



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
- svévolně opustit skupinu

Omezení rizika

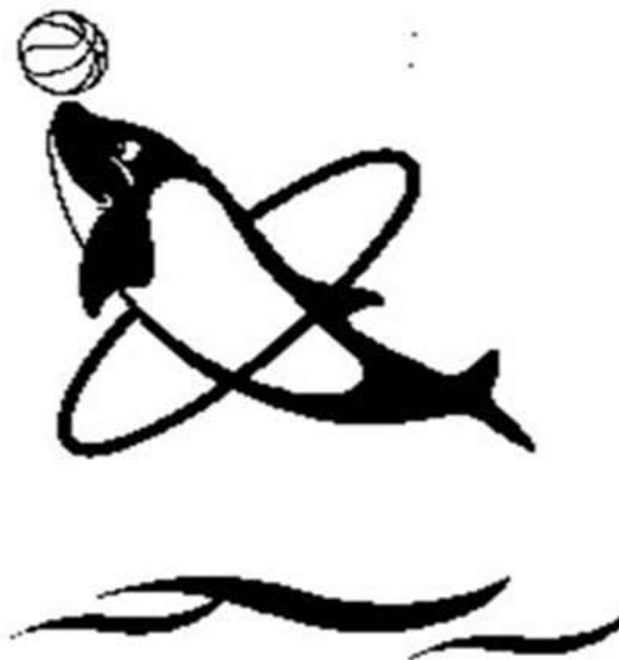
- instruktor (trenér) PS Zéva, z. s. má neustálý přehled o svěřených dětech
- vede výuku tak, aby možnost úrazu byla co nejmenší

Děti vybavte:

- **suchá příprava (tělocvična)**
tepláky či legíny, tričko a sport obuví do tělocvičny
- **na bazén**
plavky, **plavecká čepice**, plav ploutve, šnorchl, tělový šampon, osuška

(profi sportovní vybavení lze zakoupit v PS Zéva, z .s.)

WILLYCLUB



Sportovní a závodní činnost je finančně podpořena z dotačních programů KHK a Magistrátu města HK



Pokročilí „ C1“ plavecká příprava „Willyclub“
Po ZŠ Štef tělocv: Po 17.00 – 17.45 h, bazén 18.00 – 19.00 h
St ZŠ Štef 16 – 17 h, Čt a Pá PB 15 - 16 h (OC a DC)

Vážení rodiče.

Plavecké středisko Zéva, z. s. zaevidovalo Vaše dítě do sportovní plavecké přípravy skupiny „C1“ = závodního klubu E.S.A HK, zřízeného při sportovním Willyclubu PS Zéva, z. s. Do skupiny „C1“ jsou zařazeni mladší zdatnější plavci, kteří mají chuť se v plavání zlepšovat a účastnit se plaveckých soutěží. Plavci sk „C1“ dochází na tréninky minimálně 3 – 4 x týdně:

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

Plavci sk C1 mohou dále docházet na tréninky na 50m PB HK s členy sport klubů:

Úterý 16 – 17h Karetclub (KC): 10/9, 17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11 2024 a 10/12, 17/12, 7/1, 14/1, 21/1, 28/1 2025

Čtvrtek 16 – 17h Orkaclub (OC): 12/9, 19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 12/12, 19/12 2024 a 9/1, 16/1, 23/1, 30/1 2025,

Pátek 15 – 16h Delficlub (DC): 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 2024 a 10/1, 17/1, 24/1 2025

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 v 14.45 h). Nezapomeňte vždy s sebou vzít **klubovou průkazku,** která je vyžadována pro vstupy do šaten.

Frekvence docházky na tréninky je plavci skupiny „C1“ 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: 5.000,00 Kč / 1. pololetí šk. r. 2024/25

Na základě uhrazení platby za 1. pololetí 2024/25 obdrží dítě průkaz. Bez tohoto průkazu nelze dítě 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 241118,** do poznámky k platbě uveďte jméno a příjmení dítěte s označením sk „C1“. 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 minimálně 10 minut před zahájením.

Termíny lekcí v 1. pololetí 2024/25 v ZŠ Štefánikova

Hlavní tréninky sk C1:

Pondělí 17 – 17.45 hod SP a od 18 -19.00 hod = bazén (vstup přes šatny ZŠ u malé tělocvičny):

9/9, 16/9, 23/9, 7/10, 14/10, 21/10, 4/11, 11/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12, 16/12 2024, 6/1, 13/1, 20/1, 27/1 2025

Pozor trénink není: 30/9 SD a 28/10 Sv a 23/12 VP 2024

Středa 17 – 18 hod bazén:

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, 15/1, 29/1 2025

Pozor trénink není: 25/12 Sv, 22/1 SD

Odpovědný instruktor ved. sk. „C1“: Soňa Kejzlarová, 603 852 839
asist. Sophie Jägerová + Maxim Havlena

V pondělí, od 17 – 17.45 hod. probíhá v tělocvičně ZŠ Štefánikova suchá příprava (SP). Plavci budou vybaveny na lekcí SP do tělocvičny sportovním úborem a teniskami. Ved. trenéři SP = Sophie Jägerová 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 sport. klubů 2024 - 2025
na plaveckém bazénu = termíny pro přípravku C1, C2, C na PB
Doplňkové tréninky skupin C se sport kluby na PB**

Kareta club – úterý 16 – 17 hod., dr 8 a DB, ved. Simona Kuličková

I. cyklus

10/9, 17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11

II. cyklus

10/12, 17/12, 7/1, 14/1, 21/1, 28/1, 4/2, 11/2, 18/2, 4/3, 11/3

III. Cyklus

18/3, 25/3, 1/4, 8/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 20/5, 27/5, 3/6

29.10. Podzimní prázdniny

24.2. - 2.3. Jarní prázdniny

Orka club (OC) – čtvrtek 16 – 17 hod., dr 8 a DB, ved. Simona Kuličková

I. cyklus

12/9, 19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11

II. cyklus

12/12, 19/12, 9/1, 16/1, 23/1, 30/1, 6/2, 13/2, 20/2, 6/3, 13/3

III. cyklus

20/3, 27/3, 3/4, 10/4, 24/4, 15/5, 22/5, 29/5, 5/6, 12/6, 19/6

31.10. Podzimní prázdniny

24.2. - 2.3. Jarní prázdniny

17.4. Velikonoční prázdniny

1.5., 8.5. Státní svátky

Delfi club (DC) – pátek – 15 – 16 hod., dr 8 a DB, ved. Simona Kuličková

I. cyklus

13/9, 20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 18/10, 25/10, 8/11, 15/11, 22/11, 29/11

II. cyklus

6/12, 13/12, 10/1, 17/1, 24/1, 7/2, 14/2, 21/2, 7/3, 14/3, 21/3

III. cyklus

28/3, 4/4, 11/4, 28/4, 2/5, 16/5, 23/5, 30/5, 6/6, 13/6, 20/6

1.11. Ředitelské volno

20.12. Sanitární den

31.1. Pololetní prázdniny

24.2. - 2.3. Jarní prázdniny

18.4. Státní svátek

9.5. Sanitární den