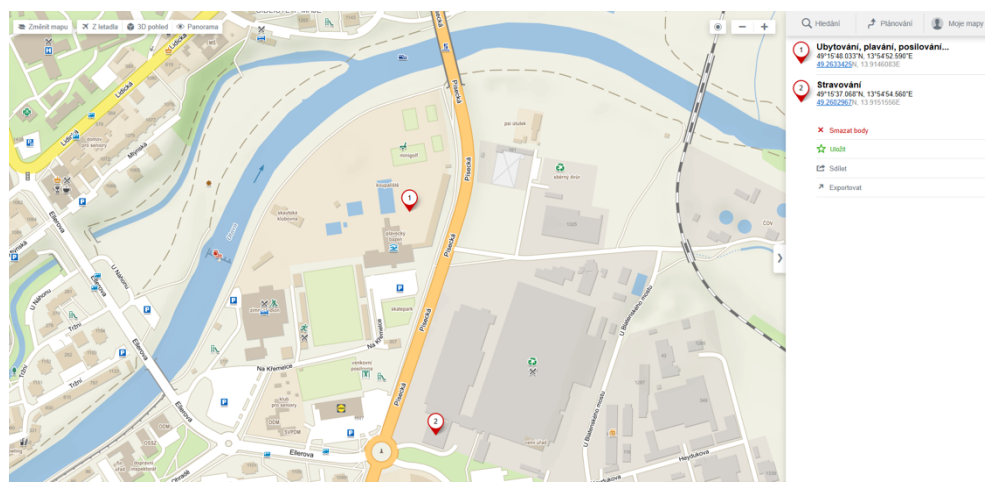
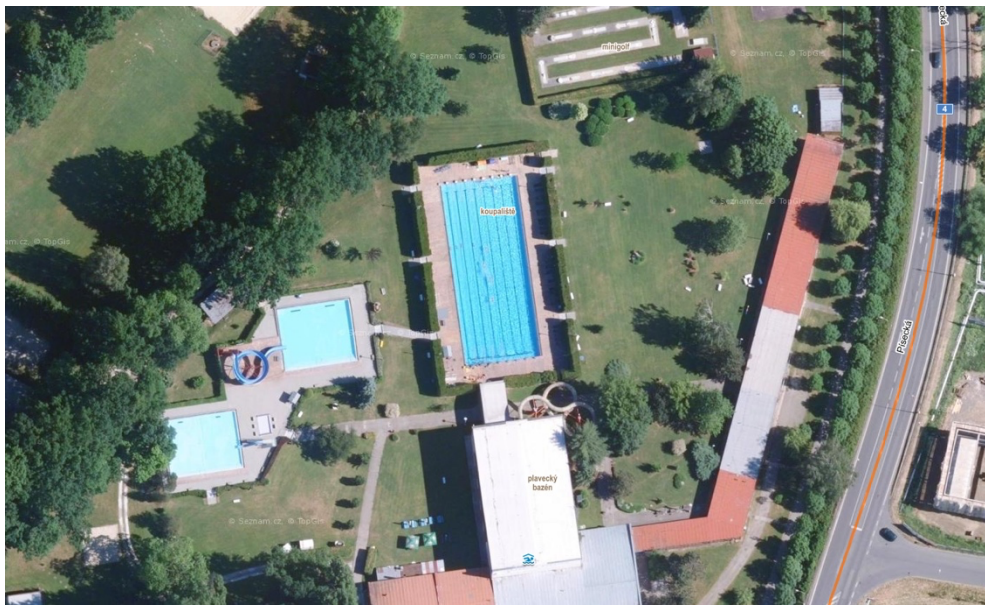


Pokyny pro účastníky letního výběrového soustředění,

STRAKONICE „B“ 13.-20.8.2023



Na letním soustředění ve Strakonících se soustředíme hlavně na zvýšení kondice a rozvoj i jiných sportovních dovedností než pouze plaveckých.

Den začínáme rozvíčkou, na které se zahříváme krátkým během okolo bazénu, stíháme se i protáhnout.

Dopoledne trávíme ve vodě, kde nejen pilně trénujeme, ale můžeme se i opalovat, protože plaveme ve venkovním, vyhřívaném bazénu.

