

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

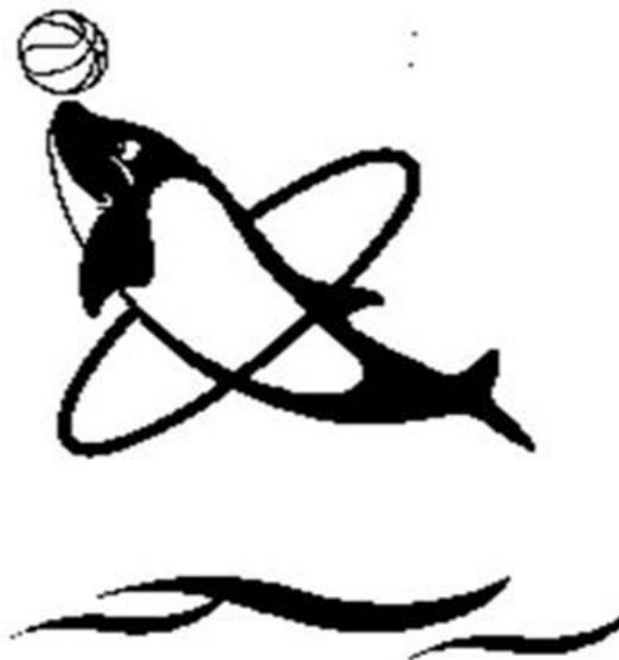
- instruktor PS Zéva, z. s. má neustálý přehled o svěřených dětech
- vede výuku tak, aby možnost úrazu byla co nejmenší

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



Vážení rodiče.

Na základě velmi dobrých výsledků ve sportovní přípravce je Vaše dítě zařazeno **do skupiny „A“ 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 účastnit plaveckých závodů.

Výběr dnů a frekvence docházky na tréninky bude plavcem skupiny „A“ 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 „A“. Finanční příspěvek PS Zéva nevrací.

Cena: 4. 500,00 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 uhradíte na účet Plaveckého střediska Zéva, z. s. číslo: 2601239147/2010, **VS 221117**, 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 1. pololetí 2022/23:

Pondělí: 5/9, 12/9, 19/9, 3/10, 10/10, 17/10, 31/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12, 19/12 2022 // 9/1, 16/1, 30/1 2023 (1. pol.)

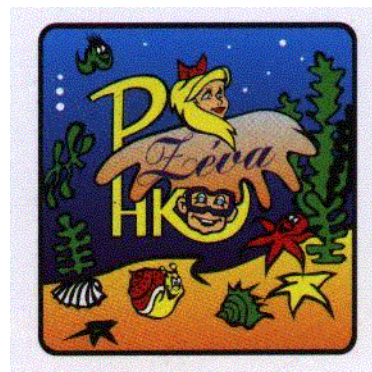
Úterý: 6/9, 13/9, 20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 18/10, 1/11, 8/11, 15/11, 22/11, 6/12, 13/12 2022 // 3/1, 10/1, 17/1, 24/1, 31/1 2023 (1. pol.) **se sk. A1**

Středa: 7/9, 14/9, 21/9, 5/10, 12/10, 19/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12, 14/12, 21/12 2022 // 11/1, 18/1, 25/1 2023 (1. pol.)

Čtvrtek: 8/9, 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, 3/11, 10/11, 18/11, 25/11, 15/12 2022 // 5/1, 12/1, 19/1, 26/1 2023 (1. pol.) **se sk A1**

Pátek: 9/9, 16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 4/11, 11/11, 25/11, 2/12, 9/12, 16/12 2022 // 6/1, 13/1, 20/1, 27/1 2023 (1. pol.) **se sk A1**

Lze též docházet na tréninky s A1 na PB v neděli od 15.00 do 16.00 h



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. „A“ dochází dle dohody na 3 - 5 tréninků týdně:

Po: 17.00 – 18.00 h PB, prezence u trenérů a obj dráhy v bazénu
Út: 15 – 16 h (sk A1) na PB prezence u trenérů a obj dráhy v bazénu

St: 15.00 – 16.00 h PB, prezence u trenérů a obj dráhy v bazénu
Čt 16 - 18 h (sk A1) na PB dr. 1 (25m H) prezence u trenérů a obj dráhy v bazénu

Pá: 15.00 – 16.00 h PB dr. 7 // střídání místa se sk E na ZŠ Štefánikova
Pá: 16.15 – 16.45 h SP (tělocvična ZŠ Štefánikova), **17.00 – 18.00 bazén**

Ne: 15.00 – 16.00 h PB: termíny tréninků = info u ved trenéra Marka Kováře

Odpovědný instr PS Zéva: ved. sk. „A“ Jana Karlíková, 603 412 008,
zást. Dr. Gabriela Kostková, Dr. Jan Malina

ved. sk. A1: Marek Kovář, 725 875 712 (Út, Čt na PB sk A1)

V pátek, vždy od 16.15 – 16.45 hod. bude probíhat v tělocvičně
ZŠ Štefánikova suchá příprava (SP). Děti budou vybaveny na hodinu SP
do tělocvičny sportovním úborem a teniskami.

Prezence plavců na PB HK

probíhá vždy **5 minut před tréninkem**, u trenéra a pronajaté dráhy v bazénu. 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.

