



## **Pokyny pro rodiče začínajících plavců**

### Tréninky – družstvo předpřípravky:

úterý	17:00-18:00 (bazén), 15:30 – 16:30 (suchá příprava)
čtvrtek	15:30-16:30

### Obecné a organizační pokyny:

Sraz je cca 15 minut před každým tréninkem v hale Aquasvěta v Chomutově, kde si děti převezmou trenéři. Odvedou je do šaten a dohlédnou na jejich převlečení. Po skončení tréninku půjdou děti do sprch, osuší se, převlečou a vyjdou do haly, kde si je rodiče mohou převzít (cca 15 minut po tréninku).

Lehká svačina hodinu před tréninkem, pak už nejíst. Po tréninku je vhodné se v hale v klidu nasvačit a napít. S sebou na trénink dětem pití nedávejte.

Dítě nesmí mít řetízky, náramky, prstýnky, piercing. Náušnice jen malé, které nepadají a dají se schovat pod plaveckou čepičku. Nedávejte dětem na trénink hodinky, telefony, hry, přehrávače atp. Poučte děti o jejich plavecké výbavě, aby si svoje věci poznaly, případně je podepište.

### Potřeby na trénink:

- Přílehlavé plavky – ne „Americké kraťasy“, dívky jednodílné plavky, nebo jen spodní díl dvoudílných.
- Plavecké brýle – vyzkoušet, zda alespoň chvíli drží na očích – naučit děti si je nasadit.
- Plavecká čepička – hladká (silikonová) – na delší vlasy.
- Ručník, osuška, případně župan, pantofle do vody.

Omluvenky z tréninků posílejte na číslo 724 144 221 nebo do skupiny vytvořené v aplikaci WhatsApp.

### Vedoucí trenéři předpřípravky a mladší přípravky:

Předpřípravka:	Martina Staňková	724 144 221	<a href="mailto:marta-b@seznam.cz">marta-b@seznam.cz</a>
Mladší přípravka:	Mgr. Pavlína Pretlová	603 995 421	<a href="mailto:pretlova.p@seznam.cz">pretlova.p@seznam.cz</a>

**Sledujte aktuální informace na oficiálních internetových stránkách klubu:**  
[www.slaviechomutov.cz](http://www.slaviechomutov.cz)