



Hygienická a bezpečnostní pravidla

dítě nesmí:

- znečišťovat vodu v bazénu
- křičet v prostoru bazénu
- strkat do spolužáků
- běhat a klouzat se po mokré dlažbě
- svévolně skákat do vody
- používat plavecké brýle a ploutve
- svévolně opustit skupinu

Omezení rizika

- instruktor PS Zéva, z. s. má neustálý přehled o svěřených dětech
- vede výuku tak, aby možnost úrazu byla co nejmenší

Děti vybavte:

- **suchá příprava (tělocvična)**
tepláky či legíny, tričko a sport obuví do tělocvičny
- **bazén**
plavky, plavecká čepice, plav ploutve, šnorchl, tělový šampon, osuška

(profi sportovní vybavení lze zakoupit v PS Zéva, z. s.)

WILLY CLUB



Sportovní a závodní činnost je finančně podpořena z dotačních programů KHK a Magistrátu města HK



Pokročilí „B 1“ ZŠ Štefánikova / PB 50m
Po 17.15 – 17.45 h suchá příprava, bazén: 18 – 19 h,
St ZŠ Štef 17 – 18 h, Čt PB od 16 -18 hod a Pá PB od 15 -16 hod

Vážení rodiče.

Na základě velmi dobrých výsledků ve sportovní přípravce je Vaše dítě zařazeno **do skupiny „B1“ závodního** plaveckého klubu **E.S.A HK**, zřízeného při sportovním Willyclubu PS Zéva, z. s. Tento sportovní klub je určen pouze pro pokročilé plavce, kteří se budou ve školním roce 2022/23 již účastnit plaveckých závodů.

Výběr dnů a frekvence docházky na tréninky bude plavcem skupiny „B“ realizován v rámci jeho časových možností. Nelze čerpat náhradní termíny za absenci. Náhradní lekce za „**dlouhodobou nemoc**“ bude možné sjednat v době konání LPPT (na základě vyplněné žádosti o převod, potvrzené ošetřujícím lékařem), vždy po dohodě s ved. trenérem /instruktorem skupiny „B1“. Finanční příspěvek PS Zéva nevrací.

Cena: 5.000,00 Kč / 1. pololetí šk. r. 2022/23

Na základě uhrazení platby obdrží Vaše dítě průkaz. Bez tohoto průkazu nelze zařadit plavce na tréninky. V případě, že budete hradit členský příspěvek převodem z účtu, platbu uhradte na účet Plaveckého střediska Zéva, z. s. číslo: 2601239147/2010, **VS 232118**, do poznámky uveďte jméno a příjmení dítěte, plaveckou skupinu.

Plavec si na trénink s sebou vezme: plavky, plaveckou čepici, plavecké brýle, ručník, mýdlo, pleťový krém. Vstup do šaten je nejdéle 10 minut před zahájením tréninku.

Termíny lekcí v 2. pololetí 2022/23 jsou uvedeny v samostatné tabulce v příloze bulletinu.



Blíže informace a přihlášky získáte Plavecké středisko Zéva, z. s.
Uhelná 868/3, 500 03 Hradec Králové
tel. 603 852 839 ved. Soňa Kejzlarová

Prezence účastníků na ZŠ Štefánikova:
15 min. ve spojovací chodbě k tělocvičně v ZŠ Štefánikova, před šatnami ke školnímu bazénu.

Plavci sk. „B1“ dochází dle dohody na 3 - 6 tréninků týdně:

Po 17.15 – 17.45 h na ZŠ Štef., SP- suchá příprava (tělocvična)

Po 18 – 19 h na ZŠ Štef. = bazén

Út 16 – 17 h na PB dr. 8 s plavci KC (25m), prezence u trenérů na bazénu

St 17 – 18 h na ZŠ Štef. = bazén ZŠ

Čt 16 - 18 h na PB dr. 1 s plavci A1 (25m), prezence u trenérů na bazénu

Pá 15 – 16 h PB dr. 1 s plavci A1 (50 m), prezence u trenérů na bazénu

Odpovědný instruktor: **ved. sk. „B1“ Soňa Kejzlarová, 603 852 839, zást. Jana Karlíková, ved sk „A1“ Dr Gabriela Kostková a Ing Jan Malina**

zást. B1: Bc. Zorka Blažková, 736 411 998, trenéři: Mgr. Jiří Pašta, Emily Tey, Jana Macurová a asistenti instruktorů a trenérů

V pondělí, vždy od 17.15 – 17.45 hod. bude probíhat v tělocvičně ZŠ Štefánikova suchá příprava (SP). Děti budou vybaveny na hodinu SP do tělocvičny sportovním úborem a teniskami. Ved. trenér SP: Jana Karlíková a Soňa Kejzlarová.

Prezence plavců B1 na PB HK

probíhá vždy 5 minut před tréninkem u trenéra a pronajaté dráhy, Přechod pro starší plavce 10ti let do bazénu bude umožněn přes dámské a pánské šatny **pouze po předložení platného průkazu PS Zéva.**

Vyjma dobré nálady, doporučujeme plavcům vzít s sebou na trénink lehkou svačinku a pití pro dodání energie.

Termíny lekcí 2. pololetí 2022/23 skupina „B1“

Termíny Willyclub sk. B, C, D PS Zéva na 2. pololetí šk. roku 2022/23								
Středisko	Místo	Den	Čas	Únor	Březen	Duben	Květen	Červen
Karetaclub	50 m PB	úterý	16:00-17:00	7, 21, 28	7, 21, 28	4, 11, 18, 25	2, 9, 16, 23, 30	X
Orkaclub	50 m PB	čtvrtek	16:00-17:00	2, 9, 23	2, 9, 16, 30	13, 20, 27	4, 11, 18, 25	1, 8, 15
Delficlub	50 m PB	pátek	15:00-16:00	10, 24	3, 10, 17, 31	14, 21, 28	5, 12, 19, 26	2, 9, 16
Sk. A, B1	50 m PB	čtvrtek	16:00-18:00	2, 9, 23	2, 9, 16, 30	6, 13, 20, 27	4, 11, 18, 25	1, 8, 15, 22
Willyclub B,C,D	Štefánikova	pondělí	odpoledne	6, 20, 27	6, 13, 20, 27	3, 17, 24	15, 22, 29	5, 12, 19, 26
	Štefánikova	středa	odpoledne	1, 8, 22	1, 8, 29	5, 12, 19, 26	3, 10, 24, 31	7, 14
	Štefánikova	pátek	odpoledne	10, 24	3, 10, 17, 24, 31	14, 21, 28	5, 12, 19, 26	2, 9, 16