**Desatero plavce Plaveckého oddílu Frýdek – Místek**

1. Plaveckého tréninku/kurzu se smí zúčastnit pouze zdravé osoby! Každé změny v aktuálním zdravotním stavu je nutné hlásit předem trenérům/instruktorům.
2. Každý klient Plaveckého oddílu (PO) se musí řídit **hygienickými a bezpečnostními předpisy bazénů** a **obecnými pravidly slušnosti a pořádku**. V případě porušení pravidel tohoto provozního řádu má instruktor/trenér PO oprávnění neumožnit porušiteli v pokračování tréninku/lekce.
3. Vstup do šaten je možný 10 minut před a maximálně 5 minut po zahájení lekce. Každý musí mít své plavky (chlapci ne bermudy), mýdlo, ručník a doporučujeme čistou obuv vhodnou do mokrého prostředí. Všichni dlouhovlasí musí mít vlasy svázané gumičkou. Doporučujeme koupací čepice. **Před vstupem na bazén je nutné se osprchovat!**
4. **Plavecký oddíl neručí za věci a peníze uložené v šatně či na bazénu. Doporučujeme si své osobní věci uložit (kabelky, batohy apod.) vzít s sebou na bazén.**
5. Na bazénech je zákaz běhání, strkání a zbytečného pokřikování! Pozor, všude je kluzká podlaha a hrozí nebezpečí uklouznutí, pádu a úrazu!
6. Fotografie pořízené během lekcí/tréninků/závodů mohou být použity k propagaci Plaveckého oddílu. V případě, že nesouhlasíte se zveřejňováním vašich fotografií, upozorněte na tuto skutečnost instruktory.
7. Plavecké pomůcky, které PO poskytuje při výuce, je nutné šetřit pro ostatní, proto v případě záměrného poškozování zapůjčených pomůcek si PO vyhrazuje právo požadovat náhradu škody. **Doporučené vlastní plavecké pomůcky jsou především ploutve.**
8. V průběhu lekce/tréninku je plavec povinen dodržovat pokyny trenérů. Lekce/trénink začíná vždy rozcvičením na suchu, následuje rozplavání a pak samotná výuka/jádro tréninkové jednotky. Na závěr vyplavání (které může být doplněno hrou). Pro efektní průběh lekce/tréninku je žádoucí včasný příchod a absolvování všech jeho částí.
9. Plavec by měl dbát na vyváženou stravu, bohatou na vitamíny, bílkoviny a odpovídající množství sacharidů. Nejíst těsně před tréninkem/lekcí (až 1-1,5 hodiny), dodržovat pitný režim i během plavání. Je vhodné nosit sladké pití bez bublinek v plastových lahvích.
10. **Přestože je plavání individuálním sportem, každý plavec by měl dbát na přátelské chování, základní slušnost a pořádek vůči všem ostatním plavcům, trenérům/instruktorům, ostatním rodičům a personálu na bazénech.**