



Slovenské ľadové medvede, občianske združenie, Bratislava
www.zimneplavanie.sk



BRATISLAVA - STARÉ MESTO

Propozície plávania otužilcov Od Štúra k Štefánikovi 2018

Dátum a čas plávania : Nedeľa **25 novembra 2018 o 14.00 hod.**

Miesto stretnutia: Reštaurácia [Craft Beer Gallery](#), Eurovea, 1. poschodie
[interaktívna mapa](#) (sivý obdĺžnik úplne vľavo pri Peek&Cloppenburg)

Parkovanie: v obchodnom centre [Eurovea](#)

Miesto plávania: Od Námestia Ľ.Štúra po sochu M.R.Štefánika,
pozdĺž ľavého bratislavského brehu.

Plavecké úseky: 1 000 m a 400 m.
Predpokladaný čas preplávania je cca 13 resp. 7 min.

Teplota vody: Predpoklad +5 až +7°C.

Podmienky účasti: Plávania sa môžu zúčastniť len skôr prihlásení
účastníci, ktorí sú registrovaní v niektorom z
otužileckých klubov.

Požaduje sa:

- dobrý zdravotný stav účastníka,
- absolvovanie aspoň 1 otužileckej sezóny,
- skúsenosť so zimným plávaním v rieke.

Prihlasovanie: s uvedením mena, e-mail adresy a čísla mobilu na:
<http://www.zimneplavanie.sk/r-11-kalendar-podujati>
Do poznámky uveďte klub, ktorého ste členom.
Prihlasuje sa do 21.11.2018 (streda).
Prihlasovanie na mieste nie je možné.

Štartovné:

- členovia SĽM 5 €
- iní účastníci 10 €
- platba v hotovosti až na mieste registrácie:
členovia aj nečlenovia 15 €.

Štartovné sa platí hneď po prihlásení bezhotovostne na bankový účet SĽM.
Po prihlásení 80 účastníkov sa prihlasovanie uzavrie. Prihlasujte sa včas!

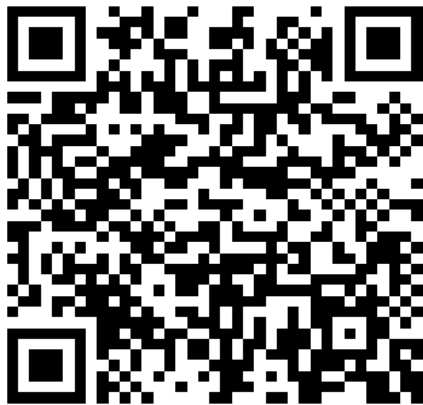
Harmonogram akcie:

- od 12.00 hod** **registrácia** v reštaurácii [Craft Beer Gallery](#), Pribinova 4, Eurovea,
- 13.30 hod** **privítanie**, organizačné pokyny a bezpečnostná inštrukcia v mieste registrácie,
- 13.40 hod** spoločný **presun** pešo **na štart**, nástup a hymna otužilcov,
- 14:00 hod** **vstup do vody**,
- 14:30 hod** **občerstvenie**, vyhodnotenie a rozdanie diplomov.
- Bezpečnosť:** absolvovanie inštrukcie pred plávaním. Akciu zabezpečujú dva motorové záchranné člny s posádkou a dvaja zdravotníci.
- Výstroj:** povinná: plavky, obuv do vody.
odporúčaná: čiapka, plavecké okuliare, plavecká bója.
- Nežiaduce:** odev a doplnky znevažujúce účel a význam športového otužovania.

Bankový účet SĽM:

číslo: **SK82 8330 0000 0023 0009 6373**, BIC: FIOZSKBA,
variabilný symbol: **201811**. V poznámke uveďte meno.

Zaplatiť môžete aj cez mobilnú bankovú aplikáciu a skenovaním QR kódu.
Do poznámky doplňte meno. Nečlen SĽM si upraví sumu.



Organizátor si vyhradzuje právo nepripustiť plavca/plavkyňu na štart, ak sú pochybnosti o jeho/jej fyzických a psychických schopnostiach zaplávať v daných podmienkach trať.

Akciu sponzoruje mestská časť Bratislava - Staré mesto.