



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

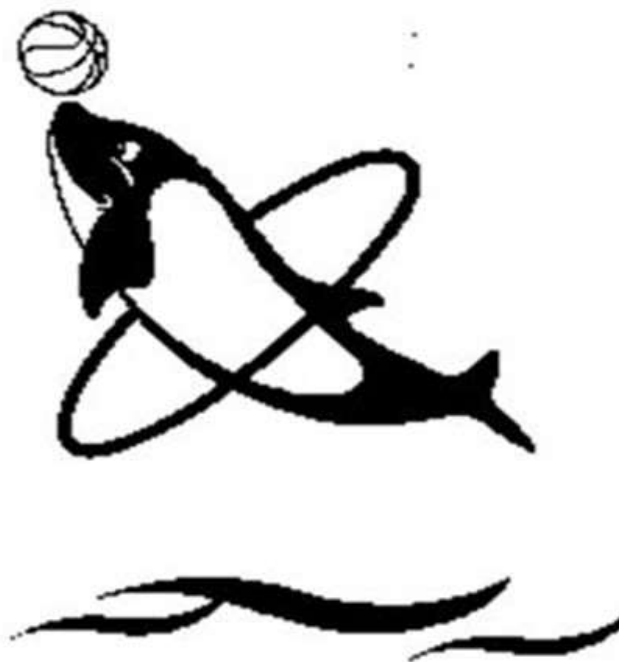
- instruktor PS Zéva, z. s. má neustálý přehled o svěřených dětech
- vede výuku tak, aby možnost úrazu byla co nejmenší

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 „B1“ ZŠ Štefánikova / PB 50m
Po 17.00 – 17.45 h suchá příprava, bazén: 18 – 19 h,
St ZŠ Štef, bazén 17 – 18 h,
Út PB 15- 16, Čt PB od 16 -18 hod a Pá PB od 15 -16 hod

Vážení rodiče.

Plavecké středisko Zéva, z. s. zařadilo Vaše dítě do sportovní plavecké přípravy skupiny „B“ závodního klubu E.S.A HK, zřízeného při sportovním Willyclubu PS Zéva, z. s. Do skupiny „B1“ jsou zařazeni mladší zdatnější plavci, kteří mají chuť se v plavání zlepšovat a účastnit se plaveckých soutěží. Plavci sk „B1“ dochází na tréninky minimálně 3 – 5x týdně:

- Po 18 – 19 h ZŠ Štef. = bazén + 17.00 - 17.45 h tělocvična = SP
- St 17 – 18 h ZŠ Štef. = bazén ZŠ Štef.

Plavci sk B1 dále mohou docházet na tréninky na PB HK následně:

Úterý 15 – 16 h, dr. 1 H (25m): 12/9, 19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 31/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 12/12 2023, 9/1, 16/1, 23/1, 30/1 2024

Čtvrtek 16 – 18h, dr. 1 H (25m): 14/9, 21/9, 5/10, 12/10, 19/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12, 14/12 2023, 4/1, 11/1, 18/1, 25/1 2024,

Pátek 15 – 16h, dr. 1 H (25m): 8/9, 15/9, 22/9, 6/10, 13/10, 20/10, 3/11, 10/11, 24/11, 1/12, 8/12, 15/12 2023, 5/1, 12/1, 19/1, 26/1 2024

V Út, Čt a Pá na 50m PB se koná sraz plavců v chodbě před dětskými šatničkami, kde probíhá prezence (út a čt v 15.45 h a v pá ve 14.45 h). Nezapomeňte vždy s sebou vzít **klubovou průkazku**, která je vyžadována pro vstupy do šaten.

Frekvence docházky na tréninky je plavci skupiny „B1“ realizována dle domluvy s ved. trenérem/instr. Nelze čerpat náhradní termíny za absenci na trénincích. Za **dlouhodobou nemoc** s pobytem v nemocnici je možné sjednat náhradní tréninky v době konání LPPT, na základě vyplněné žádosti o převod, potvrzené ošetřujícím lékařem.

Cena: 5.150,00 Kč / 1. pololetí šk. r. 2023/24

Na základě uhrazení platby za 1. pololetí 2023/24 obdrží plavec průkaz. Bez tohoto průkazu nelze plavce zařadit do výuky (v případě, že budete platit převodem z účtu uhradíte finanční příspěvek na účet Plaveckého střediska Zéva, z.s. číslo:2601239147/2010, **VS 231118**, do poznámky k platbě uveďte jméno a příjmení dítěte s označením sk „B1“). Členský příspěvek (kurzovné) PS Zéva nevrací.



