



Plavec PkPí vyráží na závody **Manuál sportovce**

Jak se připravím, v kolik, kde, co sebou?

V předvečer závodu jdu včas spát

Sraz na bazéně v místě konání je vždy pokud není domluveno s trenérem jinak 20 minut před rozplaváním

Pokud je organizována společná cesta s trenérem, jedu vždycky společně s teamem

Pokud je závod vícedenní, spím, jím a žiji po celou dobu společně s teamem a trenérem

Co mám jako plavec vždy s sebou v batohu na závodech?

- **Minimálně jedny plavky tréninkové na rozplavání, minimálně jedny závodní plavky.** Závodní plavky jsou součástí mého top výkonu, vícero plavek pak zajistí, že nejsem celý den v mokřých
- **Plavecká čepice PkPí,** která mi pomáhá snižovat odpor vody a odkazuje na příslušnost k mému teamu
- **Plavecké brýle,** pokud mám vezmu si i náhradní pro případ ztráty nebo poškození
- **Ručník a hygienické potřeby na mytí**
- **Oddílové oblečení, tričko, šortky, mikina, tepláky, ponožky a samozřejmě pantofle nebo žabky nebo čisté tenisky.** Na závodech musím být v teple, suchu, teamové oblečení je pak nezbytnou součástí posílení teamového ducha nás všech
- **Dostatek tekutin a svačina.** Dostatek pití a tedy i průběžná hydratace je pro mě během závodního dne klíčová, proto je nezbytné mít láhev s neperlivou tekutinou. Musím také průběžně doplňovat energii, k svačině беру müsli tyčinky, suky, čokoládu, tousty, těstoviny nebo rýži s kuřecím masem
- Pokud mám přibalím i další věci na které jsem zvyklá/ý, např. masážní válec, kompresní oblečení apod.