

# PSV Masters – Inschrijving voor trainingen

## Inleiding

Om deel te kunnen nemen aan de PSV Masters trainingen, dient men zich wekelijks in te schrijven. Inschrijven kan middels de Socie App ( <https://www.socie.nl/> ). Deze is beschikbaar voor Iphone en Android.

## Inschrijvingsprocedure

- Elke week kan t/m vrijdag ingeschreven worden voor de trainingen van de week erna.
- Op zaterdag wordt dan de indeling gemaakt
- En op zondag wordt de indeling rondgemaild.
- Hierna kan weer worden ingeschreven voor de week na de ingedeelde week.

## Gebruik Socie App

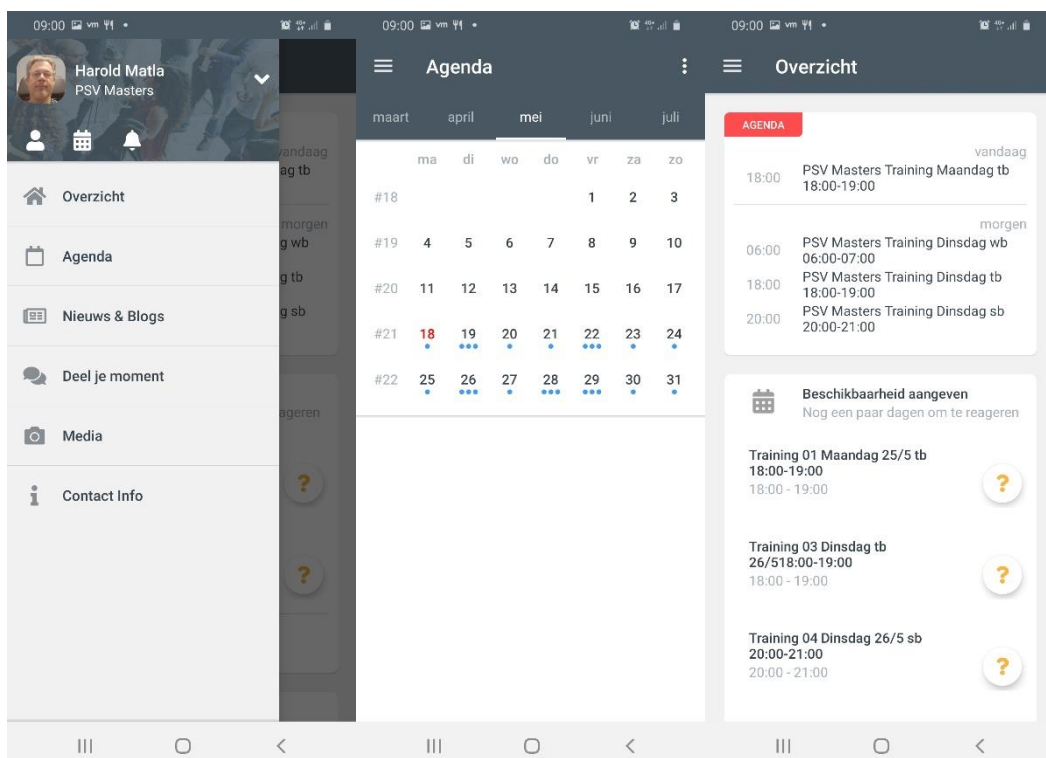
- Ga via de Agenda naar de dagen van de week waarvoor je wilt inschrijven
  - Gebruik **Aanwezig** als je de betreffende training wilt trainen
  - Gebruik **Misschien** als je de betreffende training ook kan trainen als alternatief voor een training die je als **Aanwezig** hebt opgegeven
  - Gebruik **Afwezig** alleen als je toch niet kan op de betreffende training
- Als de inschrijvingsperiode voorbij is, kan je de status niet meer zelf aanpassen.
- De inschrijving wordt vervolgens gebruikt voor de definitieve indeling. Deze wordt in een pdf rondgemaild, en bij afwijkingen niet aangepast in de app.
- Vergeet niet in te schrijven via de Socie App voor de trainingen van de volgende week. Dit kan t/m vrijdag. Op zaterdag wordt ingedeeld. Op zondag rondgestuurd.

### Tip 1:

- Zet een wekelijkse reminder in je agenda op vrijdag om jezelf in te schrijven.

### Tip 2:

- Het handigste is om in de Socie app via het menu naar de agenda te gaan
- Via de agenda kun je dan eenvoudig je trainingen doorgeven.



