

DEFINITIEVE SCHEMA SEIZOEN 2022 – 2023

In het seizoen 2022-2023 zal wederom met 2 opkomstmogelijkheden mogelijkheden worden gewerkt :

1.100% (bestaande regeling)

2.F/Facultatief (idem)

September Start Seizoen 2022–2023	03	Zwemmen positie/contra ademhaling 15' slagspec. MB	10	Zwemmen positie/contra ademhaling/UC 15' slagspec. MB + Gezin*1	17	Zwemmen positie/contra ademhaling /UC 30' slagspec. MB	24	Zwemmen positie/contra ademhaling /UV 30' slagspec. MB+ L TRAINING*2		
oktober	01	Zwemmen UV 45' slagspec. MB	08	MEDISCHE KEURING HERDENKING † MB + Gezin	15	Zwemmen Filmopnames 30' slagspec. MB	22	Zwemmen WC 30' slagspec. MB+ L TRAINING	29	Zwemmen herhalingen MB
november	05	Zwemmen /WC 30' slagspec. MB	12	Zwemmen / WV 30' slagspec MB + Gezin	19	Zwemmen T30 test (1) MB	26	Zwemmen frequenties MB+ L TRAINING		
december	03	Zwemmen frequenties 30' slagspec. MB	10	Zwemmen Stuwen 30' slagspec. MB + Gezin	17	Zwemmen Stuwen 30' slagspec. MB	24	Zwemmen Stuwen 30' slagspec. MB+ L TRAINING	31	Zwemmen Specifieke afsluiting 2022 MB
januari 2023	07	Zwemmen Stuwen 30' slagspec. MB	14	Zwemmen Stuwen 30' slagspec. MB + Gezin	21	Zwemmen Stuwen 30' slagspec. MB	28	Zwemmen Stuwen 30' slagspec. MB+ L TRAINING		
februari	04	Zwemmen XYZ 45' slagspec. MB	11	Zwemmen XYZ 45' slagspec. MB + Gezin	18	Zwemmen XYZ 45' slagspec. MB	25	Zwemmen XYZ 45' slagspec. MB+ L TRAINING		
maart	04	Zwemmen 45' slagspec. MB	11	Zwemmen 45' slagspec. MB + Gezin	18	Zwemmen T30 test (2) MB	25	Zwemmen 45' slagspec. MB+ L TRAINING		
april	01	Zwemmen 45' slagspec. MB /RF	08	Zwemmen 45' slagspec. MB + Gezin/RF	15	Zwemmen 45' slagspec. MB/RF	22	Zwemmen 45' slagspec. MB/RF+ L TRAINING	29	Zwemmen 45' slagspec. MB/RF
mei	06	Zwemmen OW/Triathlon MB/RF	13	Zwemmen OW/Triathlon- MB + Gezin/RF	20	Zwemmen Filmopnames MB/RF	27	Zwemmen OW/Triathlon- MB/RF+ L TRAINING		
juni	03	Zwemmen "opfrissen" OW/Triathlon Training keren MB/RF	10	Zwemmen "opfrissen" OW/Triathlon Training keren MB + Gezin/RF	17	Zwemmen "opfrissen" OW/Triathlon- Training keren MB/RF	24	Zwemmen Afscheid seizoen 2022-2023 MB + Gezin/RF		Start seizoen 2023-2024: 02-09-2023

*1 Een speciale MB scholing voor beginners, ouders + kinderen (min.6 jaar). Voorwaarde: min. 5 deelnemers!

*2 Specifieke loopscholing onder leiding van Henk van Pelt. Voorwaarde: min. 5 deelnemers!

*1&2 De catering (koffie, thee, chocolademelk en wat lekkers), tussen en na afloop van alle trainingen, is gratis.

Toelichting:

1. uitleg - 2. wederzijdse plichten - 3. financieel,

hetgeen wordt bekrachtigd in een soort van contract, dat jaarlijks als deelnameformulier wordt ingeleverd.

In deze opzet is plaats voor zwemmers, triatleten en andere sporters.

Binnen **maximaal 24** (100% en F/Facultatief).

De catering (koffie, thee, chocolademelk en wat lekkers) wordt verzorgd en is **GRATIS**.

Er is een medische commissie beschikbaar, omdat keuren en testen bij een verantwoorde opzet passen.

In geval van blessures e.d. heeft de medische commissie **ALTIJD** het laatste woord.

In het seizoen 2022 – 2023 zal er wederom 1 keuring plaatsvinden, met het advies om minimaal 1* per 2 jaar een SMA keuring te ondergaan.

Last but not least: na een proefperiode wordt besproken of doorgaan zinvol is.

