

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

Plivanje - P.K. Medveščak



PRIRUČNIK ZA RODITELJE

© plivački klub medvescak Inc. 2010
Priredio Nikša Simunović Inc.

Početak nečeg posebnog

SADRŽAJ

Klikni na određeno poglavlje i doći ćeš na željenu stranicu

Uvod	3
Cro Swim (HPS)	4
Savjeti za pozitivno djelovanje roditelja	5
Zadržati šport zabavnim	7
Vodič kroz trening	8
Plivačka oprema	9
Što radi službeno osoblje?	10
Kako se uključiti	11
Plivanje – zdrav način življenja	12
Prehrana za plivače	14
Tekućine i hidratacija	18
Plivački pojmovi	20
Kontakti	22
Kodeks ponašanja	23



PRIRUČNIK ZA RODITELJE

Uvod

Dragi roditelji

Dobrodošli u veliku plivačku obitelj P.K. Medveščak. Istinsko plivanje vještina je za cijeli život, a otvorit će vrata mogućnosti ka tako puno različitih aktivnosti i iskustava u godinama koje dolaze. Plivanje je spektakularan šport, šport koji inspirira, potiče na nadmetanje, a u isto vrijeme je daleko više nego natjecanje. Poput hodanja, skakanja ili govora, plivanje je utjelovljena ljudska vještina.

Hoće li vaše dijete krenuti u pohod na osvajanje zlatne medalje za Hrvatsku, ili će samo plivati zbog druženja i rekreacije, plivanje će biti i ostati zabavan način kako ostati zdrav i u dobroj kondiciji. Kao plivač, vaše će dijete naučiti ponešto o odlučnosti, stremljenju ka izvrsnosti, i iskusit' će zadovoljstvo koje nalazi u trudu da postigne nešto. Plivanje ima i društvene kvalitete timskog športa, istodobno podržavajući zadovoljstvo u postizavanju osobnih ciljeva.

Nakana ovog "priručnika za roditelje" je taj da vam da, vama roditeljima, najprikladniju informaciju za kojom tragate a koju trebate prenijeti svome djetetu – najbolje moguće iskustvo iz predivnog svijeta plivanja.

S velikim zadovoljstvom, prenosimo vam iskustva velikih plivačkih i trenerskih imena, kompilaciju stručnih tekstova iz različitih izvora – sve kako bi vam olakšali razumjevanje plivačkog športa i onoga što je ovdje posebno važno – **vašeg odnosa prema vašem djetetu-plivaču, prema njegovom treneru.**

Prijateljstva koja nastaju kroz plivanje, s plivačima, njihovim obiteljima..... koja su u pravilu prijateljstva kroz čitavi život,.... ostat će nešto trajno, dragocijeno..... nešto zbog čega ćete biti ponosni na svoje dijete-plivača, jer taj plivač će zasigurno oplomeniti vaš, ne samo privatni nego i društveni život.

Uvjereni smo da će tako i biti ! Sve najbolje želimo vam na ovom uzbudljivom putovanju, putovanju kroz fantastičan svijet plivanja; dakle **krenimo u nešto izvanredno**



[Povratak na početnu stranicu](#)

HPS (Croatian Swimming Federation) [www.hrvatski plivački savez](http://www.hrvatskiplivacki-savez.hr)

HPS je Hrvatski Plivački Savez, krovna nacionalna organizacija koja predstavlja plivanje, omogućavajući svakom mladom građaninu Hrvatske da plivanjem ostvari svoj potencijal.

Plivanje u Hrvatskoj nije među najpopularnijim športovima, ali je u samome vrhu po rezultatima koje ostvaruju njeni plivači. Pretpostavlja se da je, rekreativno gledajući, popularnost ove športske aktivnosti na zavidnoj razini s udjelom od gotovo 25% sveukupne populacije koja se bavi nekim vidom rekreacije. Hrvati plivaju iz raznih razloga, uključujući šport, rekreaciju, osobne užitke i zdravstvene razloge.

Mi smo, razumije se fokusirani na športsku stranu ove iznimne vještine.

Aktivnosti u našem plivačkom klubu moglo bi se posložiti u tri osnovne sfere plivanja:

Edukacija

Natjecanje

Rekreacija

VIZIJA

Vrijednosti plivanja bazirane su na zanačajkama kao što su:

prirodna fundamentalna životna vještina

cjeloživotna razbibriga zdravlja i blagostanja

mehanizam za postizavanje izvrsnosti

tradicionalni olimpijski šport

zabavna, pristupačna aktivnost koju si možemo priuštiti



HPS je udružena u međunarodno tijelo, FINA (Fédération Internationale de Natation) stacionirana u Lausanne, Švicarska koja predstavlja i skokove u vodu, sinkronizirano plivanje, vaterpolo i umjetničko plivanje.

