

KODEX a zásady sportovců

- **Dělej vše, jak nejlépe to umíš!** Během tréninků, soustředění i během závodů.
- Respektuj program tréninku, nezjednodušuj si jej. Nepodváděj.
- Projevuj respekt a ohleduplnost k ostatním členům týmu včetně trenérů.
- Slušnost je výsadou každého člověka, natož sportovce – nezapomeň na přátelské a slušné jednání všude, kde se pohybuješ.
- Nevjadřuj se hanlivě o ostatních členech týmu.
- Nevychleňuj nikoho z týmu, třeba že plave v jiné sekci.
- Podporuj ostatní členy týmu v maximální míře.

PRAVIDLA Plaveckého oddíl Frýdek-Místek, z. s. (dále jen POFM)

1. Každý klient POFM se musí řídit **hygienickými a bezpečnostními předpisy bazénů a obecnými pravidly slušnosti a pořádku**. V případě porušení pravidel provozního řádu navštíveného zařízení má instruktor/trenér POFM oprávnění neumožnit porušiteli v pokračování tréninku/lekce.
2. Vstup do šaten je možný 10 minut před a maximálně 5 minut po zahájení lekce. Každý musí mít své plavky (chlapci nesmí mít 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!**
3. POFM neručí za věci a peníze uložené v šatně či na bazénu. Doporučujeme si své osobní věci (kabelky, batohy apod.) vzít s sebou na bazén.
4. Na bazénech je zákaz běhání, strkání a zbytečného pokřikování! Pozor, všude je kluzká podlaha a hrozí nebezpečí uklouznutí, pádu a úrazu!
5. Plavec by měl dbát na vyváženou stravu, bohatou na vitamíny, bílkoviny a odpovídající množství sacharidů. Nejíst těsně před tréninkem/lekcí (1-1,5 hodiny), dodržovat pitný režim i během plavání. Na trénink je vhodné nosit sladké pití bez bublinek v plastových lahvích.
6. Za každé poškození šaten, místností nebo vozidel zodpovídají zúčastněné strany, tedy v případě poškození uhradí náklady spojené s uvedením do původního stavu zákonný zástupce dítěte, které škodu způsobilo, bude-li se jednat o více účastníků, o náklady se podělí zákonní zástupci všech viníků. V případě opakovaného porušování pravidel může být dotyčný z POFM vyloučen.
7. **Na závodech: Plné nasazení, zodpovědný přístup.** Plavci budou na bazéne společně s týmem po celou dobu konání závodů a budou se podílet na veškerých aktivitách týmu (povzbuzování závodících členů týmu). Plavci mohou opustit skupinu pouze v nutném případě, vždy musí požádat o svolení trenéra a prostor mohou opustit pouze v případě svolení trenéra a jen na povolenou dobu. Dodržování zodpovědného přístupu a plného nasazení na závodech. Toto pravidlo se vztahuje na všechny jednotlivé starty. V případě nedodržení může být dotyčný vyloučen ze závodů a stanovena mu povinnost úhrady veškerých nákladů spojených s jeho účastí na závodech.

Nutné: Zodpovědné plnění svých školních povinností, především docházky. Buď zodpovědným žákem a studentem. Dodržuj docházku, plň si své školní povinnosti dle požadavků pedagogů. V případě opakovaného porušení docházky či neplnění školních povinností rozhodne Trenérská rada o dalším působení plavce v POFM.

Spolupráce rodiče s trenérem a ostatními členy týmu. Očekává se, že rodiče zůstanou během závodů v diváckém prostoru a vždy mimo soutěžní prostor. Má-li rodič potřebu konzultace s trenérem, učiní tak v době přestávky. Přístup na bazén mají členové realizačního týmu, funkcionáři oddílu a rodiče v případě, jsou-li ve funkci rozhodčích, či trenérů.

8. **Pravidla pro synchronizované plavání A:** Očekává se dochvilnost a pravidelná docházka na tréninky. Závodnice, které nechodí pravidelně na tréninky nemohou očekávat vystupování na exhibicích, akcích oddílu a nominaci na závody. V případě dlouhodobějšího onemocnění je potřeba dát vědět trenérovi, případně vedoucímu sekce synchronizovaného plavání A – akvabel.
9. **Pokud plavec** z jakéhokoliv důvodu **odchází** z klubu, **je nutné, aby zákonný zástupce** dítěte **písemně napsal vedoucímu POFM**. Nebude již nadále členem oddílu a nebude figurovat v žádné z databází, které jsou k tomuto účelu využívány.