

Pokyny pro účastníky letního výběrového soustředění

STRAKONICE „B“ 10.-17.8.2025



Na letním soustředění ve Strakonících se zaměříme hlavně na zvýšení kondice a rozvoj sportovních dovedností i mimo plavání.

Den začínáme snídaní, po které následuje rozcvička před tréninkem. Kdo chce, může se také proběhnout.

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

Po poledním klidu máme tři varianty tréninku: pokračování ve vodě, pěší výlet do malebného okolí, nebo suchou přípravu zahrnující zahřívací běh a posilování.

Navečer často hrajeme míčové hry.

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

Letní soustředění představuje týden plné dřiny a odříkání, ale také týden, na který se plavci těší celý rok. Dokládá to i fakt, že se na soustředění rádi vracejí i bývalí plavci, později samozřejmě na celé dva týdny.

Základnou je plavecký areál ve Strakonících, kde se nachází ubytování ve zděné budově, sociální zázemí a hlavně venkovní, vyhřívaný padesátimetrový bazén pro dopolední i odpolední tréninky. Stravování je zajištěno přímo v plaveckém areálu. Drobnosti či sladkosti si děti mohou koupit v blízké prodejně Lidl.

Sraz: v neděli 10. srpna 2025 v 9,30 hod z ulice Budyšínská u prodejny Albert
(bazén Liberec)– SPOLEČNĚ AUTOBUSEM

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

Návrat: v neděli 17. srpna 2025 v 9,30 hod odjezd ze Strakonice– RODIČE DETÍ

Zajišťujeme společnou dopravu účastníků do Strakonice !

(zahrnuto v ceně).

Cesta zpět není zajištěna klubem, pouze koordinována (a proplacena)

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 – účastníků (cesta zpět není zajištěna klubem, bude pouze koordinována (a proplacena)).

Platební podmínky : celková cena 6.900,- Kč nejpozději **do 20.7.2025**

Úhrada přes platební bránu - <https://platby.plaveckyklub.cz/klub/produkt/226/>

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, sportovní kraťasy / trenky)
- potřeby pro plavecký trénink (plavky – raději více, 2 ručníky, plav. brýle – nejlépe dvoje, boty na bazén, tréninkový deník, destičky, ploutve, šnorchl, packy ... lahev na pití) Plaveme ve venkovním vyhřívaném 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, 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
- **Karimatka / Yogamatka , Švihadlo**
- **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 19.6.2025

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

