

## Pravidla pro reprezentaci olomouckých plavců a plavkyň

### Obecná pravidla fair-play

1. Dodržovat pravidla soutěžení
2. Respektovat rozhodnutí rozhodčích
3. Respektovat soupeře jakékoliv výkonnostní úrovně; soupeř je i kamarád, přestože s ním svedu sportovní boj v soutěži
4. Zodpovídat za své činy v přípravě i v soutěži
5. Odmítat nečestné jednání
6. Pomoci soupeři, pokud je v nouzi
7. Přát radost ze soutěžení a z výsledků i soupeři
8. Umět se vyrovnat s porážkou, umět přijmout vítězství
9. Snažit se o podání svého maximálního výkonu, nevypouštět bezdůvodně závod
10. Vystupovat na veřejnosti jako příkladný sportovec (nekouřit cigarety, nepít alkohol na závodech ani ve volném čase, chodit slušně oblékaný apod.)

### Specifická pravidla pro závody a trénink

1. Uvědomit si, že na závodech reprezentuji nejen sebe sama, ale i svůj plavecký oddíl
2. Na závodech a akcích spojených s plaveckým oddílem používat oddílové vybavení (trčko, čepičku, ručník, teplákovou soupravu atd.)
3. Být zdravě sebevědomý, ne namyšlený, ale ani poraženecký; být pozitivně naladěný, usmívat se
4. Zastávat pozitivní postoje k tréninku, přestože je to tvrdá práce – trenér své práci rozumí a ví, co, proč a jak trénovat
5. Při úspěchu nezpychnout, při neúspěchu se poučit
6. Dodržovat pitný režim během tréninku i závodů
7. Před tréninkem se důkladně rozcvičit (přijít alespoň 10 minut před zahájením), po tréninku se alespoň 10 minut protáhnout, totéž platí i pro závody
8. Chovat se zodpovědně ke svému tělu i ke své mysli
9. Neponocovat, na ranní tréninky je třeba být čerstvý a odpočatý
10. Jíst zdravou stravu