

Co s sebou vzít na každé plavecké závody?

1. **Plavky** - je vhodné převléknout se do suchých plavek po každé rozplavbě a závodech. Je velmi nepříjemné a nezdravé mít na sobě celý den jedny mokré plavky (zvláště pro dívky)
2. **Ručníky (osušky)** s sebou berte alespoň 2 - jeden na lavici pod sebe, druhý na utření
3. **Tričko červené barvy** - je důležité, abychom se poznali a byli jednotní
4. **Tepláková souprava** - je vhodná pro zahřátí po dokončení závodu (prevence prostydnutí). V některých bazénech se sedí u velkých prosklených oken, od kterých táhne
5. **Boty na bazén a ponožky** také doporučujeme. Ochrání před prostydnutím a zajistí plavcům prožít závody příjemněji
6. **Brýle a plavecká čepice** - nezapomeňte na ně
7. **Svačina** - doporučujeme něco lehkého - např. těstovinový, zeleninový salát nebo toasty. Vhodné jsou i musli tyčinky, sušenky, ale i čokoláda, která dodá energii. Smažené řízky nedoporučujeme - jsou těžké a hůř stravitelné
8. **Pití** - doporučujeme minimálně 2 litry na den, předejdete bolesti hlavy. Vhodné jsou ředěné džusy, čaje, šťávy, neperlivá voda, ale i předem vyublaná Coca Cola
9. Při jízdě autem je nutné **přinést vlastní autosedačku** (dle věku). Když ji nemáte, je třeba se předem domluvit s řidičem nebo vedoucím akce

Pozor důležité!!!

ODHLÁŠKY - pokud víte, že na závody, na které jste byli nominováni, nemůžete odjet, musíte to nahlásit včas - vždy do středy před závody do 20.00 hodin. Nejpozději do 22.00 hodin jsou nutné udělat odhlášky u pořadatele závodů, jinak plavecký oddíl platí veškeré náklady - poplatky za starty, popřípadě za ubytování, stravování a dopravu

SRAZ je přesně daný, proto je třeba být na daném místě včas. V případě, že se stane něco nepředvídaného a nemůžete na závody na poslední chvíli odjet (nemoc, úraz, ...) je třeba, co nejdříve zavolat nebo alespoň napsat SMS na tel.č. 776 321 263

NÁVRAT je orientační - závody se někdy mohou protáhnout, bližší informace získáte na tel.č. u vedoucího akce

KARTIČKA POJIŠTĚNCE - nezapomeňte