**Čestné prehlásenie účastníka zimného plávania**

**3. preteky Slovenského pohára v Zimnom plávaní – sezóna 2023 / 2024**

 Oravská priehrada – 18. 11. 2023

Podpísaný :........................................................................... Narodený : ................................

Bydliskom : .........................................................................

**týmto prehlasujem, že:**

1. Som si plne vedomý možných rizík zimného plávania.

2. Pravidelne sa otužujem sa a mám skúsenosti s plávaním v chladnej vode (do 8°C).

3. Som v dobrom telesnom a duševnom stave, nepožil som alkohol ani iné návykové látky.(1)

4. Nie som si vedomý žiadneho svojho akútneho, ani chronického ochorenia, ktoré by

 predstavovalo zvýšené riziko pri zimnom plávaní.

5. Bol som poučený o trase plávania a dĺžke trate **,** ako aj o spôsobe signalizácie

 prípadných fyzických, alebo plaveckých ťažkostí posádke záchrannému člnu. (2)

6. Mám/nemám ...... výkonnostný stupeň, ktorý mi umožňuje súťažiť na trati .......... m.(3 )

7. Zimného plávania sa zúčastňujem dobrovoľne a na vlastnú zodpovednosť.

dňa: ......................................... podpis: .....................................................

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Poznámky:**

(1) Riaditeľ súťaže v zimnom plávaní si vyhradzuje právo v prípade pochybností nepripustiť plavca na štart.

(2) Poučenie vykoná hlavný rozhodca pred štartom.

(3) Povolené trate podľa výkonnostného stupňa: 1.stupeň – 250 m, 2.stupeň – 500 m, 3.stupeň 750 m,

majstrovský stupeň M- 1000 m.