

## **Desatero pro plavce PKNJ**

1. zodpovídat za sebe a své jednání v přípravě i soutěži
2. uvědomit si, že na závodech reprezentuji nejen sebe, ale i svůj klub
3. na akcích spojených s plaveckým klubem používat klubové oblečení, pomůcky
4. být zdravě sebevědomý, ale pokorný
5. být pozitivně naladěný na závodech a v tréninku
6. dodržovat pravidla soutěžení, respektovat rozhodnutí rozhodčích
7. respektovat soupeře, když je v nouzi, pomoci, přát mu radost z výsledků
8. vyrovnat se s porážkou (poučit se) i umět přijmout vítězství (nezpychnout)
9. vystupovat na veřejnosti jako příkladný sportovec
10. dodržovat životosprávu, správnou výživu (jídlo, pití), regeneraci (spánek)

## **Desatero pro rodiče plavců PKNJ**

1. buďte pro své děti pozitivním vzorem
2. podpořte své děti v zaujetí pro sporty
3. podpořte jejich vášeň pro plavání
4. nehodnoťte výkony, pochvalte snahu trénovat i závodit
5. nestanovujte dětem plavecké cíle, netrénujte je
6. povzbuzujte plavce, důvěřujte mu
7. přicházejte na pravidelné schůzky s trenéry svých družstev
8. přijďte se občas podívat na trénink, fandit na závody
9. pokud chcete pomoci klubu, informujte se u trenérů
10. využijte možnost ovlivnit činnost klubu účastí na valných hromadách