

## Informatie Zomerseizoen 2016

### Trainingstijden tijdens het zomerseizoen 2016:

Vanaf dinsdag 10 mei t/m 9 september starten we met de volgende indeling:

Dag:	Groep:	Aanvang:	Einde
Dinsdag	Conditietraining (12 jaar en ouder)	19:30 uur	20:30 uur
Woensdag	Recreatie (jonger dan 12)	18:00 uur	19:00 uur
Donderdag	Masters	19:30 uur	20:30 uur
Vrijdag	Recreatie (12 jaar en ouder)	19:30 uur	20:30 uur

Voor de masters geldt dat wanneer zij het tarief betalen om 2 x per week te trainen, de tweede training op de dinsdag avond zal plaatsvinden.

De indeling zoals hierboven is gemaakt is het 'uitgangspunt'.

Er zijn een aantal uitzonderingen op deze hoofdregel gemaakt door de trainers. Bijvoorbeeld omdat wij denken dat de betreffende zwemmer beter past binnen een ander trainingsmoment, of omdat de zwemmer het verhoogde contributiebedrag betaald en daardoor meerdere malen per week mag zwemmen. Daarom is aan deze e-mail nog een bijlage toegevoegd, hierin is de indelingslijst te vinden. Op deze lijst kan iedere zwemmer terugvinden op welke dag er getraind mag worden!

Om de trainingen zo ordelijk mogelijk te laten verlopen en ook het beste uit de training te halen is het belangrijk dat iedereen zich aan deze indeling houdt. Mochten jullie vragen over de indeling hebben of mocht de gemaakte indeling voor problemen zorgen met andere verplichtingen neem dan even contact met mij op. Stuur je vraag even naar het e-mail adres:

[trainers@dehokseberg.nl](mailto:trainers@dehokseberg.nl)

Mocht je eenmalig op een andere dag willen trainen, overleg dan even met de betreffende trainer. Maar kom ook in deze situatie niet zomaar op een andere dag op de training.

### Afspraken zwembad:

Voor het gebruik van het zwembad tijdens de trainingen zijn afspraken gemaakt met het zwembad:

- Wij maken gebruik van de vooringang
- Pas vanaf 19.15 uur (woensdag 17.45 uur) mogen de zwemmers van onze vereniging naar binnen, het zwembad personeel heeft instructie om pas zwemmers door te laten na dit tijdstip.
- Verzamel je voor die tijd even bij de fietsenstalling.
- Om de verwarring met gewone gasten te voorkomen lopen wij als zwemclub via de zonneweide (langs Derks Gym) naar 't Zwemhuus.
- Je hebt tot 19.25 uur (woensdag 17.55 uur) om je om te kleden, daarna zorg je dat je weer in 't Zwemhuus aanwezig bent. Ook dit is om de verwarring met de gasten te voorkomen.
- Onze schoenen laten we in 't Zwemhuus.
- Nadat het 19.30 uur (woensdag 18.00 uur) is geweest krijg je van de trainer een seintje dat je het bad in mag, daarvoor mag je niet het bad in!
- Zorg, net zoals in de winter, dat je op tijd bent, kom je te laat moet je tot 19.30 uur (woensdag 18.00 uur) wachten voordat je mag omkleden.
- In het hoogseizoen worden deze tijden met een half uur verlaat.
- Luister altijd naar instructie van een trainer.
- Na afloop van de training ook via 't Zwemhuus en de zonneweide naar de uitgang van het zwembad.

## Hoogseizoen:

In het hoogseizoen gelden er aangepaste trainingsdagen en tijdstippen.

Vanaf 12 juli 2016 begint voor ons de vakantieperiode en vanaf die dag zullen er aangepaste trainingen zijn en zullen we niet op elke dag trainen. Tijdens de trainingen zijn er minder trainers en wordt er dus grotendeels zelfstandig gezwommen.

Trainingen tussen 12 juli en 18 augustus			
Dag:	Groep:	Aanvang:	Einde
Dinsdag	Vakantietraining	20:00 uur	21:00 uur
Donderdag	Vakantietraining	20:00 uur	21:00 uur

De eerste week na de vakantie wordt er nog wel op een ander tijdstip getraind:

Trainingen tussen 23 augustus en 26 augustus			
Dag:	Groep:	Aanvang:	Einde
Dinsdag	Conditietraining (12 jaar en ouder)	20:00 uur	21:00 uur
Woensdag	Recreatie (jonger dan 12)	18:00 uur	19:00 uur
Donderdag	Masters	20:00 uur	21:00 uur
Vrijdag	Recreatie (12 jaar en ouder)	20:00 uur	21:00 uur

**Vanaf 30 augustus t/m 9 september trainen we weer op de reguliere tijden.**

**Voor een compleet overzicht van alle trainingen verwijs is jullie naar de bijlage met trainingsdata.**

## Weersomstandigheden

Omdat wij buiten zwemmen zijn wij afhankelijk van het weer, bij koude temperaturen kan de trainer besluiten om de trainingen voor de jongere zwemmers te verkorten. Daarnaast is het criteria bij het afgelasten van de training dat deze alleen wordt afgelast bij onweer.

Doordat wij buiten zwemmen en het vaak behoorlijk afkoelt in de avond is het van groot belang dat jullie slippers aan hebben en een badjas of handdoek meenemen om jullie warm te houden voor de training en na afloop van de training, als je net uit het zwembad komt. Daarnaast is het van groot belang om lekker warme kleding mee te nemen voor na de training, na afloop van de training is het vaak een stuk kouder geworden.

## Zomer-abonnement:

Zoals in voorgaande jaren bieden wij ook weer de mogelijkheid aan zwemliefhebbers, die geen lid zijn van onze vereniging, tegen een vast bedrag mee te zwemmen tijdens het zomerseizoen! Dit speciale abonnement is geldig gedurende het hele zomerseizoen. Dit is geen lidmaatschap en je bent daarom ook geen contributie verschuldigd aan de KNZB.

Je wordt geen officieel lid van de onze club, dus kun je ook niet deelnemen aan wedstrijden.

We hebben de volgende opties:

#	Groep:	Training	Kosten per zomerseizoen
1	Jeugd onder de 12 jaar	Eén maal per week op: Woensdag van 18:00 – 19:00 <b>Met</b> begeleiding van een trainer	€ 35,00
2	Jeugd, 12 jaar en ouder	Twee maal per week op: Dinsdag en/of Vrijdag van 19:30 -20:30 (20:00 – 21:00 in het hoogseizoen) <b>Met</b> begeleiding van een trainer	€ 40,00
3	Volwassenen (18+)	Twee maal per week op Dinsdag en/of Donderdag van 19:30 – 20:30 (20:00 – 21:00 in het hoogseizoen) <b>Zonder</b> begeleiding van een trainer	€ 40,00

Opgave formulieren zijn op te vragen bij ondergetekende of verkrijgbaar bij de trainers aan het bad.

Wij wensen jullie veel plezier en succes bij de komende trainingen in ons eigen bad "de Hokseberg".

Mochten er ondanks deze informatie zaken nog steeds onduidelijk zijn, schroom dan niet om contact met mij op te nemen!

Met sportieve groeten,  
Namens de trainers

Michelle Strijkert  
**Hoofdtrainer**  
[trainers@dehokseberg.nl](mailto:trainers@dehokseberg.nl)