

## Dôležité

Športovec je **POVINNÝ SLEDOVAŤ SVOJ ZDRAVOTNÝ STAV** (náhly nástup aspoň jedného z týchto príznakov: horúčka, kašeľ, dýchavičnosť) a v prípade objavenia sa príznakov túto skutočnosť **BEZ OMEŠKANIA TELEFONICKY OZNÁMI** určenému Koordinátorovi Kontrolovanej zóny a svojej pridelenej kontaktnej osobe / trénerovi.

Pohyb športovcov v rámci spoločných priestorov, mimo športovísk v Kontrolovanej zóne, je **POVINNÝ S RIADNYM PREKRYTÍM DÝCHACÍCH CIEST**. Pokiaľ to situácia umožňuje športovci mimo športovísk dodržiavajú minimálny odstup a nevytváranú väčšie skupiny ako 6 osôb.

V prípade pozitívneho výsledku vstupného LAMP Testu bude športovec umiestnený do Karanténnej izby, kde absolvuje 48 hodinovú izoláciu. Po uplynutí tejto doby bude daný športovec pretestovaný RT - PCR testom. Odber vzorky na RT-PCR test bude vykonaný podľa inštrukcií určeného Koordinátora.

## Check-in

Pri ubytovaní sa na vašu pridelenú hotelovú izbu v rámci pobytu v Kontrolovanej zóne dostanete elektronický identifikátor (kartu zariadenia, resp. hodinky s čipom), ktorý vám bude sprístupňovať okrem ubytovania aj jednotlivé prevádzky a športoviská. Vaša hotelová karta/hodinky vám zároveň umožnia aj bezpečné napažovanie konzumácie na váš hotelový účet, ktorý je potrebné uhradiť najneskôr pri check-oute. **Check in od 16:00 a check out do 10:00.**

## Stravovanie počas pobytu

Stravovanie počas vášho pobytu bude zabezpečené v rámci **reštaurácie Olym-Pick**, kde si budete môcť vybrať kvalitnú a nutrične vyváženú stravu podľa vlastnej chuti zo širokej ponuky jedál. **Raňajky (od 06:00 do 09:00), obedy (od 12:00 do 14:30) a večere (od 19:00 do 22:00)** sa podávajú bufetovou formou v reštaurácii Olym-Pick, ktorá sa nachádza v lobby hotela. Do reštaurácie vstúpite a vystúpite priložením vašich hodínok na turniket. Za akýkoľvek extra konzum zaplatíte v reštauráciách jednoducho priložením vašich hodínok, konzumácia sa vám pripíše na váš hotelový účet.

## X-BAR / X-PERIENCE store

V našom X-BAR sme pre vás vytvorili „Take-away zónu“. V X-BAR vás bude čakať vždy čerstvá ponuka snackov doplnená výberom domácich limonád, nealkoholických nápojov, kávy a čajov. Zaplatíte jednoducho priložením vašich hodínok, konzumácia sa vám pripíše na váš hotelový účet. **X-Bar je pre vás k dispozícii denne v čase od 09:00 do 22:30.** Zároveň pre nákup novin, drogistického tovaru, nápojov a pochutín viete navštíviť náš X-PERIENCE STORE.

## Športoviská

Aktuálne otváracie časy našich ďalších prevádzok nájdete nižšie, pre individuálne rezervácie a bližšie informácie kontaktujte Koordinátora Kontrolovanej zóny:

- **x-bionic@athletic sphere** je pre vás k dispozícii v čase od **09:00 – 12:00 a 17:00 – 20:00**. Pre vstup a výstup použite prosím vstupnú bránu pri Multifunkčnom ihrisku priložením špecifikovaného elektronického identifikátora (odovzdá Koordinátor Kontrolovanej zóny).
- **GYM** je pre vás k dispozícii neobmedzene denne **8:00 - 12:00 a 14:00 - 21:00**.

## Upratovanie

Bezpečnosť našich hostí je pre nás prvoradá, preto bola každá hotelová izba pre klientov pripravená v súlade s **najprísnejšími hygienickými štandardmi**. Pre zachovanie týchto štandardov v maximálnej miere a pre minimalizáciu osobného kontaktu do vašej izby **nebudeme vstupovať bez vašej požiadavky**. V prípade ak budete požadovať upratenie vašej izby, požiadajte nás prosím, vopred. Pre zohľadnenie požiadavky na **upratenie vyveste prislúchajúcu kartičku na kľučku dverí, najneskôr do 10:00, denne**.