## Te Laat?

- Als je niet tijdig via de app hebt ingeschreven, kan je een mail sturen naar [info@psvmasters.nl](mailto:info@psvmasters.nl)
  - Indien mogelijk wordt je dan nog rechtstreeks opgesteld
  - Anders kom je op de reservelijst

## Indelingsprocedure

- Op zaterdag wordt van de inschrijving een kopie gemaakt naar Excel.
- Hier wordt per persoon per training weergegeven:
  - de opgegeven status per training (de status afwezig wordt verwijderd)
  - het niveau
  - aantal keren zwemmen per week (afhankelijk van contributie)
  - historie van ingedeelde trainingen per week sinds de start van de Coronatrainingen
- Per training is dan bekend:
  - hoeveel aanmeldingen (Aanwezig) er zijn
  - hoeveel mogelijke alternatieven (Misschien) er zijn
  - wat de beschikbare capaciteit is, en of de inschrijving gaat passen
- Tijdens het indelingsproces worden vervolgens een aantal checks uitgevoerd:
  - voor de maandagtraining worden te lage niveaus verwijderd
  - zwemmers die 'overschrijven' worden afgetopt (meestal op drukke trainingen)
  - idem voor meerdere inschrijvingen op dezelfde dag
  - indien dit beter uitkomt, wordt een alternatief (misschien) geruild met een inschrijving (aanwezig).
- Mochten er na de eerste checks nog knelpunten zijn, worden de reserves bepaald. Hierbij dienen er keuzes te worden gemaakt waarbij rekening gehouden met:
  - zwemmers die vaak onafgemeld niet aanwezig zijn
  - het aantal keer dan een zwemmer reeds is ingedeeld in de afgelopen perioden (gerelateerd aan de contributie).
  - het streven is ook om reserves van verschillende niveau te hebben
- Hierna wordt de indeling nog een keer gecheckt.
  - Kloppen de aantallen per persoon, per training, verdeling over de week, etc.

## Baanindelingsprocedure

- Als de aantallen kloppen, wordt min of meer automatisch de baanindeling gemaakt op basis van het toegekende niveau.
  - Hierbij wordt het aantal zoveel mogelijk evenredig per baan verdeeld. (minder niveauverschil, lager coronarisico).
  - Waar nodig hebben de snelste banen een zwemmer meer dan de langzaamste banen.
- Hierna wordt waar nodig handmatig nog een aanpassing gedaan
  - Soms past een zwemmer toch beter in een snellere of langzamere baan. (dit kan alleen als de banen niet vol liggen).
  - In het geval van Louis die wegens zijn handicap altijd tussen 2 lijnen zwemt. Hier ligt ook het aantal personen per baan lager (indien mogelijk alleen Louis).
- De (baan)indeling wordt vervolgens rondgestuurd en is **bindend**.
  - Dit in verband met de veiligheid en verplichte registratie.
  - Er wordt **niet onderling geruild**, alleen een trainer kan besluiten een wijziging aan te brengen als dat beter of veiliger is.
  - Reserves worden zoveel mogelijk op basis van niveau in de juiste baan gelegd. Normaal gesproken zullen de reeds ingedeelde zwemmers niet wijzigen van baan.

## Niveaubepaling

- Niveaubepaling is nodig om een goede baanindeling te krijgen, zodat iedereen op zijn eigen niveau kan zwemmen.
- Niveaubepaling is relatief ten opzichte van de andere zwemmers.
  - Afhankelijk van de ingeschreven zwemmers en het te zwemmen programma, kan het zijn dat je soms voor of achteraan in de baan of in een andere baan ligt.
  - Daar is niks mis mee en geeft soms een andere trainingsprikkel.
- Niveaubepaling gebeurt door de trainers.
- Gedurende de tijd worden niveaus ook naar boven of naar beneden bijgesteld indien dat noodzakelijk is.

## Afmeldingsprocedure

- Als je niet kan komen zwemmen, meld dan altijd af, zodat er mogelijk nog een reserve opgeroepen kan worden. Ook als je niet op tijd bent, graag een afmelding sturen.
- Afmelden bij voorkeur via de mail ( [info@psvmasters.nl](mailto:info@psvmasters.nl) ).

## Oproepen reserves

- Bij het indelen van reserves wordt gekeken of een reserve past bij het niveau van de baan waar een plek vrij komt.
- Indien je opgeroepen wordt als reserve krijg je een bericht.
- Dat kan zijn via e-mail of whatsapp.
  - Dit hangt er vanaf hoeveel tijd er nog is, en welk medium op dat moment het handigste is.
- Het heeft geen zin om op de bonnefooi naar het zwembad te komen als je niet ingedeeld bent, je mag dan niet zwemmen (ook niet als er toevallig wel plek is).
  - Ook onderling ruilen is niet toegestaan. Reserves gaan altijd voor.