FINA website sadrži plivačka pravila, svjetske rekorde, rezultate i puno više:
www.fina.org



[Povratak na početnu stranicu](#)

Savjeti za pozitivno djelovanje roditelja

VAŠA ULOGA KAO RODITELJA

Vaša primarna uloga kao roditelja plivača je, osigurati sveskoliku potporu, neizmjernu ljubav i sigurno ozračje u kojem će se vaše dijete moći razvijati i kao vrhunski športaš, a onda i kao dobra i odgovorna osoba. Kao roditelj, vi sigurno znate kako je neobično važno biti pozitivan model ponašanja u životu svoga djeteta; djeca osjećaju vaše emocije.

Posebno naglašavamo i apeliramo da uvijek svome djetetu demonstrirate dobar i pozitivan športski duh prema svima koji su involvirani u šport. To uključuje klupske kolege i kolegice, trenere, službeno osoblje, protivnike, one koji ih bodre itd..

Vi možete pomoći svome djetetu da uživa u plivanju držeći se i radeći sljedeće:



RAZVIJANJE STAVA – “ŠPORTAŠ PRIJE SVEGA”

Svaka diskusija koju vodite kao roditelj u podupiranju i usmjeravanju vašeg djeteta u njegovom športu, trebala bi biti bazirana na ono što je najbolje za vaše dijete. Ovo stanovište - „prije svega športaš” - može nekoj djeci pomoći da postignu više nego što **bi** stvarno postigla, pogotovu ako su “filani” idejama o pobjeđivanju, što je zapravo ostvarivo ali je kraćeg vijeka. Opsesija pobjeđivanjem može stvoriti strah od neuspjeha, a što onda može rezultirati ispod prosječnom izvedbom i lošijim rezultatom, te jako razočarati dijete. Budite oprezni i biranim riječima govorite o utrci, jer riječi poput: “Pobijedio/la si, tako sam ponosan na tebe, najbolji/a si dečko/cura” ima implikaciju da ako to ne ostvari “neće biti dobar/ra”. “Vauu koji fantastičan trud si uložio/la, sve si dao/la od sebe!” može se uporabiti kako nakon pobjede, a isto tako i nakon izgubljene utrke, kao komentar na izvedbu. Trenerova uloga je ta, da ocijeni i dade specifičan osvrt na samu utрку.

IZGRAĐIVATI SAMOPOŠTOVANJE KOD SVOG DJETETA

Kao roditelj, vi ste ujedno i osoba s najvećim utjecajem na život vašeg djeteta i jedna od vaših najvažnijih uloga je pomoći u izgradnji njegovog samopoštovanja. Dijete s dobrim samopoštovanjem više će se ponositi svojim osobnim postignućima, prihvaćat će izazove i nove zadaće i biti će voljno pomagati drugima. S druge pak strane, djeca koja pronalaze samopouzdanje kroz pobjeđivanje, mogu zapasti u probleme i prolaziti kroz vrlo teška vremena kada budu gubila. Stoga je jako važno da vaše dijete zna da može biti uspješno i bez pobjeđivanja.

ALBERT SCHWEITZER:

“Uspijeh nije ključ ka sreći. Sreća je ključ ka uspjehu. Ako volite ono što radite, bit ćete uspješni.”

WINSTON CHURCHILL:

“Uspjeh se sastoji od hodanja iz greške u grešku bez gubitka entuzijazma.”

IAN THORPE:

“Što se mene osobno tiče, gubiti ne znači doći drugi. To znači izaći iz bazena i biti svjestan da si to mogao bolje izvesti. Za sebe mogu reći, pobijedio sam svaku utрку u koju sam “ušao”.”

[Povratak na početnu stranicu](#)

Ako je vaše dijete naumilo da popravi svoje ON –osobno najbolje vrijeme (PB) u nekoj određenoj utrci i to postigne, onda je ono definitivno uspješno bez obzira na kojem mjestu završilo utrku; to je najbolje vrijeme koje je ono ikada postiglo, prema tome sav njegov napor i trud su nagrađeni. Osim samog vremena PB (ON), za vrijeme utrka mogu se mjeriti; kompletna vještina plivanja u granicama zadanih standarda, broj zaveslaja, ritam plivanja i puno drugih elemenata koji su važni za dugi period usavršavanja, a ne samo vrijeme. Dok god vaše dijete u utrku ulaže sve od sebe, učinite ga sretnim i dajte da se osjeća kao pobjednik.

PUSTITE TRENERA DA BUDE TRENER



Posao trenera je da vašem djetetu pruži konstruktivnu analizu njegovog plivanja ili utrke.

