



## Aanmeldformulier inschrijving GSN Spetters<sup>1</sup>

Naam: (voor- en achternaam)	
Adres: postcode + plaats:	
Telefoonnr:	
Emailadres:	
Geboortedatum:	
Ik zwem op:	<input type="radio"/> woensdag <input type="radio"/> zondag (rondje markeren)
Lidmaatschap: aanvang:	<input type="radio"/> aspirant lid of <input type="radio"/> gewoon lid      Handtekening: per dd. _____ per dd. _____      _____

Na één keer gratis proefzwemmen kun je 4 weken aspirant lid blijven voordat je beslist of je lid wordt. Aspirant leden wordt gevraagd € 12.50 (voor 4 weken 1x per week zwemmen) of € 15,00 (voor 4 weken 2x per week) over te maken op onze rekening (o.v.v. Aspirant lid).

### NL56 INGB 0003 3141 81 t.n.v. Gay Swim Nijmegen Spetters.

De contributie voor een gewoon lidmaatschap bedraagt per kalenderjaar:  
€ 200,- voor 2x zwemmen per week en € 165,- 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).

Zou je voor ons svp ook onderstaande mini-enquête willen invullen?

#### Hoe heb je gehoord van Gay Swim Nijmegen "Spetters"?

- Via website
- Via uitgaan/horen zeggen
- Via bestaand lid Spetters
- Via – via
- Anders

Nl.: .....

#### Ben je bekend met / geïnteresseerd in de overige reguliere clubactiviteiten, zoals:

- trainingsweekenden:      bekend:       in principe doe ik mee:
- zwemwedstrijden:      bekend:       in principe doe ik mee:
- Jaarlijkse barbecue/nieuwsjaarborrel:      bekend:       in principe doe ik mee:
- Jaarlijkse clubkampioenschappen:      bekend:       in principe doe ik mee:

#### Zou je op termijn eventueel met de organisatie van activiteiten willen helpen?

Dank voor je aanmelding

PS Lees ook de bijlage bij dit aanmeldingsformulier met informatie voor nieuwe leden

<sup>1</sup> Dit formulier svp inleveren bij de penningmeester.

## **Bijlage bij het aanmeldingsformulier GSN Spetters**

### **Introductie**

Welkom als (aspirant-)lid van Gay Swim Nijmegen "Spetters". We hopen dat je lekker zal zwemmen bij onze vereniging en mee zal doen met de verenigingsactiviteiten. In deze bijlage staat algemene informatie. Voor vragen kun je altijd het bestuur aanspreken.

Bij Spetters werken we aan onze conditie en zwemtechniek. Er wordt gezwommen op alle niveaus; van recreatief tot wedstrijdzwemmen. Daarnaast willen we een gezellige vereniging zijn met betrokken en actieve leden, waar iedereen zich thuis voelt.

Onderstaand kun je meer lezen over onze club en onze trainingen.

### **Rondom de training**

We trainen in het Erika Terpstra bad: op woensdag van **20.30 tot 21.30u** en op zondag van **13.00u tot 14.00u**. We trainen met verschillende trainingsschema's die bij iedere baan aan de kant worden opgehangen.

Bedoeling is dat iedereen tegelijk en op tijd (in de eerste minuut) begint met de training. 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 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 7. Voor baan 8 geldt geen regulier trainingsschema; deze baan is bedoeld voor recreanten en herstellende zwemmers. 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. Op zondag staan vaak 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.

### **Veiligheid**

Als je een blessure hebt of iets dergelijks, 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 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.

Voor vragen over de trainingen kun je terecht bij de trainer of je medezwemmers. We zijn niet streng en heel relaxed. Toch is het fijn als onze leden een beetje weten hoe een training werkt. Daarom hebben we de belangrijkste 'trainingsrichtlijnen' in onderstaande tabel gezet.

## **Tabel    Trainingsrichtlijnen**

- 1      Kom op tijd en help mee met de lijnen, plankjes, poolboys e.d.
- 2      Te laat? Loop eerst even langs de trainer (dan start je ook aan de goed kant) en sluit aan je bij de oefeningen waar de anderen mee bezig zijn.
- 3      De snelste zwemt voorop. (Dit kan wisselen per slag of type oefening).  
De kopzwemmer leest het schema en let op start- en rusttijden.
- 4      Finish: Zwem de hele baan uit en tik aan zoals het hoort bij die slag.
- 5      Aan de kant: Maak ruimte voor degenen die na jou aankomen.  
Voorkom discussie en volg de kopzwemmer.
- 6      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).
- 7      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 zijn voeten.  
Tikt iemand op jouw voeten, laat hem of haar dan voorgaan bij het keerpunt.
- 8      Keerpunten: Geef elkaar de ruimte bij het keerpunt. Zet bij het keerpunt af naar links, zodat en je achtervolger ook voldoende ruimte heeft om te keren.  
Als je aan de kant hangt terwijl de rest doorzwemt, maak dan ruimte voor de zwemmers.
- 9      Afhankelijk van drukte en tempo kan in overleg met de trainer van baan gewisseld worden.  
Dus ook als je het tempo niet bijhoudt kun je uitwijken naar een langzamere baan.
- 10     Na de training: schema's op de kant leggen en samen lijnen en materiaal opruimen.

### **Ten slotte: zijn Spetters gay?**

Spetters 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 een aantal van onze leden heeft het meerwaarde om lid te zijn van een gay-minded vereniging, omdat zij het prettig vinden te sporten met gelijkgestemden. Het is niet zo dat sporten bij Spetters een seksuele component heeft, maar iemands oriëntatie heeft wel een sociale component; Het bepaalt mede wie je bent en hoe je leven er uit ziet. Maar binnen onze vereniging is iedereen oud of jong, beginner of ervaren zwemmer, homo, bi of hetero natuurlijk even welkom.

Na afloop van de training kun je wat drinken bij het zwembad, of bij café Jos in Oost (meestal op zondag). Naast het zwemmen worden er jaarlijks evenementen georganiseerd voor en door leden. We hopen op ieders deelname aan deze clubactiviteiten.

Wil je weten wat er naast de reguliere trainingen op het programma staat, kijk dan op de "agenda" van onze website: <http://www.gsnspectters.nl>.

**Met sportieve groet,**

**Bestuur GSN Spetters**