Po poledním klidu jdeme znova do bazénu, nebo nazujeme botasky a jdeme se proběhnout, případně zpevňujeme těla společným posilováním.

Navečer povětšinou hrajeme míčové hry.

V sobotu vyrážíme na celodenní výlet s batohem na zádech. V neděli po snídani je naplánován odjezd.

Základnou je plavecký areál ve Strakonících, kde se nachází ubytování ve zděné budově, sociální zázemí a hlavně venkovní, vyhřívaný, padesátimetrový bazén pro dopolední plavecký trénink. Stravování je zajištěno přímo v plaveckém areálu.

Drobnosti či sladkosti si mohou děti případně koupit v prodejně Lidl, která je při cestě z jídelny.

Odjezd: v neděli 13. srpna 2023 v 9,30 hod od bazénu – SPOLEČNĚ AUTOBUSEM

Při předání účastníka bude vybírán : „LIST ÚČASTNÍKA“ a „PLNÁ MOC“

Návrat: v neděli 20. srpna 2023 v cca 13,00 do Liberce k bazénu

9,30 h odjezd ze Strakonice– SPOLEČNĚ AUTOBUSEM

Zajišťujeme společnou dopravu účastníků i kol !

(zahrnuto v ceně)

Adresa ubytování: PS STARZ Strakonice
Sportovní plavecký klub Slavia Liberec
(jméno účastníka)
Na Křemelce 305
STRAKONICE
386 01

Ekonomické podmínky:

Cena zahrnuje kompletní servis během celé akce. Ubytování, stravování 4-5 x denně, pitný režim, pronájem sportovišť, trenérské zabezpečení, dopravu tam i zpět.

Platební podmínky : celková cena 6.500,- Kč..... nejpozději **do 5.7.2023**

Úhrada přes platební bránu - <https://platby.plaveckyklub.cz/klub/produkt/99/>

Pokud Vaše dítě např. onemocní nebo nastane jiná příčina neúčasti Vašeho dítěte tak nás prosím, co nejdříve informujte.

Vezmi s sebou:

- vybavení pro cvičení a běh v přírodě (2x botasky, 2x tepláky, šušťáky, funkční prádlo, kvalitní sportovní ponožky, kulich, tepláky, sportovní kraťasy / trenky)
- potřeby pro plavecký trénink (plavky – raději více, 2 ručníky, plav. brýle – nejlépe dvoje, boty na bazén, **tréninkový deník a** další destičky, ploutve, dále kdo má šnorchl, packy ... lahev na pití) Plaveme ve venkovním vyhříváném 50-ti metrovém bazénu.
- vybavení pro turistiku (malý batoh **na obě ramena**, boty do deště, pláštěnku, pokrývku hlavy proti slunci)
- věci osobní potřeby (poznámkový blok, psací potřeby, hrneček nebo láhev na pití, kartáček a pastu na zuby, ručníky, mýdlo, šampon, hřeben, opalovací krém, toaletní papír, baterku, náčiní pro kolektivní hry na volné chvíle, knížku atd.)
- svůj talisman, spacák – není nutné, malý polštářek pod hlavu
- přiměřenou částku peněz pro drobné nákupy v místě a na výletě
- spodní prádlo a další obvyklé oblečení
- plastový hrneček nebo kelímek na pití, příbor
- **PRŮKAZKU POJIŠŤOVNY – stačí kopie**

Mobilní telefony a jinou elektroniku si děti berou na vlastní nebezpečí. Použití je možné pouze v osobním volnu po dohodě s vedoucími.

**Rodiče dají dětem stravu (jídlo a pití) na cestu a odpoledne s sebou.
Začínáme v neděli večerí.**

Případné další připojištění pro tuto akci si každý účastník vybaví sám před odjezdem.

Každý účastník musí být na soustředění dobře fyzicky připraven :

Fyzická připravenost se samozřejmě liší podle věku zúčastněného. Minimální doporučená délka přípravy je tři týdny před odjezdem.

V Liberci 11.5.2023

Vedoucí akce : Ing.Petr Kořínek
petr.korinek@plaveckyklub.cz