

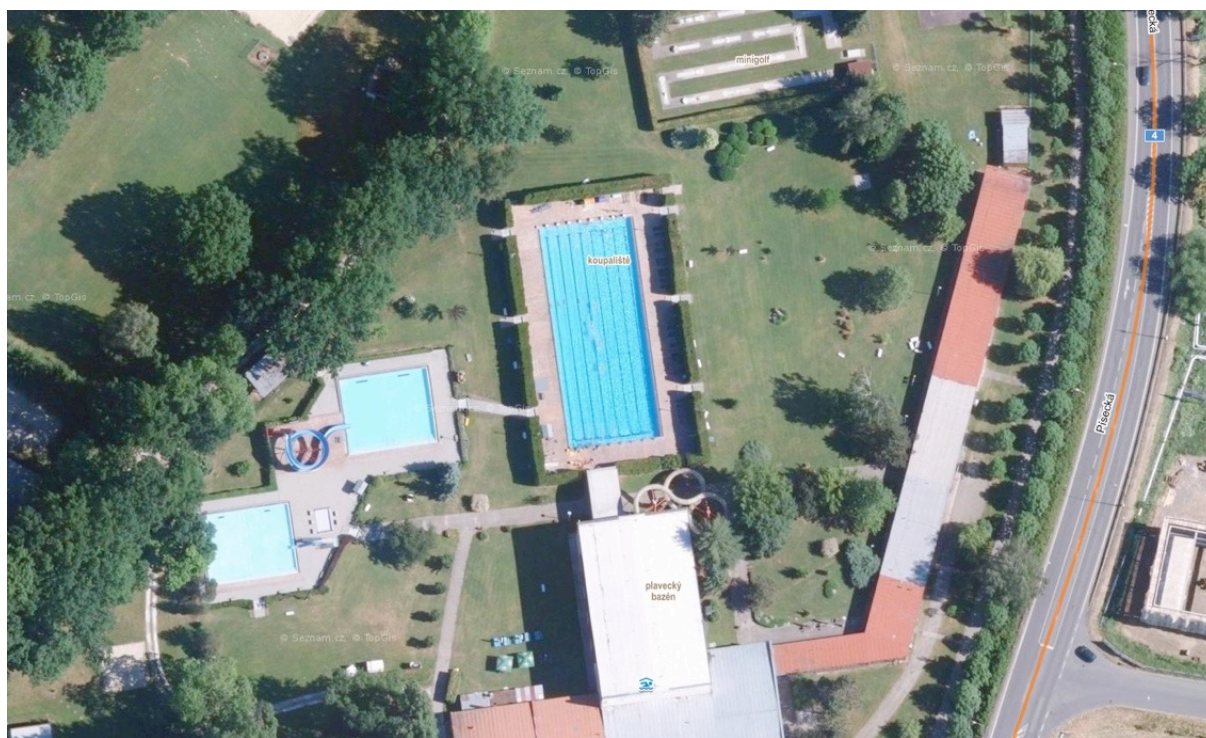
Pokyny pro účastníky jarního výběrového soustředění

Strakonice jarní 1.-4.5. 2024

Jedná se o čtyřdenní kondiční soustředění v dobře známém areálu. Poprvé si vyzkoušíme plavat v tamním 50m bazénu pod novým sezónním zakrytím.

Na soustředění proběhne dvoufázový trénink ve vodě (celkem 6 TJ) kombinovaný se suchou přípravou.

Ubytování v tradiční ubytovně na bazénu, stravování v areálu bazénu.



Naši základnou je plavecký areál ve Strakonících, kde se nachází ubytování ve zděné budově s vytápěnými pokoji, sociální zázemí, a hlavně zakrytý (venkovní) vyhříváný 50m bazén pro plavecký trénink. V areálu je dostatek travnatých ploch a hřišť i pro suchou přípravu (běh, posilování, protahování).

Stravování je zajištěno přímo v plaveckém areálu. Drobnosti či sladkosti si mohou děti případně organizovaně koupit v nedaleké prodejně Lidl.

SPORTOVNÍ PLAVECKÝ KLUB SLAVIA LIBEREC

tradice i novinky v jednom



- Odjezd:** Ve středu 1. května 2024 v 11:00 od bazénu Lbc.
- Doprava:** Doprava bude probíhat osobními vozy trenérů, a osobními vozy rodičů. Z řad rodičů žádáme o dobrovolníky, kteří pomohou se zajištěním dopravy na obě cesty. Cestovné jim bude proplaceno.
- Návrat:** V sobotu 4. května 2024 cca mezi 15,00-16,00 k bazénu Lbc.
- Ubytování:** PS STARZ Strakonice, Na Křemelce 305, Strakonice. Vytápěné pokoje ve zděné budově, sociální zařízení.
- Stravování:** V prostorách plaveckého areálu.
Plná penze: snídaně, obědy, večeře, svačiny, pitný režim.
- Bazén:** Zakrytý vyhřívaný bazén 50m.
- Příspěvek:** V příspěvku je zahrnuto ubytování, stravování, pronájem sportovišť, odborné vedení.
- Platební podmínky:** **3.500,-Kč** nejpozději do 31.3.2024

Úhradu provádějte výhradně přes klubovou aplikaci

<https://platby.plaveckyklub.cz/klub/>

V případě potřeby platební brána umožňuje rozdělení platby až do třech splátek nebo odloženou platbu bez navýšení. Podrobnosti přímo v platební bráně.

Vezmi s sebou:

- vybavení pro cvičení a běh v přírodě (botasky, funkční prádlo, kvalitní sportovní oblečení úměrné předpovědi počasí)
- potřeby pro plavecký trénink (plavky – i náhradní, 2 sportovní ručníky, plavecké brýle – i náhradní, boty na bazén, destičky, ploutve, šnorchl, packy, lahev na pití)
- věci osobní potřeby (poznámkový blok, psací potřeby, láhev na pití, kartáček a pastu na zuby, ručník, mýdlo, šampon, hřeben, opalovací krém, baterku, věci pro volné chvíle – knížku, hry, karty, atd.)
- přiměřenou částku peněz pro drobné nákupy v místě pobytu
- spodní prádlo, pyžamo, a další obvyklé oblečení
- 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.

Upozornění: Před odjezdem děti odevzdají vyplněný: „LIST ÚČASTNÍKA“, a „PLNÁ MOC“.