Uloga roditelja je da "podrži, ohrabri i prepozna napore svog djeteta".

Kada roditelji pokušavaju "trenirati" svoje dijete, to u pravilu ne završava dobro, jer dijete dolazi u koliziju različitih informacija i najvjerojatnije će ga to zbuniti, a treneru onemogućiti da uspostavi neophodni respekt plivača prema njemu i neće moći postići potreban napredak.

To bi moglo biti uistinu preteško za dijete u tolikoj bujici savjeta.

Isto tako je važno nikada ne umanjivati ili obezvrjeđivati ulogu trenera pred športašem, ili obratno, jer bi to moglo biti krajnje štetno za njihov odnos. Zadržite konstruktivnu komunikaciju s trenerom, ali ostavite ga da radi svoj posao – **dopustite treneru da bude trener.**



POMOZITE I OHRABRUJTE SVOJE DIJETE U POSTIZAVANJU REALNIH, DOSTIŽNIH CILJEVA

Natjecateljska strana plivanja je vrlo važna u razvoju športaša i plivanja kao športa uopće. Bilo kako bilo, na ovoj razini do juniorskih dana, najvažniji čimbenik jest participacija i uloženi trud. Postavljajući svoja ON (PB) i učeći nove sposobnosti, oba su primjera realističnih i dostiživih ciljeva za mlade plivače. Postizavanje ciljeva omogućava plivaču da se fokusira na **što se treba uraditi da bi se postiglo**, a ne **što se treba postići**. Ako plivač ima cilj "ući među prva 3 da osvoji medalju" (postavljeni cilj) čimbenici koje se ne može kontrolirati su uneseni u utrku tj. - To su drugi plivači u utrci.

Postavljeni cilj:
Hoću pobjediti u utrci 50m leptir



Provođenje cilja:
Fokusiranje na tijek utrke, snažno udarati nogama kroz čitavu utrku 50m leptir

Postizavanje cilja omogućava plivaču da se fokusira isključivo na to, što on kao individua treba učiniti u smislu da postigne najbolji rezultat.

Povratak na početnu stranicu

Zadržati šport zabavnim



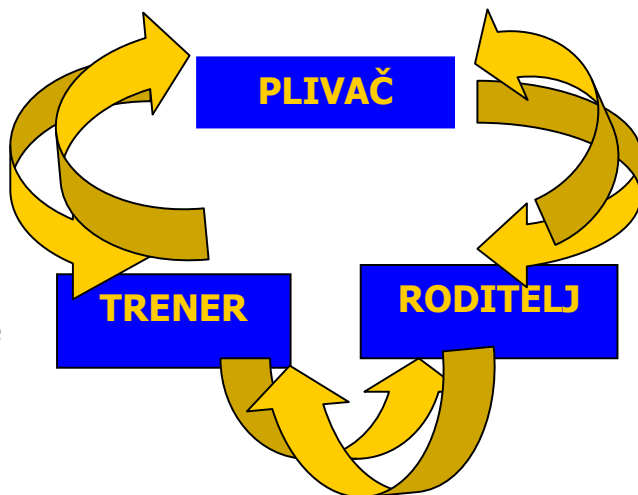
Dali će vaše dijete biti sljedeći hrvatski plivač koji će osvojiti zlato ili će plivati samo na klupskim natjecanjima, nije u ovome kontekstu toliko bitno, bitno je da treba biti zabavno.

Hrabrite svoju djecu da postižu svoja najbolja vremena (Osobno Najbolje ON) "Personal Best" svaki puta kada se natječu, jer bi im to trebalo biti cilj – pokušati potući svoje najbolje vrijeme, prije nego protivnika. ON rekordi nalaze se na stranici HPS-a, a dostupni su preko naše stranice klikanjem na ime i prezime plivača, bit ćete automatski prebačeni u bazu svih relevantnih rezultata vašeg plivača. Postizavanje svojih ON osigurava

fokus na individualno postignuće prije nego bukvalno na pobjedu ili poraz. Vaše dijete može u utrci doći i 10-o, ali ako je postiglo svoje najbolje vrijeme ON (PB), onda ono **jest** uspješno.