## Pranie a žehlenie

Ubytovaným športovcom bude k dispozícii interná služba hotelovej práčovne vrátane možnosti žehlenia a prania športového a osobného oblečenia, ako aj samoobslužná práčka a sušička pre samostatné individuálne využitie. Cenník služieb hotelovej práčovne nájdete priamo na vašej hotelovej izbe. Oblečenie, ktoré požadujete vyprať vložte prosím do príslušného vrečúška spolu s vyplneným formulárom. Pre vybavenie požiadavky na pranie v hotelovej práčovni je potrebné vrečúško vyvesiť na kľučku dverí vašej hotelovej izby do 10:00, denne. K dispozícii počas pobytu bude pre vašu izbu tzv. „žetón“ na využitie samoobslužnej práčky a sušičky, ktorá sa nachádza v pavilóne Wallaby na 2. poschodí. Tento „žetón“ umožňuje využitie samoobslužných služieb pre hostí ubytovaných na danej izbe 1 x za týždeň / 1 „žetón“ na pranie a 1 „žetón“ na sušenie pre celú izbu/, ktorý si vyzdvihniete na hlavnej hotelovej recepcii. V prípade záujmu o dodatočné „žetóny“ sú tieto pre vás k dispozícii za poplatok 5€ s možnosťou zakúpenia taktiež na hlavnej hotelovej recepcii.

## Fajčenie

x-bionic@ sphere je **nefajčiarsky rezort**. Všetky hotelové izby a verejné priestory sú takisto nefajčiarske. Fajčenie v rámci spoločných priestorov je možné len na miestach na to určených a označených, alebo na konci chodieb v každom ubytovacom pavilóne.

## Koordinátor Kontrolovanej Zóny pre športovcov a Recepčia

Športovcom bude k dispozícii **Koordinátor Kontrolovanej zóny v čase 07:00 – 23:00**. Spojíte sa s ním cez WhatsApp na telefónnom čísle **+421 911 153 688**. **Recepčia** bude pre Vás k dispozícii **nepretržite** prostredníctvom WhatsApp na telefónnom čísle **+421 911 011 710**. Neváhajte nás kontaktovať priamo z pohodlia vašej izby. Pri zadávaní akejkoľvek požiadavky sa prosím identifikujte menom a číslom vašej izby. K dispozícii pre vás bude aj osobne každý deň na infopulte pri hlavnej hotelovej recepcii. Príslušný personál hotelovej recepcie bude takisto pre vás k dispozícii i osobne, priamo na hlavnej hotelovej recepcii, v nasledovných časoch 24/7.

## Wi-Fi

Bezdrôtové pripojenie na internet je k dispozícii bezplatne v celom priestore rezortu. V spoločných priestoroch sa pripojíte na sieť XBS Free. Pre využitie Wi-Fi na vašej izbe je potrebné zadať heslo prislúchajúce vašej konkrétnej hotelovej izbe, ktoré nájdete na hlavnej obrazovke hotelovej TV po jej zapnutí.

## X-CARD

S našim zákazníckym programom X-CARD bude pre vás všetko jednoduchšie. Stačí sa zaregistrovať, nabiť si X-CARD a využívať všetky jej výhody. Za každých minútých 100 € dostávate od nás na začiatku nasledujúceho mesiaca 20 € späť. Viac informácií vám poskytneme na hlavnej hotelovej recepcii vo vyššie uvedených časoch. S X-CARD viete pohodlne platiť na jednotlivých prevádzkach váš extra konzum, ako aj vyplatiť váš hotelový účet pri check-out.

