

## ETIK OG REGLER I DISC GOLF

Der er i disc golf både skrevne og uskrevne regler, samt "god-stil" som vi her har valgt at kalde for etik.

### PAS PÅ HINANDEN PÅ BANEN

Der er mange brugere på disc golf banerne, og det er vigtigt at vi passer på hinanden. Man vil ofte møde andre brugere af området omkring banen, og vi opfordrer til at alle hjælper hinanden, således at der er plads til alle - også dem som ikke spiller disc golf.

### LUK ANDRE GRUPPER IGENNEM

Generelt er det god stil at lade andre grupper på banen, som spiller hurtigere end dig selv og din gruppe, "spille igennem". Det betyder, at man træder til side og lader den anden gruppe spille det næste hul, før I selv spiller videre. Et typisk eksempel er, at man er ude og spille i en gruppe på 4-5 spillere, og bagved kommer en gruppe hvor de kun er 2. En gruppe på 2 vil stort set altid spille hurtigere end en større gruppe, og derfor er det god stil at lade dem spille igennem. Rent praktisk er det blot at spørge dem, når de er indenfor rækkevidde og du har set, at de er hurtigere end dig. Langt de fleste gange siger de ja, og du lader dem så blot spille hullet før dig.

Ved at lukke andre igennem undgår man at andre bliver frustrerede, og man kan selv slappe af og hygge sig, uden at man føler at skulle skynde sig at afslutte hvert hul.

### RYD OP PÅ BANEN

Som alle andre steder er der ingen til at hjælpe med at rydde op efter os når vi har spillet en runde disc golf. Derfor skal man naturligvis selv tage sit affald med hjem eller smide det i skraldespanden. Dette gælder også selvom der er pant på din vandflaske.

Hvis du ryger eller bruger snus, så husk også at tage dine skodder eller brugte snusposer med. Det er god stil.

## HVILKEN TEE SKAL JEG VÆLGE

Der er ingen regler for hvor man *skal* starte fra, men som udgangspunkt er det godt at vælge den tee der passer bedst til ens niveau. Det er både for din egen, men også for andres skyld.

## DE 3 VIGTIGSTE REGLER FOR BEGYNDERE

Hvis du blot vil spille med din familie eller venner for sjov, kan i sagtens lave og følge jeres egne regler. Sørg dog for at gøre det med omtanke i forhold til de andre mennesker på banen og luk spillere igennem hvis de spiller hurtigere end jer.

Hvis du gerne vil spille konkurrencemæssigt, er her 3 regler, der er gode at have med fra start for at få de rigtige vaner med videre. Det fulde regelsæt kan findes på [PDGAs](#) (Professional Disc Golf Association) hjemmeside.

- **Kast fra discens placering**

Når du har kastet dit første kast og skal lave det næste, skal du have et støttepunkt bag den disc, du sidst har kastet. Dit støttepunkt skal være indenfor et område svarende til et A4-papir bag discen. Her skal du altså placere en fod. Hvis din disc hænger i et træ eller en busk, markerer du området lodret under discen. Man må gerne tage tilløb, men i det øjeblik man spiller discen, skal din ene fod være "på A4-papiret".

- **Out of bounds (også kaldet OB)**

Mange baner har områder der er markeret som out of bounds (OB). OB er nogle gange markeret med en snor, men kan også være en sti eller et vandhul. Man kan som udgangspunkt gå ud fra at alle søer og åer er OB.

Dit kast er OB når discen ligger stille og er fuldt omgivet af OB. Hvis discen ligger på linjen, og bare en lille del af discen ikke er OB, så er kastet ikke OB. En disc må altså gerne flyve over OB eller rulle igennem et OB område så længe den ender med at ligge stille et sted hvor den ikke er ude.

Hvis et kast er OB, skal næste kast tages derfra hvor discen sidst var in-bounds og man tilføjer et straffkast til sin score. Man må altid flytte sig 1m direkte væk fra OB. Det gælder

uanset om man er landet OB eller ej. Det må man fordi man må ikke må have et støttepunkt der er OB når man slipper sit næste kast.

- **10-meter reglen**

Når du er indenfor 10m af kurven, må du, når du kaster, ikke træde frem foran det punkt du kaster fra før du "har vist balance". Det betyder altså at du f. eks. ikke må hoppe fremad når du kaster og du heller ikke må træde fremad mens du kaster.