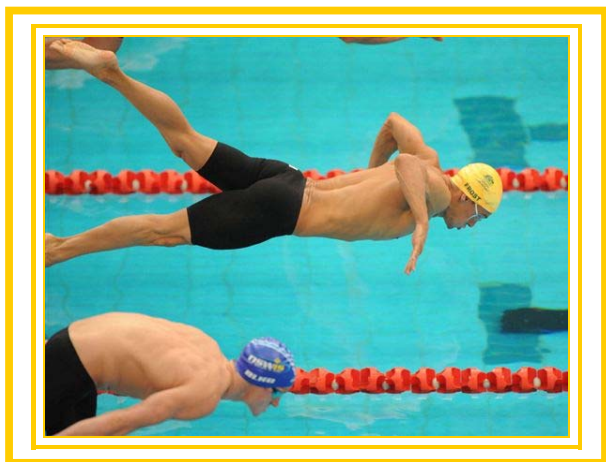
Razvijajući sposobnost da ostvaruje napredak, s vremenom će pokazati veći potencijal u napretku nego samo u brzom plivanju. Kroz početne godine natjecanja, fokus bi trebao biti na što efektivnijem plivanju s elementima pravih sposobnosti kao što su startevi, okreti i podvodni rad nogu.

Često će, pozitivna komunikacija između plivača, roditelja i trenera stvoriti jaku vezu unutar trokuta i osigurati preduvjete za najbolji napredak za plivače. Jako je "važno da ne uspoređujemo" svoju sa drugom djecom, pogotovu u istome godištu. Sva se djeca razvijaju fizički, emocionalno i psiho-socijalno u različitom dobu. Bit' će perioda kada će napredak biti spor, a to će značiti i dosta limitiran uspjeh. Ali isto tako doći će i vrijeme kad će progres biti rapidan. Jedini pravilan put za vas roditelje je podržati napore i silan trud koji ulaže plivač i zadržati njegov veliki entuzijazam!



pozitivna komunikacija između trenera, plivača i roditelja često je imperativ za razvoj plivača

[Povratak na početnu stranicu](#)



Vodič kroz trening

Zahvaljujući našim trenerima i učiteljima plivanja, te sabranim iskustvima, saželi smo u ovome poglavlju nekoliko esecijalnih pitanja koja se nameću (više u "kutak za roditelje").

Koliko treba trenirati moj sin/kćer? Ovo je pitanje koje najčešće možemo čuti od roditelja. Ovo jezgro pitanje povezano je s dva bitna elementa treninga:

(1) Kakav tip treninga se provodi? – Ovo će odrediti sveukupni trud koji ulaže pojedinac;

(2) Koja je to idealna duljina svake plivačke vježbe, broj vježbi na tjedan, tjedana na godinu, itd. –

Ovo će odrediti sveukupni opseg treninga.

Ne postoji jednostavni odgovor na ovo, niti ispravni a niti pogrešni, nema jednostavne formule koja se može primjeniti na sve slučajeve; zbog jednostavnijeg razumjevanja ovdje je generalno pravilo koje bi roditelji, plivači i treneri mogli primjeniti:

- sačiniti takve trening programe da se plivač može brzo "oporaviti" (tj. da se osjeća dovoljno odmoran kako bi mogao efektivno odraditi sljedeću vježbu).
- Održavati nivo treninga koji dopušta plivaču da osjeća zadovoljstvo u svom trudu i onome što postiže.

Prije nego nastupi turbulentno doba puberteta, najvažniji cilj bilo kojeg programa trebao bi biti - usaditi ljubav za športom, naučiti kvalitetu tehnike, i razviti sveobuhvatnu tjelovježbu. Trening programe bi trebalo dobro usvojiti i imati određene ciljeve koji uključuju razvoj sposobnosti jednako tako kao i adekvatni naglasak na fizičkom razvoju. Proces kroz koji se uči plivanje te čitavi niz procedura poučavanja, baza su za cjeloživotne sposobnosti i vještine kao i samopouzdanje u i oko vode. "Trening" je pojam koji je teško definirati, jer proces učenja sam po sebi vrlo je srodan ponovljenoj vježbi. Bilo kako bilo, trening generalno uključuje odnosno obuhvaća ove široke pojmove i ciljeve izvedbe:

(1) Stjecanje, za natjecanje specifičnih i kompleksnih, motoričkih sposobnosti (kao što su okreti i startevi u utru);

(2) Usavršavanje fizičkih kapaciteta koji dopuštaju brzo plivanje bez prekidanja;

(3) Usavršavanje tehničkih sposobnosti koje omogućavaju veću efikasnost u propulziji i manji otpor u vodi.

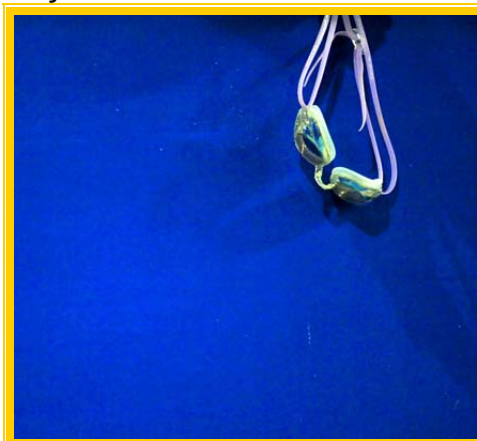
Naravno, postizavanje ovih ciljeva znači da je plivač sposoban ići naprijed, biti brži, bolji, s više sposobnosti i vještine.

