nodig.

De beveiliging maakt een standaard ronde en is niet altijd meteen terplekke.