

Nominácia na sústredenie plavcov ŠKP Košice v Drienici v dňoch 04. 05. – 11. 05. 2018!

Nominácia na jarne sústredenie, ktoré sa uskutoční v Drienici v dňoch 4.5.2018 – 11.5.2018! **Prosíme rodičov, aby potvrdili účasť/neúčasť plavcov mailom na fischer2@azet.sk najneskôr do 27.04.2018! Program a čas odchodu sa môžu ešte zmeniť!**

Tréneri:

1. Mgr. SABOL Radoslav, TRÉNER
2. Emerich KASSAY, TRÉNER

Nominovaní plavci:

Chlapci:		Dievčatá:	
Struhár Adam	2002	Šofranková Simona	2002
Nagy Róbert	2002	Šimková Viktória	2003
Varga Nikolas	2003	Gajdošová Natália Mária	2003
Horváth Richard	2004	Krafčíková Alexandra	2003
Čekan Samuel	2004	Vidová Sofia	2004
Veme Filip	2004	Kolesárová Liliana	2004
Kobilic Kamil	2004	Ristvejová Soňa	2005
Forrai Adam	2005	Neufeldová Matilda	2005
Nagy Jakub	2006	Bérová Ema	2005
Vaško Šimon	2006	Kokindová Tamara	2005
Áron Richard	2006	Krušková Ivana	2005
Šimčák Denis	2006	Jurtinusová Gabriela	2007
Náhradníci:		Náhradničky:	
Mikula Mário	2003	Lažiková Borbora	2004
Gramata Maximilián	2004	Širáková Tamara	2006

Platobné podmienky:

Celkové náklady na jedného plavca bez trénera budú na sedem plných nocí cca **231€ = 7 x 33,- €** (33 € = ubytovanie a celodenná strava vrátane desiaty a olovrantu = 21,50 €, bazén 4 h denne + ihrisko 1,5h denne = 8 €, wellness 1 x = 3,50 €). Plavci ŠKP Košice platia **170€ + 10 € zvlášť za autobus (na zvyšnú sumu 61,-€ + plat trénerov: 30 € na jedného denne prispieva klub! = spolu teda sumu 1.884,-€)**. Platbu môžete uhradiť do 27.04.2018 na

klubový účet číslo: **IBAN SK508330000002201368118** vedený vo Fio bank, a.s. s popisom „sústredenie Drienica jar 2018“, alebo v deň odchodu na sústredenie v hotovosti priamo trénerom. Nominovaní plavci sú pre sústredenie uprednostnení, náhradníci budú mať možnosť nominovať sa, až po odhlásení plavca zo základnej zostavy.

Pomôcky na tréning v bazéne a na suchu:

Kompletná plavecká výbava (plavky aspoň 3 ks, okuliare aj náhradné, čiapka určite aj náhradná), pomôcky (doska, piškóta, plutvy, šnorchel, pádla, guma na nohy), na rozcvičenie (expander alebo guma, všetci musia mať švihadlo!), podložka povinná (karimatka).Na suchý tréning: športová obuv na behanie a cvičenie, na prechádzky v prírode povinná obuv s pevnou podrážkou (napr. treková alebo vibramová), oblečenie na vnútorný suchý tréning a aj vonkajší, tenká vetrovka alebo flisová bunda na vonkajšie cvičenie povinná. Povinne vziať čiapku na hlavu a rukavice, nakoľko rána môžu byť chladné a na presun na bazén a z bazéna sú tieto veci nevyhnutné.

Ďalšie pokyny:

MOBIL – TABLET – POČÍTAČ a pod. = vôbec nie je potrebný (je priam nežiadúci, je v podstate už u nás pravidlom, po minulé roky sa to veľmi osvedčilo). Ak však predsa dáte svojmu dieťaťu mobil upozorňujeme, že tento odovzdá trénerovi do úschovy a dostane ho iba na požiadanie kvôli telefonátu rodičovi a to po večeri, alebo v prípade núdzovej situácie v priebehu dňa. Tréneri budú mať stále mobilný telefón pri sebe: (Sabol: 0905 513 464, Žeňuchová: 0905 211 683). Dôvod tohto opatrenia už bol jasne vysvetlený v minulosti. Prípustné sú rôzne spoločenské hry, príp. MP3 prehrávač s hudbou, avšak nie tablet na hranie a ani počítač (jeden týždeň to každý vydrží). Plavci si môžu so sebou vziať školské učebnice a zošity, budú mať na to vyčlenený čas (budeme určite písať diktáty). Čo sa týka doplnkovej stravy odporúčame u starších pribaliť nejaký isotonický resp. iontový nápoj na doplnenie energie pri tréningu (pri mladších nie je potrebný) a tesne po ňom (nie coca colu a pod. – čaj budú mať stále k dispozícii), cereálne tyčinky, ryžové chlebičky, môžu byť aj ochutené (1 balenie, poslúžia ako ľahké doplnenie energie po tréningu), vhodné je ovocie (banány, jablká, hrozno).

INFORMÁCIE pre plavcov a rodičov:

Dňa 4.5.2018:

Zraz o 13.15 h na parkovisku na železničnom námestí (tam kde vždy, keď odchádzame na preteky).

Odchod autobusom: 13.30 h – zvlášť každý plavec zaplatí za autobus v sume 10,- € (na cestu tam aj späť)

Príchod a ubytovanie v hoteli Javorná v Drienici 14.30 h – 15.30 h

16.00 – 18.00 h tréning na bazéne + strečing

Večera: 18.30-19.00 h

Program po večeri oznámime plavcom na mieste + osobné voľno (telefonovanie rodičom)

Večerná hygiena o 21.15 – 21.30 h

Večierka o 21.30 – 21.45 h

Od 5.5.2018 až do konca

Každodenný budíček o 06.00 h

Rozcvička o 06.15 – 06.45 h

Raňajky o 06.50 h

Každodenný ranný tréning začne od 08.00-10.00 h v bazéne,

Odpočinok: 10.00 – 12.00 h – strečing, jóga, relax, prípadné prechádzky do prírody

Obed: 12.00 – 12.30 h

Odpočinok: 12.30 – 15.30 (odpočinok, možnosť učiť sa, prechádzky do prírody, príp. športové hry)

.....ďalej rovnako ako predošlý deň

Dňa 11.5.2018 končíme obedom a najneskôr o 13.00 h odchádzame domov

Približne okolo 14.00-14.30 h príchod domov autobusom na parkovisko pred železničnou stanicou v Košiciach.

Sabol, Kassay