

## Zimné plávanie, 22.12.2012

- účasť tých otužilcov, ktorí pobežia 8 km a sú prihlásení aj na plávanie je nezáväzná záleží na počasí, čase dobehu, vnútornom stave bežca, či bude chcieť ísť spotený, rozhorúčený do vody, každý sa rozhodne pred štartom plávania sám
- plávať sa bude v toku Váhu v dvoch skupinách:
  - súťažne – asi len členovia klubu 350 m prsia „Head up“ (bez ponárania hlavy) po prúde súbežne s brehom cca 5 m od brehu tak, aby v prípade potreby plavec sám rýchlo dosiahol breh
  - v prípade silnejšieho mrazu, alebo vetra sa vzdialenosť skráti
  - nesúťažne – ľubovoľná kratšia vzdialenosť v rovnakej trati
- štartuje sa jednotlivo (resp. po dvojiciach) s pol minútovými odstupmi
- vzhľadom na dĺžku trate a prúd vody nie je možné zabezpečiť efektívnu záchrannú službu, každý účastník bude poučený o trase a bezpečnosti plávania
- u prihlásených plavcov, ktorí nie sú členmi klubu bude podmienkou pripustenia na štart krátka konzultácia s vedúcim klubu otužilcov pred vlastnou prezentáciou, poučenie o bezpečnosti plavby a podpis prehlásenia
- vedúci klubu si vyhradzuje právo v prípade pochybností nepripustiť plavca na štart
- povinné vybavenie: čiapka (akákoľvek), obuv do vody (akákoľvek),
- odporúčané vybavenie – neoprénové rukavice
- označenie miesta plávania, štartu, cieľa, výstupov z vody, informácie divákovi, smerovky, výzdoba a ozvučenie priestoru – zabezpečí klub
- organizáciu vlastného plávania, štartéra, rozhodcov, meranie času, vyhodnotenie – zabezpečí klub
- diplomy – každý účastník plávania dostáva od nás diplom
- každý nečlen klubu aj informačné a propagačné materiály klubu
- teplý čaj – ma mieste – zabezpečí klub
- prisľúbená účasť – fotograf TASR Pavol Ďuriš