



Aanmeldformulier¹

Naam: (voor- en achternaam)	
Adres: postcode + plaats:	
Telefoonnr:	
Emailadres:	
Geboortedatum:	
Lidmaatschap: aanvang:	<input type="radio"/> aspirant lid of <input type="radio"/> gewoon lid Handtekening: per dd. _____ per dd. _____
Hoe heb je gehoord van Zwem!	<input type="radio"/> website <input type="radio"/> uitgaan/ horen zeggen <input type="radio"/> via huidig lid <input type="radio"/> via-via <input type="radio"/> anders: _____

Voor **Aspirant** leden: Welkom als aspirant lid van Zwem!

We hopen dat je de komende weken een goed en positief beeld krijgt van onze vereniging en nodigen je uit je ervaring met ons te delen. Voor alle overige vragen kun je natuurlijk altijd even een van de bestuursleden aanspreken.

Hierna horen we graag of we je als lid van Zwem! mogen verwelkomen.

Na één keer gratis proefzwemmen kun je 4 weken aspirant lid blijven voordat je beslist of je lid wordt. Aspirant leden wordt gevraagd € 8.00 (voor 4 weken 1x per week zwemmen) (o.v.v. Aspirant lid).

NL07 RBRB 8812 1963 49 t.n.v. P.N.M. van der Zee.

De contributie voor een gewoon lidmaatschap bedraagt per kalenderjaar: € 75,- per jaar voor 1x zwemmen per week.

Als je gedurende het lopende jaar lid wordt krijg je een mail van de penningmeester, met daarin aangegeven de contributie voor de rest van het kalenderjaar (naar evenredigheid).

Met sportieve groet,

Bestuur Zwem!

www.zwemnijmegen.nl

zwemnijmegen@gmail.com

tel. 0641 141 029

¹ Dit formulier svp inleveren bij de penningmeester.

Bijlage bij het aanmeldingsformulier Zwem! (dit mag je houden)

Introductie

Welkom als (aspirant-)lid van Zwem!. We hopen dat je lekker zult zwemmen bij onze vereniging en mee zult doen met de verenigingsactiviteiten.

In deze bijlage staat algemene informatie. Voor vragen kun je altijd het bestuur aanspreken.

Een bijzondere zwemclub!?

Zwem! is een zwemvereniging met een 'gay signatuur'. Dit betekent dat binnen onze vereniging een heteroseksuele oriëntatie niet zo vanzelfsprekend is als in het dagelijks leven. Voor onze gay- leden heeft het meerwaarde om lid te zijn van een gay-vereniging. Daar iemands geaardheid nou eenmaal een sociale component heeft, en mede bepaalt wie je bent en hoe je leven er uit ziet is het voor gay/bi mannen en vrouwen prettig om een keer met gelijkgestemden te zijn/te sporten en niets te hoeven uitleggen.

Zijn hetero's ook welkom bij Zwem? Ja, binnen onze vereniging is oud of jong, man of vrouw, beginner of ervaren zwemmer, gay, bi of hetero welkom. Deze open sfeer om in te sporten is ons allemaal erg dierbaar. Iedereen kan op een eigen manier aan de goede sfeer bijdragen, zodat iedereen zich thuis voelt.

Na afloop van de training kun je wat drinken bij het zwembad. Naast het zwemmen worden er jaarlijks evenementen georganiseerd voor en door leden. We hopen op ieders deelname aan deze clubactiviteiten.

Mocht je leuk beeldmateriaal enthousiast willen delen via social media, check dan even of iedereen dat OK vindt.

Gang van zaken

Bij Zwem! werken we aan onze conditie en zwemtechniek. Er wordt gezwommen op alle niveaus; van recreatief tot wedstrijdzwemmen

We trainen in het zwembad Dukenburg: op vrijdag van **20.00 tot 21.00u**. We trainen met verschillende trainingsschema's die bij iedere baan aan de kant worden opgehangen. Zorg dat je ruim op tijd aanwezig bent, zodat we samen alles kunnen klaarleggen en iedereen op tijd het water in kan. Als je te laat bent, spring dan niet zomaar vanuit de douche het water in, maar loop even langs de trainer, zodat hij/zij weet wie er in de baan meezwemt.

