

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