1.Uitleg:

- 1.1. vanaf 03-09-2022 t/m 24-06-2023 gaan **ALLE** trainingen in Zeist door (met in acht neming van eventuele maatregelen door de overheid);
- 1.2. **trainingstijden: uiterlijk 06.50 uur aanwezig, 07.00 – 07.15 touwtjespringen / 07.15 – 09.00 zwemtraining, pauze, 09.30 buitentraining;**
- 1.3. familieleden, vrienden, kennissen en buitenstaanders kunnen deelnemen aan het buiten sporten (zie 3.4.);
- 1.4. nieuwkomers kunnen **4* GRATIS** deelnemen alvorens in gezamenlijk overleg over definitieve deelname te beslissen.

2.Wederzijdse plichten:

- 2.1. de organisatie van de zaterdagochtenden zorgt voor:
 - 2.1.1. de facilitaire mogelijkheden;
 - 2.1.2. de aanwezigheid van een professioneel kader;
 - 2.1.3. een optimaal pakket aan randvoorwaarden (o.a. de medische begeleiding en filmopnames / analyses);
 - 2.1.4. tijdige aankondiging en organisatie van speciale activiteiten (extra trainingen en trainingsweekeinden);
 - 2.1.5. regelmatig overleg (individueel zowel als collectief);
 - 2.1.6. de deelnemers / deelnemers aan de zaterdagochtenden conformeren zich aan het schema (z.o.z.);
- 2.2.1. deelname aan **ALLE** – ook de medische - activiteiten, tenzij individueel anders overeengekomen;
- 2.2.2. voor de eerste van de maand wordt gemeld aan welke trainingen zal worden deelgenomen, zowel binnen als buiten;
- 2.2.3. ook deelnemers aan de buitentrainingen dienen deel te nemen aan de medische keuring.

3.Financieel (100% en F/Facultatief)

3.1. bij aanmelding € 175,00 borg storten (geldt **NIET** voor de buitensporters). Bij voortijdig vertrek, wegens eigen opzegging of onvoldoende opkomst, uit de groep wordt dit bedrag gebruikt ter dekking van gemaakte kosten en zal **NIET** worden geretourneerd.

Dit geldt eveneens voor het ongevraagd gebruik maken van het adressenbestand van de Zeistzaterdagochtendgroep.

- 3.1.1. bij de start van het nieuwe seizoen wordt het eventuele openstaande borgsaldo aangevuld tot € 175,00;
- 3.1.2. bij beëindiging van de samenwerking, aan het einde van een seizoen, wordt het borgsaldo geretourneerd;
- 3.2. de kosten per zaterdagochtend bedragen € 12,50 per persoon per keer voor hen die 100% hebben ingetekend (binnen en buiten);
 - 3.2.1. deze kosten worden maandelijks in rekening gebracht, ook indien **NIET** wordt deelgenomen;
 - 3.2.2. F/Facultatief bedragen de kosten per zaterdagochtend € 15,00 per persoon per keer (binnen en buiten);
 - 3.2.2.1. deze kosten worden maandelijks in rekening gebracht in relatie tot de aangegeven Facultatieve verplichtingen, dus ook indien **NIET** aan deze verplichting is voldaan;
 - 3.2.2.2. het bedrag zal voor de overeenkomstige maand nooit hoger uitkomen dan het bedrag van de 100% deelnemers;
 - 3.2.2.3. deze kosten (3.2. EN 3.2.2.) dienen binnen 1 maand, volgend op de trainingsmaand, te zijn voldaan, tenzij anders overeengekomen;
 - 3.2.3. de maand van voortijdig vertrek dient volledig te worden voldaan, zie 3.2.1.
 - 3.2.3.1. indien deze kosten niet binnen 1 maand zijn voldaan wordt ook de volgende maand weer in rekening gebracht, etc. etc.;

Financieel (Buitentrainingen)

3.3. voor alleen de buitentraining bedragen de kosten € 5 per persoon per keer, of € 150,00 als éénmalige betaling voor het hele seizoen;

3.3.1. deze kosten worden eveneens maandelijks in rekening gebracht;

Financieel (Medische begeleiding)

3.4.1. de kosten van de medische keuringen bedragen € 25,00 contant ter plekke, geen officiële rekening;

3.4.2. de kosten voor een bloedonderzoek en test, allebei bij een bevoegd SMA, kunnen per SMA verschillen*^{1 2};

*¹ hiervoor ontvangt men één of twee officiële rekeningen;

*² deze officiële rekeningen dienen voor een eventuele terugbetaling van de ziektekosten verzekeraar!

Informatie: George Sieverding (www.GeorgeSports.eu / GS@GeorgeSports.eu) + de nieuwe folder vanaf 1 juli 2022 beschikbaar.

Aanmelden seizoen 2022-2023:

1. voor 1 augustus 2022, de huidige deelnemers;
2. schriftelijk via een e-mail, gekoppeld aan het ingevulde deelnameformulier ("contract");
3. betaling van de borg of de aanvulling tot € 175,00:
ABN/AMRO Zeist t.n.v. D.J. Theijn NL65 ABNA 041.38.96.838
o.v.v. aanmelding seizoen 2021-2022 (svp VOOR 1 augustus 2022).