## Povinnosti ubytovaných osôb v rámci Kontrolovanej zóny

V rámci pobytu v karanténnom centre pre vrcholových športovcov ste povinní:

- Dodržiavať čas stanovenej večierky, pričom pobyt a pohyb v spoločných priestoroch je možný len v čase od 06:00 do 23:00. Po 23:00 nie je možné opustiť pridelenú hotelovú izbu. Dbať na to, aby dvere do izby (bunky) boli v čase večierky vždy zatvorené a dbať na časté vetranie izby, v ktorej ste ubytovaní.
- Umývať si ruky po každom a akomkoľvek kontakte s objektom prichádzajúcim do bunky z vonkajšieho prostredia. Ruky je potrebné umývať pred konzumáciou jedla, po každom použití toalety, po manipulácii s odpadom a odpadkovým košom, po čistení nosa, kašľaní a kýchaní, pričom pri kašli a kýchaní si ústa nemožno zakrývať dlaňou, dôležité je použiť vreckovku, ktorú je potrebné ihneď po použití zahodiť do koša.
- Dodržiavať zákaz donášania jedál a iného spotrebného tovaru z domáceho prostredia, zákaz požívania omamných látok a návykových látok a vstupovať pod ich vplyvom do areálu a objektov, dodržiavať poriadok a čistotu v areáli dodržiavať zákaz donášania strelných zbraní a zábavnej pyrotechniky do areálu.
- Športovec je povinný sledovať svoj zdravotný stav (náhly nástup aspoň jedného z týchto príznakov: horúčka, kašeľ, dýchavičnosť) a v prípade objavenia sa príznakov túto skutočnosť bez omeškania telefonicky oznámiť Koordinátorovi.

# Regime of Controlled Zone of 2021 ICF CANOE SLALOM & WILDWATER CANOEING WCH (14th – 21st September)



Olympic Training  
Center Slovakia



x-bionic® sphere



## Important

The Athlete is **OBLIGED TO MONITOR HIS HEALTH** and in the case of symptoms (sudden onset of at least one of the following symptoms: fever, cough, dyspnoea) he/she needs to **NOTIFY THE COORDINATOR OF THE CONTROLLED ZONE BY TELEPHONE WITHOUT ANY DELAYS** and his/hers assigned contact person / trainer.

The movement of athletes within the common areas, outside the sports grounds in the safe zone of the QCTA, is **OBLIGATORY WITH FACE MASK** or FFP2 Respirator. As far as the situation allows, athletes outside the sports grounds should keep a minimum distance and do not create larger groups.

In case of a positive result of the entrance LAMP test, the athlete will be placed in the Quarantine room, where he will complete 48 hours of isolation. After this time, the athlete will be tested again with RT-PCR according to the instructions of the designated Coordinator.

## Check-in

When staying at your assigned hotel room within the QCTA, you will receive an electronic identifier (door card, or watch with a chip), which will make available to you in addition to accommodation all sport facilities. At the same time, your hotel card / watch will allow you to safely bill any consumption on your hotel rooms account, which must be paid at the latest at check-out. **Check in till 4:00 PM and check out till 10:00 AM.**

## Catering during your stay

Meals during your stay will be provided within the **Olym-Pick restaurant**, where you will be able to choose a quality and nutritionally balanced diet according to your own taste from a wide range of dishes. **Breakfast (06:00 to 09:00), lunch (12:00 to 14:30) and dinner (19:00 to 22:00)** are served buffet style in the Olym-Pick restaurant, located in the hotel lobby. You enter and exit the restaurant by placing your watch/door card on the turnstile. Pay for any extra consumption in restaurants simply by providing your watch/door card, the consumption will be credited to your hotel account.

## Take away point X-BAR / X-PERIENCE store

We have created a "Take away point" for you at our X-BAR, where you will always find a fresh selection of snacks complemented by a selection of homemade lemonades, soft drinks, coffee and tea. Pay simply by providing your watch/door card, the consumption will be credited to your hotel account. Take away point is available daily from **09:00 until 22:30**. At the same time, you can visit our X-PERIENCE STORE to buy newspapers, drugstore goods, drinks and snacks.

## Sports facilities

You can find the current opening hours of our other facilities below, for individual reservations and for more information contact the Coordinator of the Quarantine Center for Top Athletes:

- **x-bionic® athletic sphere** is available for you from **09:00 to 12:00 & 17:00 to 20:00**. For entry and exit, please use the entrance gate at the Multifunctional Playground by attaching the specified electronic identifier (submitted by the Quarantine Center Coordinator).
- **GYM** is available to you daily **8:00 to 12:00 & 14:00 to 21:00**.