# Overzicht Trainingen

## Overzicht trainingen

Dag	Dagdeel	Begin	Eind	Duur	Bad	Badlengte	# banen	MAX #/bn	MAX # p	Trainer
Maandag	Middag	17:30	19:00	01:30	wb	50	2	8	16	
Dinsdag	Ochtend	06:00	07:00	01:00	wb	50	5	7	35	
Dinsdag	Middag	18:00	19:00	01:00	tb	50	4	7	28	Harold
Dinsdag	Avond	20:00	21:00	01:00	sb	25	4	4	16	Marc
Woensdag	Middag	17:30	18:30	01:00	tb	50	4	7	28	Jacqueline
Donderdag	Ochtend	06:00	07:00	01:00	wb	50	5	7	35	
Donderdag	Middag	17:30	19:00	01:30	tb	50	4	7	25	Michel
Donderdag	Avond	20:00	21:00	01:00	tb	50	4	7	28	Jos
Vrijdag	Ochtend	06:00	07:00	01:00	wb	50	4	7	28	
Vrijdag	Middag	18:00	19:00	01:00	tb	50	4	7	28	Alexandra
Vrijdag	Avond	20:00	21:00	01:00	sb	25	4	4	16	Rolijn
Zaterdag	Ochtend	07:00	08:30	01:30	tb	50	4	7	28	Harold
Zondag	Ochtend	09:00	10:00	01:00	wb	50	10	7	67	Harold

- In het reguliere schema zijn er 13 trainingsmomenten.
  - Begin van de week wordt er het meest ingeschreven
  - De ochtendtrainingen zijn het rustigste
  - **TIP:** in de Socie App kan je zien hoeveel inschrijven er zijn
- In de meeste gevallen staat er een trainer, in de andere gevallen liften we mee op het toezicht van het zwemmen. **Volg altijd de aanwijzingen van trainers, toezichthouders en badpersoneel !**

## Specifieke opmerkingen

- Op **maandagmiddag** is de training alleen voor niveau 3 en 4 en wordt er van de zwemmers verwacht dat zij anderhalf uur zwemmen. Dit omdat er maar weinig capaciteit is en we deze ten volle willen benutten. Er zijn genoeg trainingen van minder dan anderhalf uur.
- Op **dondermiddag** start de training om 17:30.  
Voor de liefhebbers is er het laatste half uur een extra kern.
- Op **zaterdagochtend** start de training om 07:00.  
Voor de liefhebbers is er het laatste half uur een extra techniek kern.  
Hierbij worden de zwemmers die mee doen over alle beschikbare banen verdeeld.

## Lijnen en vlaggetjes

- Voor een veilige training is het van belang dat er lijnen en vlaggetjes hangen.
  - Als deze er nog niet in liggen, dienen deze er door de zwemmers te worden ingelegd.
  - In een aantal gevallen dienen de lijnen en vlaggetjes na afloop van de training weer te worden verwijderd.
- In het trainingsbad liggen normaal gesproken altijd lijnen en vlaggetjes.
- In het wedstrijdbad en springbad hebben we die luxe meestal niet.
  - Dat betekent dat voor de training de ontbrekende lijnen moeten worden ingelegd.  
En na de training weer worden opgeruimd.
  - De vlaggetjes hoeven alleen in het wedstrijdbad te worden neergehangen.  
Bij het springbad is dat niet mogelijk als er wordt schoongesprongen.
- Van **alle zwemmers** wordt verwacht dat zij meehelpen met de lijnen en vlaggetjes.
  - Er wordt pas gestart met de training als alle lijnen en vlaggetjes op hun plek hangen.
- Op onze website staat een instructie voor de lijnen en vlaggetjes in het wedstrijdbad:  
<https://www.psvmasters.nl/CursusLijnenLeggen.shtml>

## Schema lijnen en vlaggetjes

Dag	Dagdeel	Bad	Lijnen en vlaggetjes
Maandag	Middag	wb	Lijnen voor de training er in, na de training er uit Vlaggetjes hangen er meestal al, na de training moeten ze weg
Dinsdag	Ochtend	wb	Lijnen en vlaggetjes voor de training er in Na de training alleen de lijn tussen baan 0 en 1 er uit voor het banen zwemmen
Dinsdag	Middag	tb	Lijnen en vlaggetjes standaard aanwezig
Dinsdag	Avond	sb	Lijnen voor de training er in, na de training er uit Lijn in het midden ligt er vaak al in en kan meest blijven liggen Geen vlaggetjes
Woensdag	Middag	tb	Lijnen en vlaggetjes standaard aanwezig
Donderdag	Ochtend	wb	Lijnen en vlaggetjes voor de training er in Na de training alleen de lijn tussen baan 0 en 1 er uit voor het banen zwemmen
Donderdag	Middag	tb	Lijnen en vlaggetjes standaard aanwezig
Donderdag	Avond	tb	Lijnen en vlaggetjes standaard aanwezig
Vrijdag	Ochtend	wb	Lijnen en vlaggetjes voor de training er in Na de training alleen de lijn tussen baan 0 en 1 er uit voor het banen zwemmen
Vrijdag	Middag	tb	Lijnen en vlaggetjes standaard aanwezig
Vrijdag	Avond	sb	Lijnen voor de training er in, na de training er uit Lijn in het midden ligt er vaak al in en kan meest blijven liggen Geen vlaggetjes
Zaterdag	Ochtend	tb	Lijnen en vlaggetjes standaard aanwezig
Zondag	Ochtend	wb	Lijnen en vlaggetjes voor de training er in, na de training eruit