Trening bi po svojoj prirodi trebao proizvoditi određeni umor, ali ovaj umor trebao bi biti kratkog vijeka, dovoljno kratak da bi mlad plivač bio opet spreman (fizički i mentalno) za participiranje u sljedećem bloku zadataka.

Zbog toga što je aktivnost povezana s interesom (tj. motivacija za participacijom), javlja se logična potreba za progresivnim povećanjem inteziteta i duljine traininga kroz ovo razdoblje odrastanja. Stoga, plivački programi nebi trebali biti jednaki i istog inteziteta s istim brojem vježbi za, na primjer, 8 godišnju i 12 godišnju djecu. Potrebe za treningom za ova dva uzrasta su fundamentalno različita, a to bi se trebalo ogledati u programima koji se nude. (više u "Plivačka škola" – program plivačke škole)

Plivačka oprema

Lista osnovne opreme za mladoga plivača trebala bi uključivati:



badić (pliv.gaćice) i naočale - kapu za plivanje, peraje
bocu za vodu/napitak, ručnik

Ostala pomagala kao što su užice za povlačenje, elastična guma za rastezanje, daska ili plovak obično se nalaze u osnovnoj opremi za trening u klubu; ili ako je to neophodno ovu opremu ćete trebati sami nabaviti. Više o ovome zna vaš trener. Kako budu plivački napredovali, vaša će djeca postat' više svjesna što je to od opreme neophodno za trening. Uvijek upitajte trenera prije nego se upuštate u kupnju i nabavku specifične opreme za trening. Ponekad je nedostatna informacija razlog da roditelji kupuju i nepotrebne rekvizite. A to što nam neće trebati, posebno košta. Dobro se konzultirajte s trenerom što je to uistinu potrebno i gdje to nabaviti.

NAOČALE

Kako smo svi u različitim oblicima i brojevima, tako će isto biti različitih naočala za sve. Većinu ovih naočala možete kupiti na našem bazenu, ali isto tako po sportskim trgovinama. Naočale bi trebale biti udobne oko očiju, i trebali bi osjetiti lagani usis (nalijeganje). Možda biste trebali isprobati par različitih brendova i stilova dok ne nađete one koje su i udobne i vodo-nepropusne. Ako vašem plivaču naočale spadaju prilikom skoku u vodu, bit'će da je to problem tehničke prorode – zbog skoka, a ne naočala.

SILIKONSKE ILI LATEX KAPE?

Plivačka kapica kosu može čak i zaštititi od bazenske vode/oštećivanje klorom, a povrh svega kapica može promovirati vaš klub. Latex kape su jeftinije za nabaviti ali isto tako su i kraćeg vijeka i ne mogu izdržati tako dugo kao one silikonske. Pažljivo, kada stavljate kapu (pogotovu djevojke), s dugim noktima i prstenjem na rukama, jer ćete ih brzo poderati.

PERAJE Kratke peraje, mekane i fleksibilne srednje duljine, najbolje su u početku kada se počinje rad s perajama.

BOCE ZA PIĆE Hidratacija je jako važna dok je plivač u treningu, esencijalno je da svaki plivač ima bocu za piće sa svojim imenom i da je rabi nakon svake vježbe. Nikada ne mjenjajte ili posuđujte boce, ne samo zbog higijenskih razloga. Za više informacija vidi dio o hidrataciji i prehrani (str. 18)



[Povratak na početnu stranicu](#)

Što radi službeno osoblje?

MJERITELJI VREMENA – koriste štoperice da bi izmjerili službeno vrijeme za pojedinog plivača u njegovoj pruzi. U novije vrijeme za ovo se koriste automatski timing sistemi s "touch tablama".

SUCI NA OKRETU – prate okrete na svakom kraju bazena kako bi provjerili jesu li okreti u skladu s pravilima za svaku pojedinu tehniku.

POMOĆNIK STARTERA – pomoćnik startera (pomoćnik utrke) odgovoran je za sakupljanje i pripremu plivača u poredak po startnim grupama, prije svake utrke.

STARTER – starter je odgovoran za označavanje starta, svim plivačima, na fer način. Starter će startati utrku riječima "na svoja mjesta", pričekati dok se svi plivači na blokovima ne umire, dajući startni signal (obično je to visokofrekventni "fućak" tzv. "biiiiip!").