Bližší informace a přihlášky získáte:

Plavecké středisko Zéva, z. s.
Uhelná 868/3, 500 03 Hradec Králové,
tel. 603 852 839 nebo 736 411 998

Prezence účastníků:

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

Plavec si na trénink s sebou vezme:

plavky, **plaveckou čepici**, ručník, mýdlo, pleťový krém. Sportovní obuv a oblečení do tělocvičny.

Vstup do šaten u bazénu je min. 10 minut před zahájením.

Termíny lekcí v 1. pololetí 2023/24 v ZŠ Štefánikova

Pondělí 18 – 19 hod bazén a od 17. -17.45 hod = SP (vstup přes šatny ZŠ u malé tělocvičny):

11/9, 18/9, 25/9, 2/10, 9/10, 16/10, 30/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 11/12, 18/12 2023, 8/1, 15/1, 22/1, 29/12024 ! **Pozor 23/10 se neplave !**

Středa 17 – 18 hod bazén:

13/9, 20/9, 4/10, 11/10, 18/10, 1/11, 8/11, 15/11, 22/11, 29/11, 6/12, 13/12, 20/12 2023, 10/1, 17/1, 24/1, 31/1 2024 ! **Pozor 27/9 se neplave !**

Odpovědný instruktor ved. sk. „B1“: Soňa Kejzlarová, 603 852 839
zást. Jana Karlíková, 603 412 008, asist. Sophie Jägerová

V pondělí, od 17.00 – 17.45 hod. probíhá v tělocvičně ZŠ Štefánikova suchá příprava (SP). Děti budou vybaveny na lekci SP do tělocvičny sportovním úborem a teniskami. Ved. trenér SP = Jana Karlíková a Soňa Kejzlarová.

Vyjma dobré nálady, doporučujeme vzít s sebou vždy na trénink lehkou svačinku a pít k dodání energie po plavání

Plavecké středisko Zéva, z. s., = termíny tréninků na PB sk B1 2023-2024

PB 50mHK Úterý 15 – 16 hod., dr 1 H (25m), ved. trenér. Jana Karlíková

I. cyklus

12/9, 19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 31/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11

II. cyklus

12/12, 9/1, 16/1, 23/1, 30/1, 6/2, 13/2, 27/2, 5/3, 12/3, 19/3

III. Cyklus

26/3, 2/4, 9/4, 16/4, 23/4, 30/4, 7/5, 14/5, 21/5, 28/5, 4/6

23. 10. -27. 10. ředitelská volna + prázdniny + státní svátek

5.12. Mikuláš

2. 1. vánoční prázdniny

19. 2. - 23. 2. jarní prázdniny

PB 50m HK Čtvrtek 16 – 18 hod., dr 1 H (25m), ved. trenér Jana Karlíková

I. cyklus

14/9, 21/9, 5/10, 12/10, 19/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12

II. cyklus

14/12, 4/1, 11/1, 18/1, 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 29/2, 7/3, 14/3

III. cyklus

21/3, 4/4, 11/4, 18/4, 25/4, 2/5, 9/5, 16/5, 23/5, 30/5, 6/6

23. 10. - 27. 10. ředitelská volna + prázdniny + státní svátek

28. 9. státní svátek

19. 2. - 23. 2. jarní prázdniny

28. 3. velikonoční prázdniny

PB 50m HK Pátek – 15 – 16 hod., dr 1 H (25m), ved. trenér Jana Karlíková

I. cyklus

8/9, 15/9, 22/9, 6/10, 13/10, 20/10, 3/11, 10/11, 24/11, 1/12, 8/12

II. cyklus

15/12, 5/1, 12/1, 19/1, 26/1, 9/2, 16/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3

III. cyklus

5/4, 12/4, 19/4, 26/4, 3/5, 10/5, 17/5, 24/5, 31/5, 7/6, 14/6

23. 10. - 27. 10. ředitelská volna + prázdniny + státní svátek

29. 9. sanitární den

17. 11. státní svátek

2. 2. pololetní prázdniny

19. 2. - 23. 2. jarní prázdniny

29. 3. Velký pátek