Slovenské ľadové medvede, o. z.

10. ročník plávania v Dunaji
Od Štúra k Štefánikovi
Propozície plávania

Prezentácia účastníkov: Nedeľa 27. novembra od 12:00 do 13:15 hod.
Loď Žilina pristavená na pontóne č. 52 na úrovni námestia Ľudovíta Štúra

Dátum a čas plávania: Nedeľa 27. novembra o 14:00 hod.

Miesto plávania: Ľavá strana toku Dunaja,
od námestia Ľ. Štúra po sochu M. R. Štefánika.

Plavecké úseky: 1 000 m
400 m
Predpokladaný čas plávania je cca 13 resp. 7 minút.

Predpokladaná teplota vody: 5 až 7 °C.

Podmienky účasti:

- Plávania sa môžu zúčastniť len prihlásení účastníci, ktorí sú registrovaní v niektorom z otužileckých klubov.
- dobrý zdravotný stav účastníka,
- absolvovanie aspoň 1 otužileckej sezóny,
- skúsenosť so zimným plávaním v rieke.

Prihlasovanie: Už nie je možné.

Online prihlasovanie do: 23. novembra 2022 (streda)

Počet účastníkov: max. 80. Po dosiahnutí max. počtu sa prihlasovanie uzavrie.

Štartovné: 8€ členovia SĽM platba prevodom,
16€ nečlenovia SĽM platba prevodom.
Pri registrácii už nie je možné platiť v hotovosti.

Platba na bankový účet: **SK82 8330 0000 0023 0009 6373,** BIC: **FIOZSKBA**, VS: **202211**
V poznámke uveďte **meno** a **priezvisko**. Platba pomocou QR-kódu – viď nižšie.

Slovenské ľadové medvede, o. z.

Harmonogram akcie:

12:00 – 13:15 hod.:	Registrácia na lodi Žilina, na pontóne číslo 52, nám. Ľ. Štúra.
13:30 hod.:	Privítanie účastníkov, organizačné pokyny a prezlečenie sa do plaviek.
13.40 hod.:	Opustenie lode, nástup a privítanie otužilcov, inštruktáž o trati a bezpečnostné pokyny.
13:45 hod.:	Odplávanie prázdnej lode k pontónu poniže cieľa plavebného úseku.
14:00 hod.:	Vstup do vody.
14:30 hod.:	Doplávanie do cieľa a spoločné fotenie pod sochou M. R. Štefánika.
14:45 hod.:	Občerstvenie (guláš) na lodi Žilina, vyhodnotenie akcie a odovzdanie diplomov.
15:00 hod.:	**Počas konzumácie loď urobí malý okruh a pristane na svojom obvyklom prístavisku pod Starým mostom.**
Bezpečnosť:	Každý účastník sa musí zúčastniť inštruktáže pred plávaním. Akciu zabezpečujú dva motorové záchranné člny s posádkou.
Výstroj:	**povinná:** plavky, **plavecká bojka**, obuv do vody, **odporúčaná:** čiapka, **nežiadúce:** odev a doplnky znevažujúce účel a význam športového otužovania.

Organizátor si vyhradzuje právo:

- odmietnuť účastníka, ak je predpoklad, že nezvládne zaplávať daný úsek,
- zrušiť akciu, ak aktuálne obmedzenia nedovolia organizovať hromadné akcie. V takom prípade bude štartovné poslané naspäť na účet prihláseného.

Žiadame účastníkov, aby ich rodinní príslušníci nevstupovali na loď, nakoľko to nedovoľuje jej kapacita. V prípade nepriaznivého počasia sa môžu uchýliť v niektorej z okolitých reštaurácii.

V cene občerstvenia nie je čaj. Prineste si prosím vlastný v termoske.

QR-kód: Zaplatiť môžete aj prostredníctvom mobilnej bankovej aplikácie naskenovaním QR-kódu. Do poznámky doplňte meno. Nečlen SĽM si upraví sumu.

V Bratislave, 4. novembra 2022

Výbor SĽM, o.z.