

# welkom

**7.** Je wordt ook automatisch aangemeld voor de Whatsapp-groep: 'Rooster/wisselen roeien' voor meldingen over de trainingen. Daarnaast kun je deelnemen aan de Whatsapp-groep voor, zoals de groep heet, gewauwel (ook aanmelden bij Geertje)

**8.** Wil je na verloop van tijd wedstrijden gaan roeien? Geef dat aan bij de 'stuur'. Die verwijst je naar de juiste persoon.

**5.** Je bent minimaal 15 minuten voor aanvang van de training bij de sloep

**4.** Je bent ingepland (zie PepTalk op de SP). De planning wordt de dag van tevoren gemaakt om ong. 12 uur.

**6.** De 'stuur' heeft altijd de leiding in de boot. De 'stuur' kan ook bij slecht weer de training afgelasten

**3.** Je schrijft je in via de SP door je datum op 'groen' te zetten

**1.** Je bent lid geworden van De Mac, welkom!

**2.** Je hebt een inlog voor Mysportsplanner.com (SP) gekregen. Na een aantal keren roeien kun je bepalen of je bakboord-, stuurboord- of 'maakt niet uit' wilt roeien. Geef dat door aan Geertje die dat kan aanpassen in de SP.

## Sloeproevereniging De Mac

### Kleding en zo.

Doe meerdere laagjes over elkaar (kun je onderweg nog wat uitdoen indien nodig).

Doe stevige sportschoenen aan.

Gebruik evt. fietshandschoenen.

Neem drinkwater mee.

Over het zitkussen gaat een kussenhoesje. Deze kun je bestellen bij Geertje voor 5 euro.

### Contributie.

Deze is 135 euro voor een heel seizoen. Je ontvangt van de penningmeester een betaalverzoek via de bank.