



Beste atleet,

Het doet ons genoegen je van harte welkom te kunnen heten bij onze vereniging.

Wij hopen dat je onder de deskundige leiding van onze trainers veel plezier zult beleven aan de diverse onderdelen van de survivalsport.

Sinds 1 april 1996 traint de survivalgroep onder de vlag van FIT Zeist. Wij hopen dat je je bij ons thuis zult voelen! Als lid kan je deelnemen aan alle door ons georganiseerde trainingen, op de dinsdag- en donderdagavond op de atletiekbaan.

Je wordt lid door ons [online lidmaatschap formulier](#) in te vullen.

De inschrijving wordt door onze secretaris van de survivalgroep (Henk-Jan Schuver) behandeld en in samenspraak met AV-FIT ledenadministratie uitgevoerd.

De bijlage geeft toelichting op jouw inschrijving. Geef gerust aan wanneer je iets informatie mist ☺.



## Bijlage inschrijving lidmaatschap Survivalgroep FIT Zeist

### Contributieregeling

De contributie bedraagt € 180,00\* voor een heel jaar. Daar zit het jaarlijkse bedrag voor lidmaatschap van de ATLETIEKUNIE bij inbegrepen. Het bedrag wordt via een automatische incasso ieder half jaar van je rekening afgeschreven. **Bij inschrijving wordt éénmalig €8,- administratie kosten in rekening gebracht.**

\* geïndexeerd per 1-1-2018

### Opzegging v/h lidmaatschap

Dit dient schriftelijk te gebeuren voor 1 december, het lidmaatschap wordt dan met ingang van het daaropvolgende kalenderjaar stopgezet.

### Survival Bond Nederland

Lidmaatschap van de Survival Bond Nederland (SBN) is verplicht! Inschrijving moet je zelf regelen via de website van de Survivalbond - <https://survivalrunbond.nl/lid-woorden/>.

De reden waarom wij je verplichten lid te worden van de SBN is in de bijlage bij dit aanmeldingsformulier beschreven. Ontbreekt deze bijlage en wil je weten waarom wij je dit verplichten, dan adviseren wij contact op te nemen met de ledenadministratie van Survivalgroep FIT Zeist.

### Ledenadministratie Survivalgroep FIT Zeist

Henk-Jan Schuver – [secretaris@survivalgroepfitzeist.nl](mailto:secretaris@survivalgroepfitzeist.nl)

### Waarom moet je lid zijn van de Survival Bond Nederland?

In gezamenlijk overleg met de diverse trainingsgroepen is besloten om alle leden van alle trainingsgroepen lid te laten worden van de Survivalbond. Survivalgroep FIT Zeist stelde lidmaatschap al eerder verplicht (statutair vastgelegd).

Het lidmaatschap biedt enkele voordelen:

- Onze trainingsfaciliteiten worden jaarlijks door de SBN gekeurd.
- Elk SBN-lid is verzekerd voor ongelukken die tijdens het beoefenen van de survivalsport worden opgelopen. De dekking betreft een aanvulling op de 'normale' verzekeringen. Houd er rekening mee dat mogelijk niet alle ongevallen door de normale verzekeringen worden gedekt
- De contributiegelden worden deels besteed aan keuringen van wedstrijdparcoursen. Hiermee worden goede /veilige wedstrijdparcoursen bevorderd.

Als je lid wilt zijn van onze survivalgroep, dan betaal je € 180,00 contributie per kalender jaar en daarnaast het lidmaatschap van de Survivalbond. De contributie van de Survivalgroep is inclusief lidmaatschap van de Atletiekunie. De contributie voor het nieuwe jaar wordt in het vierde kwartaal vastgesteld.

### Wat zit in de contributie inbegrepen?

Van je contributiegeld wordt het volgende betaald:

- Bijdrage huur atletiekbaan & huur clubhuis
- Aanschaf- en onderhoudskosten materiaal
- Trainers- en bestuurskosten
- Extra trainingen en bijkomende activiteiten
- Ledenadministratie
- Onze website <https://survivalgroepfitzeist.nl>
- Verenigingslidmaatschap van de SBN



## Sportkeuring

Een sportkeuring is niet verplicht, maar wordt wel aangeraden.

