



Žilinský klub vodákov - Žilina so sídlom na Minčolská 2,
Žilina a IČO: 36141704

Kódex pretekára

1. Som hrdým členom Žilinského klubu vodákov.
2. Budem zodpovedný, disciplinovaný a budem pamätať vždy na to, že reprezentujem klub na vode, ale aj všade inde (škola, preteky, sústredenia).
3. Mam dobrý vzťah a úctu k trénerom, všetkým členom klubu, súperom, divákovi a rozhodcom.
4. Za všetkých okolností sa správam slušne, kamarátsky a športovo, vždy slušne pozdravím a poďakujem.
5. Počúvam a rešpektujem pokyny môjho trénera, a o radách z iných strán sa poradím hlavne s mojím trénerom. S otázkami a športovými problémami sa obraciam v prvom rade na môjho trénera.
6. Všetky úkony, ktoré potrebujem počas tréningu, pretekov (prezliekanie, zaväzovanie šnúrok, pitný režim atď...) si riešim sám, nie s rodičom. Loď a pádlo si nosím výlučne sám.
7. Na tréningoch robím všetko na plno a nič si nezľahčujem, neskracujem trénerom určené vzdialenosti a nikdy nerobím menej ako mi bolo povedané.
8. Všetky veci, ktoré používam, uložím vždy na svoje miesto.
9. Na pretekoch a dve hodiny pred tréningom nejem vysmážané, údené ani grilované jedlá (hranolky, krokety, klobásky, rezne). Nepijem sladené nápoje a už vôbec nie nápoje, v ktorých je kofeín.
10. Dávam pozor na svoje zdravie.
11. Beriem si dobrý príklad od starších pretekárov a rešpektujem ich. Nikoho nešikanujem a slabším pomáham.
12. Nezabúdam.
13. Žijem v duchu fair play.