Vooraf leggen de leden lijnen in het water en de flippers, plankjes en poolboys op de kant, die we na afloop weer opruimen. (De lijnen mogen 2 minuten voor aanvang in het bad worden gelegd).

De snelste zwemmers zwemmen in baan 1, de langzamere in baan 2. Wil je eens oefenen met een zwemschema, dan is baan 2 altijd een goede opstap. De trainer is degene die uiteindelijk bepaalt in welke baan je zwemt, op basis van je snelheid.

Opbouw trainingen

Zwemmen is een technieksport, het gaat dus niet alleen om conditie en snelheid.

Een groot deel van je prestaties wordt bepaald door je techniek en coördinatie. Daarom bestaat een training altijd uit het inzwemmen, een techniek blok met allerlei oefeningen en een conditieblok. De trainer geeft aanvullende instructies en aanwijzingen.

Meestal staan ervaren leden aan de kant die de rol van trainer op zich nemen. Goed trainen is regelmatig trainen: je zult zien dat je zwemvaardigheid langzaam maar zeker vooruit gaat. Wil je je goed voorbereiden, begin dan vóór het inzwemmen op de kant met losdraaien van je schouders, nek en armen.

Trainingsrichtlijnen

- Kom op tijd en help mee met de lijnen, plankjes, poolboys e.d. Zodra de lijnen in het water liggen, start de training.
- Te laat? Loop eerst even langs de trainer (dan start je ook aan de goede kant) en sluit aan bij de oefeningen waar de anderen mee bezig zijn.
- De snelste zwemt voorop. (Dit kan wisselen per slag of type oefening, stem dit samen af). De kopzwemmer leest het schema en let op start- en rusttijden.
- Finish: Zwem de hele baan uit en tik aan zoals het hoort bij die slag.
- Aan de kant: Maak ruimte voor degenen die na jou aankomen. Voorkom discussie en volg de kopzwemmer.
- Houd afstand: Vertrek bij de start ca 5 seconden na je voorganger. Als je sneller bent, vraag je of je voorop kan zwemmen. (Niet tegen de tenen van je voorganger zwemmen).
- De banen zijn voor twee richtingen: blijf rechts zwemmen.
- Ga nooit inhalen als er tegenliggers zijn!
- Als je tijdens lange afstanden sneller bent dan je voorganger en je wilt inhalen, tik dan voor het keerpunt een keer tegen de voeten. Tikt iemand op jouw voeten, laat hem of haar dan voorgaan bij het keerpunt.
- Keerpunten: Geef elkaar de ruimte bij het keerpunt. Zet bij het keerpunt af naar links, zodat de volgende zwemmer ook voldoende ruimte heeft om te keren.
- Als je aan de kant hangt terwijl de rest doorzwemt, maak dan ruimte voor de zwemmers.
- Afhankelijk van drukte en tempo kan in overleg met de trainer van baan gewisseld worden. Ook als je het tempo niet bijhoudt kun je uitwijken naar een langzamere baan.
- Na de training: schema's op de kant leggen en samen lijnen en materiaal opruimen.

Veiligheid

Als je een blessure hebt of andere relevante 'medische informatie', kan je dat eventueel vooraf bij de trainer melden. Kom je voor het eerst of ben je te laat, loop dan ook eerst even naar de trainer, zodat hij of zij weet wie er allemaal in de baan zwemmen. De trainer houdt ook toezicht maar kan niet alles zien. Daarom letten we tijdens de training op elkaar. Krijgt iemand bijvoorbeeld kramp of stopt iemand zomaar met zwemmen, vraag dan altijd even of het gaat. Het zwemmen blijft op eigen risico. Voor vragen over de trainingen kun je terecht bij de trainer of je medezwemmers.