GLAVNI SUDAC – Sudac provodi sva pravila i donosi sve odluke u pogledu uvjeta utrkivanja.

Više informacija možete dobiti na stranicama HPS-a, kao i mogućnostima polaganja za suca i uključivanja u sudački zbor



[Povratak na početnu stranicu](#)

Kako se uključiti

Roditelji su jedna od tajni uspjeha u svijetu plivanja. Roditelji su ljudi koji se brinu i uopće omogućavaju djeci pristup športu, oni su moralna i materijalna potpora, a isto tako spremni su pomoći u održavanju natjecanja svojim volonterskim radom. Volontiranje znači - na drugi način imati velik utjecaj na športsko okruženje vašeg djeteta, ali isto tako volontiranje vam pruža zabavno ozračje u kojem susrećete druge ljude u športu i nove prijatelje. Ovdje navodimo i par jednostavnih načina kako se uključiti:

uključiti se u rad kluba
postati službena osoba, sudac ili najavljiivač
pomogni u pribavljanju opreme ili na drugi način pomogni svome klubu
namakni novčana sredstva za natjecanja, kao npr. dovođenje sponzora
piši za klupske novine ili za web stranicu
budi od pomoći kod dovoženja i odvoženja plivača na i sa bazena
prodaji programe (startne liste) na natjecanjima, opremu s amblemom kluba...
uključiti se u pomoć pri pripremi domjenaka za dan kluba ili sličnih prigoda



Kao volonter, možete doprinijeti jačoj materijalnoj osnovi kluba. S vašom pomoći klub će i organizacijski biti na većoj razini. Jer **"Zajedno smo jači"**.

Zahvaljujemo svim roditeljima koji žrtvuju svoje vrijeme i ulažu trud u klub svoga djeteta; vi ste stvarna vrijednost ovoga kluba.



[Povratak na početnu stranicu](#)

Plivanje – zdrav način življenja

Plivanje je izvrstan šport za zdravlje. Ono poboljšava osobnu tjelesnu spremu, kontrolira težinu, čini da se osjećate bolje, s više energije, a izgrađuje i snažne mišiće i kosti. Plivanje je veselje za djecu, a za odrasle prigoda da sretnu nove prijatelje i uživaju u prijateljskom nadmetanju. Kako djeca s vremenom počmu sve bolje i bolje plivati, trener obično sugerira pojačavanje inteziteta i sve veći broj vježbi. Na većoj, natjecateljskoj razini, plivači imaju treninge gotovo svako jutro i popodne. Ovi dugi sati napornog treniranja, zajedno sa ostalim obvezama, velikim pritiscima u školi i obitelji, mogu dovesti do poboljevanja kod plivača. Dobre navike koje se uče u krugu obitelji za vrijeme dok je plivač mlad, mogu pomoći u prevenciji da se smanje neki zdravstveni problemi a koji bi mogli utjecati na smanjenu želju za treniranjem.



Plivanje inače uzrokuje neka specifična oboljenja; rani tretman znači – vaše dijete će se brzo oporaviti i neće propustiti puno treninga. Važno je da takvo dijete ne radi naporan trening niti da se natječe, uključujući plivanje, ako je bolesno i ima visoku temperaturu. Postoje rizici od ozbiljnih medicinskih konzekvenci ako virus inficira srčani mišić.

Nadamo se da će vam informacije i savjeti koji slijede vezano za oboljevanja kod plivača omogućiti da osigurate svome djetetu svaku potrebnu skrb kako bi mu pomogli sačuvati izvrsno zdravlje i kako bi bilo u stanju u potpunosti uživati u plivanju.

Infekcije ušiju su uobičajene kod mlađe djece jer im je ušni kanal uzak.

Plivačko uho ili "otitis externa" je infekcija u ušnome kanalu uzrokovana kontaminiranom vodom ili ostacima kao što su ušni loj ili suha koža u kojoj se kriju mikrobi koji u takvom okruženju bujaju. Djeca se obično žale na bolno uho koje ih jako zaboli kad ga se stisne ili povuče. Lječnik će obično propisati neke antibiotske kapljice.

Važno je ponovo otići liječniku kako bi se uvjerali da nema nikakvih ostataka u kanalu koji bi mogli dovesti do vraćanja infekcije. Čepići za uho mogli bi pomoći da se dijete prije vrati plivanju, premda neki treneri nisu baš najsretniji kad im plivači rabe ove čepiće.