De Atletiekunie beveelt een sportkeuring aan:

- bij aanvang van de sportbeoefening, ongeacht de leeftijd
- voor senioren, iedere 5 jaar
- vanaf het 30e jaar, iedere 3 jaar
- vanaf het 40e jaar, ieder jaar
- na een ziekte die langer dan 6 weken heeft geduurd.

Keuringsinstituten:

Bij het sportmedisch Adviescentrum (SMA) kunt u zich, voor eigen rekening, laten keuren.

Het adres van het SMA is Uppsalalaan 3, 3584 CT Utrecht. Spreekuur volgens afspraak (telefoon: 030-2533077, bellen tussen 10 en 12 uur).

Ook kunt u terecht bij het Sportmedisch Centrum KNVB, Woudenbergseweg 56-58, 3707 HX, Zeist (telefoon: 0343-499285 / e-mail: smc@knvb.nl).

## Waar en Wanneer kan je trainen?

Atletiekaccommodatie Dijnselburg  
Badmeester Schenkpad 12  
3705 GK Zeist

*Trainingstijden:*

- dinsdag 19:15 – 21:00: vaste trainingsavond op de baan; inlopen vanaf 19:00
- donderdag 19:00 – 21:00: mogelijkheid tot vrij trainen op de baan, geen garantie van aanwezigheid trainer
- zondag 10:00 – 12:00: vrijblijvende zondag training. Dit wil zeggen: De hindernisbaan is dan in gebruik door onze jeugdgroep. Volwassenen zijn op dat moment te gast, dus trainende jeugd heeft dan voorrang bij hindernissen. We vragen je daar rekening mee te houden.

De dinsdagtrainingen verlopen volgens de trainingsschema's van onze trainer Peter Pentenga.

Deze schema's vormen een stevige basis en bieden de noodzakelijke loopscholing.

NB. Op feestdagen wordt er niet getraind.

*Aanvang training*

De dinsdagtrainingen beginnen om 19.15 uur met inlopen, het inlopen is de verantwoordelijkheid van de individuele atleet. Om 19.30 uur wordt begonnen met een gezamenlijke looptraining. Daarna kan worden begonnen met het trainingsschema.

*Ruimte op de baan*

Wij zijn niet de enigen die op de baan trainen. Soms wordt door anderen een test gedaan of word specifiek op snelheid en tijd getraind. Hierdoor willen sommigen dat de binnenbaan vrij blijft. De regel is daarom ook dat wanneer 'baan!' wordt geroepen, de binnenbaan vrij moet worden gemaakt.

*Meerijden naar wedstrijden*

Wanneer je met iemand naar een wedstrijd meerijdt, vraag vooraf of een bijdrage in de brandstofkosten gewenst is.

*Wijzigingen of opzeggen lidmaatschap*

Informatie over wijzigingen of het opzeggen van het lidmaatschap moeten worden doorgegeven aan de Ledenadministratie Survivalgroep FIT Zeist. Dit kan via [secretaris@survivalgroepfitzeist.nl](mailto:secretaris@survivalgroepfitzeist.nl).

Houd rekening met enige tijd in doorlooptijd, beantwoording en verwerking van de wijziging.



## Belangrijk

### Gedragsregels

Op elke atletiekbaan gelden bepaalde regels waaraan iedereen zich dient te houden. Deze zijn algemeen of specifiek opgesteld binnen AV Fit. Deze regels zijn te vinden op de website van AV Fit over [Grensoverschrijdend-gedrag](#).

Daarnaast zijn er enkele regels die wij binnen onze vereniging hebben geregeld. De belangrijkste regels en gedragscodes worden hieronder genoemd. Daarnaast is er een reglement voor ons trainingsbos. Deze is te vinden op onze website o.v.v. [Verenigingsplan](#)

### Opzeggen

Bij opzeggen van je lidmaatschap, eindigt ook je Atletiekunie-lidmaatschap (daar zorgen wij voor).

Echter, voor dit Atletiekunie-lidmaatschap dien je je vóór 1 december af te melden. Meld je daarom ruimschoots (minimaal 2 weken voortijdig), af om te voorkomen dat je afmelding net een dag te laat bij de Atletiekunie binnenkomt en deze kosten aan jou worden doorberekend.

**NB. Je lidmaatschap bij de Survival Bond Nederland moet je zelf op zeggen; gebruikelijk is voor het wedstrijdseizoen.**  
Zie <https://survivalbond.nl/>

**Het bestuur van Survivalgroep FIT Zeist wenst je veel survival plezier!!**