

Rozlúčka s otužileckou sezónou 2016 – 2017 plávaním v Dunaji

Lod' Café, Tyršovo nábrežie

Dátum a čas plávania : Nedeľa 9.apríla 2017 o 14.00 hod.

Miesto plávania : Pravá strana toku Dunaja od Pečnianskeho lesa po bývalé Lido (za Starým mostom).

Podmienky účasti : Plávania sa môžu zúčastniť len prihlásení účastníci.
Požaduje sa:

- Dobrý zdravotný stav účastníka
- Absolvovanie aspoň 1 otužileckej sezóny
- Skúsenosť so zimným plávaním v rieke

Prihlasovanie: Na stránke <http://www.zimneplavanie.sk/r-11-kalendar-podujati> s uvedením mena, priezviska, e-mail adresy a čísla mobilu. Do poznámky uveďte klub, ktorého ste členom.

Prihlasuje sa **do 6.4.2017 (štvrtok)**.

Štartovné: - členovia SLM 5 €
- iní účastníci 10 €

zaplaťte na bankový účet SLM:

číslo: **SK82 8330 0000 0023 0009 6373**, BIC: **FIOZSKBA**, VS:**201704**
v poznámke uveďte meno. QR-kód – viď nižšie.

Platba až v mieste registrácie - členovia aj nečlenovia 15 €.

Harmonogram akcie:

od 12.00 – 13.15 hod - registrácia: Lod' Café, Tyršovo nábrežie.

13.15 hod - **privítanie**, organizačné pokyny a bezpečnostná inštrukcia v mieste registrácie.

13.30 hod - **nástup otužilcov** pred Lod'ou Café a spoločný presun pešo na štart.

14:00 hod - **vstup do vody.**

14:30 hod - **občerstvenie**, vyhodnotenie a rozdanie diplomov.

Počet plavcov a plavecké úseky: Najviac 70, plávanie v toku 1 000 a 2 000 m.

Predpokladaná teplota vody a čas pobytu v rieke: Okolo 10 ° C, pri kratšej trati 7 – 9 minút, pri dlhšej trati 15 – 18 minút.

Bezpečnosť a výstroj: Absolvovanie inštruktáže pred plávaním. Akciu zabezpečujú dva motorové záchranné člny s posádkou a dvaja zdravotníci.

Povinná výstroj: plavky, obuv do vody, odporúčaná čiapka a plavecké okuliare.

Nežiaduce: odev a doplnky znevažujúce účel a význam športového otužovania.

QR-kód: Zaplatiť môžete aj prostredníctvom mobilnej bankovej aplikácie a naskenovaním QR.kódu. Do poznámky doplňte meno. Nečlen SLM si upraví sumu. Niekedy je potrebné zadať aj názov príjemcu (mBank).