Jednom je naš proslavljeni olimpijac G.Kožulj, na pitanje bili što mijenjao kada se radi o pristupu plivanju, rekao otprilike: "Baš ništa, ali bih sigurno i u sred ljeta poslje treninga navlačio vunenu kapu" Bolovi u ušima koji su u svezi s bolestima gornjih dišnih putova – prvenstveno pojavom kašlja, zaštopanim nosom i temperaturom a zatim i bolovima u ušima - nisu uzrokovani bazenskom vodom. Ovo se stanje naziva "otitis media" ili **upala srednjeg uha**.

Uzrok je obično virus koji ne treba antibiotike već vaš liječnik treba pregledati uši, nos i grlo prije nego odluči jeli neophodan lijek. Virusne infekcije uzrokuju visoke temperature i opći osjećaj slabosti te bi ih trebalo tretirati simptomatski s lijekovima protiv bolova i mirovanjem.



Virusne infekcije zahtjevaju neodložni odmor čim prije je to moguće, a djeca nebi trebala ići na plivački trening ako imaju simptome virusne infekcije. Čestice Virusa su visoko zarazne i lako su prenosive na drugu djecu. Tipični simptomi respiratorne virusne infekcije su neuobičajena malaksalost, razdražljivost, glavobolja, curenje iz nosa, suho grlo, bol u mišićima, temperatura plus ili minus, a nakon par dana razvoj kašlja. Ako vam se dijete ustane umorno i grintavo, vratite ga u krevet i pričekajte dan dva da vidite jeli se stanje popravilo i jeli se oporavilo. Naš imunološki sustav se bori protiv virusnih infekcija. Ako dijete ide kasno u krevet, ili je u stresu zbog ispita ili zadataka, ili obiteljskih problema, to imuni sustav ne može savladati pa dijete lakše pokupi infekciju. Dan ili dva u krevetu s nešto paracetamola ili sl. obično će biti sve što je potrebno. Isto je tako važno ne ustati rano kako bi se išlo na trening ako si bolestan. Virusne infekcije dišnog trakta mogu pospješiti simptome astme.

Plivači koji imaju **alergije na pelud i astmu**, skloni su respiratornim infekcijama ukoliko njihova astma nije pod kontrolom. Djeca trebaju redovito uzimati svoje lijekove, čak i kad se dobro osjećaju, te uvijek imati Ventolin (olakšivač za disanje) u svojim torbama u slučaju da dobiju poteškoće s disanjem.

Mnoga asmatična djeca su postala vrlo dobri plivači, čak što više – državni prvaci.

Mononukleoza, poznata i kao **bolest poljupca**, je zarazna bolest uzrokovana Epstein - Barrovim virusom (**EBV**) u 90% slučajeva, a u preostalih 10% citomegalovirusom (**CMV**). Kada se djeca zaraze ovim virusom, infekcija obično prolazi bez simptoma. Ukoliko se odrasli zaraze, 25-75% će razviti simptome ove bolesti za koju su tipična tri simptoma: povišena tjelesna temperatura, povećani limfni čvorovi i upala grla.

Plivačko rame je najčešća povreda u plivačkom športu i potreban joj je što raniji tretman. Športski liječnik ili športski fizijatar trebao bi dijagnosticirati problem i odrediti najprikladniji tretman. Ponekad je neophodan čak i lijek. Nije normalno ići plivati s bolnim ramenom jer će mu se stanje sigurno pogoršati. Ponekad je to povezano sa držanjem tijela, pa bi fizio-terapeut mogao odrediti neke vježbe koje bi se mogle odrađivati doma. Recept za zdravo plivanje je jednostavan: dobar cjelonoćni san odmara najbolje, jedi zdravu hranu, pij puno tekućine i ostani sretan. Formula za uspjeh u svim športskim nastojanjima je jednaka za sve:

vrhunsko zdravlje + vrhunska tjelesna sprema + vrhunsko htijenje = vrhunski rezultat. Ova zlatna pravila ne odnose se samo na naše vrhunske plivače, nego i na podmladak koji tek treba stasati.

Povratak na početnu stranicu

Prehrana za plivače

(s posebnom ZAHVALOM dr. Gulinu na svesrdnoj pomoći u održavanju seminara o prehrani plivača- studeni 2009.)

DOBRA I ZDRAVA PREHRANA

Povećanje razine energije, vodi ka višoj razini aktivnog participiranja
Pomaže u razvoju jakih kostiju, koje smanjuju mogućnost fraktura
Pomaže pri oporavku oštećenog mišićnog tkiva
Omogućava tijelu da se oporavi između faza tjelesnih napora
Omogućava normalan rast.

SLABA PREHRANA

Smanjuje koncentraciju kroz opadanje razine energije
Uzrokuje slab razvoj mišićja i kostiju, a može dovesti i do pomanjkanja željeza u krvi
Smanjuje kapacitet izdržljivosti kod plivača.

