



Pokyny pro rodiče začínajících plavců

Tréninky – družstvo předpřípravky:

úterý	16:00-17:00
čtvrtek	17:00-18:00

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 pítí 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:

- Přiléhavé plavky – ne „Americké kratásky“, dívky jednoduché 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 do skupiny vytvořené v aplikaci WhatsApp.

Vedoucí trenér předpřípravky:

Jitka Koptová jitka.koptova@abra.eu

Tel.: 607 755 646

Sledujte aktuální informace na oficiálních internetových stránkách klubu:

tjslavie.cz