



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.)

Sportovní a závodní činnost je finančně podpořena z dotačních programů KHK, Magistrátu města HK a Národní sportovní agenturou program Můj Klub

WILLY CLUB



Pokročilí „A“

Po 17 – 18 h PB, Út 16-17 h PB, St 15 – 16 h PB,
Čt 17.00 – 18.00 PB a Pá ZŠ Štefánikova SP od 16.15 -16.45 hod
a bazén od 17.00 – 18.00 hod / střídání se sk E na PB 14.30 – 16.00 hod



Vážení rodiče.

Na základě dobrých výsledků na plaveckých závodech a vzorné docházky na tréninky v uplynulém období je Vaše dítě zařazeno **do skupiny „A“ závodního plaveckého klubu E.S.A HK**, zřízeného při PS Zéva, z. s. Tento sportovní klub je určen pouze pro pokročilé plavce, kteří se budou účastnit ve školním roce 2024/25 **trenérem naplánovaných plaveckých závodů.**

Výběr dnů a frekvence docházky na tréninky bude plavcem skupiny „A“ realizován v rámci jeho časových možností po domluvě s vedoucím trenérem skupiny A. Nelze čerpat náhradní termíny za absenci. Náhradní lekce za „**dlouhodobou nemoc**“ bude možné sjednat v době konání LPPT (na základě řádně vyplněné žádosti o převod, potvrzené ošetřujícím lékařem),

Finanční příspěvek na činnost v závodním oddíle PS Zéva nevrací.

Cena: 5 900,00 Kč / 1. pololetí školního roku 2024/25

Po uhrazení platby obdrží Vaše dítě průkaz. Bez tohoto průkazu nebude plavci umožněn vstup do šaten. V případě, že budete hradit členský příspěvek převodem z účtu, platbu uhradte na účet Plaveckého střediska Zéva, z. s. číslo: 2601239147/2010, **VS 241117**, do poznámky uveďte jméno a příjmení dítěte, plaveckou skupinu „A“.

Členský příspěvek prosíme uhradit nejpozději do **16. 09. 2024**. Po datu splatnosti bude kurzovné navýšeno **o 10 %** (6 490,00 Kč). Pokud se plavec nezúčastní alespoň 3 plaveckých závodů za pololetí, nesplní podmínky pro získání dotací, bude platba navýšena na částku **7000 Kč!** Vstup do šaten je stanoven vedením PB 15 minut před zahájením tréninku. **Opustit šatny** musí plavci, po skončení tréninku na bazénu, **do 20 min.** Pokud čas překročí, bude klub hradit pokutu ve výši ceny za dráhu/1hodinu. Pokuta bude klubem účtována rodičům plavců, kteří čas překročili. Plavec si na trénink s sebou vezme: plavky, **plaveckou čepici**, plavecké brýle, ručník, mýdlo, pleťový krém + osobní plav. pomůcky (šnorchl, ploutve, packy atd.), požadované trenérem.

Vyjma dobré nálady, doporučujeme plavcům si vzít s sebou vždy na trénink lehkou svačinku a pítí pro dodání energie.



Bližší 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.
před tréninkem ve spojovací chodbě k tělocvičně v ZŠ Štefánikova, před šatnami ke školnímu bazénu.

Plavci sk. „A“ dochází dle dohody s ved. trenérem na 3 - 5 tréninků týdně:

Hlavní tréninky Sk A: Po PB 17.00 – 18.00 dr.1H (tren GaKo +a sist)

St PB 15.00 – 16.00 dr.7

Čt PB 17.00 – 18.00 dr.1H

Pá PB 14.30 – 16.00 dr.7 / střídá se se sk E na SP

Doplňkové tréninky se sk „B1“na PB:

Út PB 16.00 – 17.00 dr.1H (JaLa + MaHe)

Čt PB 16.00 - 17.00 dr.1H (JaLa + MaHe)

Vedoucí trenér sk. „A“ Dr. Gabriela Kostková, zást. trenér Jan Lapeš

Vedoucí trenér závodních skupin při PS Zéva: Marek Kovář, 733 225 755

Pokladník a účetní: Jana Karlíková, 603 412 008

Prezence plavců na PB HK

probíhá vždy **10 minut před tréninkem**, u trenéra a u pronajaté dráhy v bazénu. Přejít do bazénu bude umožněn přes dámské a pánské šatny **pouze po předložení platného průkazu PS Zéva.**

Suchá příprava probíhá v tělocvičně ZŠ Štefánikova (dle objednaných a závazně uhrazených termínů ZŠ), **vždy v pátek od 16.15 – 16.45 hod.** Plavci budou vybaveny do tělocvičny na hodinu SP sportovním úborem a vhodnou obuví - sálové boty, jiná obuv je nevhodná, smeká se a hrozí nebezpečný úraz. Skupina „A“ se střídá se skupinou „E“.

Organizátoři si vyhrazují právo na změnu programu v závislosti na jiných nepředvídatelných okolnostech.

Termíny tréninků na 1. pololetí 2024/25 jsou uvedeny na následující straně bulletinu. Uložte si je na viditelné místo.

ESA Při PS Zéva, skupina „A“ tréninky pro 1. pololetí šk. roku 2024/2025

Pondělí (17 - 18 hodin plavecký bazén): dr. 7

(sanit den PB 30/9)

2/9, /9/9, 16/9, 23/9, **30/9**, 7/10, 14/10, 21/10, 4/11, 11/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12, 16/12 2024, 6/1 2025, 13/1, **20/1 2025**

Úterý (16 - 17 hodin plavecký bazén): se sk B1 dr. 1H = doplňkový trénink dle dohody s ved trenérem

(sanit den PB 26/11)

3/9, 10/9, 17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 5/11, 12/11, 19/11, **26/11**, 3/12, 10/12, 17/12, 2024, 7/1/2025, 14/1, **21/1 2025**

Středa (15 - 16 hodin plavecký bazén):

(sanit den PB 22/1)

4/9, 11/9, 18/9, 25/9, 2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12, 18/12 2024, 8/1 2025, 15/1, **22/1 2025**

Čtvrtek (17 - 18 hodin plavecký bazén): se sk B1 dr. 1H od 16 – 17 h = doplňkový trénink dle dohody s ved trenérem

(sanit den PB 31/10)

5/9, 13/9, 20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 18/10, 25/10, 31/10, 8/11, 15/11, 22/11, 29/11 II. cyklus 6/12, 13/12, 10/1, 17/1, 24/1

Pátek (14.30 - 16 hodin plavecký bazén/ SP na ZŠ Štefánikova):

(sanit den PB 20/12)

6/9, 13/9, **20/9**, 27/9, **4/10**, 11/10, **18/10**, 25/10, **8/11**, 15/11, **22/11**, 29/11, **6/12**, 13/12, **20/12** 2024, **10/1/2025**, 17/1, **24/1 2025**

Žlutě obarvené: lekce ZŠ Štefánikova (SP = 16.00 - 16.45 TV, Bazén = 17-18 bazén)