## Cleaning

The safety of our guests is very important for us, so each hotel room has been prepared for clients in accordance **with the highest hygiene standards**. To maintain these standards and to minimize personal contact, we will not enter your room without your request. If you require the cleaning of your room, please ask us in advance and **hang the appropriate card to the door handle, no later than 10:00 am, daily**.

## Laundry and ironing

The accommodated athletes will have the possibility to use the internal hotel laundry service, including the possibility of ironing and washing sports and personal clothes, as well as a self-service washing machine and dryer for individual use. You will find the price list of the hotel laundry services directly in your hotel room. Please put the clothes you want to wash in the appropriate bag together with the completed form. To process the request for laundry, it is necessary to hang the bag on the door handle of your hotel room by 10:00 am, daily. There is also a „Token“ available for you to the use of a self-service washer and dryer, located in the Wallaby Pavilion on the 2nd floor. This "token" allows the use of self-service washer and dryer for guests staying in a given room once a week / 1 „Token“ for washing and 1 "token" for drying for the whole room /, which you can pick up at the main hotel reception. If you are interested in additional "tokens", these are available for you for a fee of € 5, with the possibility of purchasing them at the main hotel reception.

## Smoking

x-bionic® sphere is a **non-smoking resort**. All hotel rooms and public areas are also non-smoking. Smoking within the common areas is only possible in designated and marked areas, or at the end of the corridors in each accommodation pavilion.

## Coordinator of Controlled Zone for top athletes and Reception

Athletes will have at their disposal a **Coordinator of Controlled Zone between 07:00 till 23:00**. You can contact him/her via WhatsApp of Phone via number **+421 911 153 688**. **Reception will be available 24/7 via WhatsApp on the telephone number +421 911 011 710**. Do not hesitate to contact us directly from the comfort of your room. When entering any request, please identify yourself with your name and room number. He/She will be also available for you in person every day at the info desk at the hotel's main reception. The relevant staff of the hotel reception will be also available for you in person, directly at the main hotel reception, at the following times 24/7.

## Wi-Fi

Wireless internet connection is available free of charge in the entire QCTA area. Connect to the XBS Free network in common areas. When using Wi-Fi in your room, you need to enter the password corresponding to your specific hotel room, which you will find on the main screen of the hotel TV after switching it on.

## X-CARD

Everything will be easier for you with our X-CARD customer program. Just register, top-up your X-CARD and enjoy all its benefits. For every spent € 100, you get a € 20 cashback from us at the beginning of next month. We will provide you with more information at the main hotel reception at the times mentioned above. With the X-CARD, you can conveniently pay for your extra consumption in all our facilities, as well as pay your hotel bill at check-out.

## During your stay in the Controlled Zone, you are required to:

- Observe the operating rules and the hygienic principles of the accommodation facility.
- Observe the following principles for movement within common areas: movement in the normal regime of Controlled Zone is **OBLIGATORY WITH FACE MASK or RESPIRATOR**. As far as the situation allows, athletes outside the sports grounds observe a minimum distance and do not create larger groups.
- Do not move in other areas of the complex, outside the hermetically sealed area of the Controlled Zone for Top Athletes. In the event of a breach of obligations, consequences will be drawn leading to the termination of the stay within the quarantine center.
- Observe the time of the set party, while **staying and moving in the common areas is only possible from 06:00 to 23:00. It is not possible to leave the assigned hotel room after 23:00**. Make sure that the door to the room is always closed at the time of the party and make sure that the room in which you are staying is frequently ventilated.
- Wash your hands after each and every contact with an object coming into the room from the outside environment. Hands must be washed before eating, after each use of the toilet, after handling waste and trash can, after cleaning the nose, coughing and sneezing, while coughing and sneezing your mouth can not be covered with the palm, it is important to use a handkerchief, which is necessary immediately after use to throw in the trash.
- Observe the ban on bringing food and other consumer goods from the domestic environment, ban on the use of narcotics and addictive substances and enter the premises and facilities under their influence, maintain order and cleanliness in the premises, observe the ban on bringing firearms and fireworks to the premises.
- The Athlete is obliged to monitor his / her health condition and, in the event of symptoms (sudden onset of at least one of the following symptoms: fever, cough, shortness of breath), notify the Coordinator of Controlled Zone by telephone without delay.

Coordinator of Controlled Zone **+421 911 153 688**  
Reception. **+421 911 011 710**