- Uitrijden in de buitenste baan (maximaal 3 naast elkaar)
- Niet tegen de rijrichting in schaatsen
- Bij het verzamelen voor uitleg van de trainer tegen de boarding staan. (niet in een kring er omheen). De trainer staat er vlak voor.
- Houdt je lijn als groep of individu zowel in de bocht als op het rechte eind. Dus niet naar binnen of buiten uitwijken! Probeer de groep zo smal mogelijk te houden!
- Roep op tijd ‘hoger’ of ‘hogerop’ indien je een groep of individu wilt passeren (links)
- Rijdt niet met te grote groepen achter elkaar. (max. 10 personen)
- Verzamel als groep niet in de bocht of vlak na de bocht
- Start oefeningen alleen halverwege het rechte eind (nooit in de bocht of vlak na de bocht)
- Kijk even over je schouder alvorens je aan een opdracht begint
- Beëindig je oefening als voorste rijder van een groep nooit direct na de bocht (houd rekening met diegenen die achter je rijden)
- Waarschuw andere rijders bij een val! Probeer de schaatsen laag te houden.
- Geen schaatsbeschermers, bidons e.d. op het ijs leggen
- Niet op de boarding zitten (ook niet om de veters te strikken)
- Spreek medeschaatsers erop aan wanneer zij zich niet aan de regels houden. Overleg eventueel met de trainer.
- Bij rood licht direct de baan verlaten