Preporučamo stručne literature koje se bave prehranom za športaše.
Nešto više i u brošuri Dr.Tonka Gulina, koju možete dobiti u tajništvu našega kluba

NAMIRNICE S VISOKIM UDJELOM UGLJIKO-HIDRATA

Ugljiko-hidrati su gorivo koje oblikuje vježbe visokog inteziteta. Oni uključuju kruh, tjesteninu, pahuljice od žitarica, voće i povrće. Ugljiko-hidrati su kategorizirani u 3 skupine ovisno o brzini njihove razgradnje, a zatim njihovog pretvaranja u energiju. To su:

Ugljiko-hidrati s visokim glikemijskim indeksom: Brzo se razgrađuju i tijelo rapidno opskrbljuju energijom. Vršni momenat opskrbe tijela energijom može se postići već za 20-30minuta.

Ugljiko-hidrati s srednjim glikemijskim indeksom: Sporije se razgrađuju a tijelo opskrbljuju s više energije na dulji vremenski period. Vršni momenat opskrbe energijom može se postići za 45minuta

Ugljiko-hidrati s niskim glikemijskim indeksom: Najsporije se razgrađuju a tijelo opskrbljuju energijom na najduži vremenski period. Vršni momenat opskrbe energijom može se postići 60+ minuta.

NAMIRNICE s visokim, srednjim i niskim glikemijskim indeksima, sve su one važne i igraju važnu ulogu u plivačevom režimu pred – za vrijeme – i post režimu vježbanja. Namirnice s niskim glik.indexom trebalo bi jesti najviše od svih nabrojanih. Ovo uključuje doručak, užine, ručak i večeru. One sa srednjim GI trebala bi sadržavati većina plivačevih dnevnih menu-a, dok one s visokim GI trebalo bi unositi štedljivo i selektivno. Namirnice s visokim glik.endeksom najbolje je konzumirati za vrijeme vježbi koje traju više od 60 minuta a isto tako su izuzetno efektivne kada se konzumiraju odmah neposredno nakon strogog i napornog treninga.



[Povratak na početnu stranicu](#)

Ovdje je i lista nekih namirnica koje imaju Niski, Srednji i Visoki GI. Primjetit ćete da ne postoji realni uzorak ili uobičajeni nazivnik kada se ove namirnice kategorizira. Namirnice su dodjeljene u kategoriju nakon temeljitog laboratorijskog testiranja.

Namirnice s visokim glikemijskim indeksom (70 ili više)

- gnječeni ili pire krumpir
- bijeli kruh
- lubenica
- bagelsi
- pahuljice od mekinje, kokosove kokice ili cornflakes
- kolači od riže
- krispii od riže
- nabujak od pšenice
- baget (francuski kruh)
- bijela riža, kuhana
- slatkiši od glukoze

Namirnice sa srednjim glikemijskim indeksom (56 do 69)

- Muesli, ne poprženi
- mladi ili kuhani krumpir
- Groždice
- Pita
- Zašećerena riža
- Med
- Biskvit
- Pizza s rajčicom i sirom
- Marelica, u kompotu
- Raženi kruh
- Ananas, svježi
- Dinja medena
- Kruasan
- Mljevena pšenica
- Mars bar
- Rivita
- Čajni kolutić, prepečeni
- Kruh od bijelog brašna



Informacije o Glikemijskom Indeksu za određenu namirnicu možete naći na www.glycemicindex.com

Daljnje objašnjenje kako su namirnice testirane na Glikemijske Indekse možete pronaći u stručnim literaturama

Namirnice s niskim glikemijskim indeksom (1- 55)

- Voće kao što su višnje (trešnje), grapefruit, sušene marelice, jabuke, kruške, breskve, kiwi, bijelo grožđe, banane, ili naranče
- Poprženi i zasoljeni kikiriki
- Nisko masni jogurt sa slatkim dodacima
- Prekrupa od ječma
- Crvena leća
- Neobrano mlijeko
- Pasta fettuccine
- Obrano mlijeko
- Nisko masni voćni jogurt
- Integralni špageti
- Juha od rajčice
- Sok od jabuke, neoslađen
- Sve mekinje
- Zobena kaša na vodi
- Juha od leće
- Makaroni
- Sok od naranče
- Zaprženi grašak u umaku od rajčice
- Mrkva, kuhana
- Kruh od integralnog brašna
- Sirova zob u zrnu
- Slatki kukuruz



Povratak na početnu stranicu

NAMIRNICE KOJE SADRŽE 50g UGLJIKO-HIDRATA:

- 2 banane
- 1 šalica kuhane riže
- 1 ½ šalica kuhane tjestenine
- 1 šalica kumara
- 2 ½ šalice zobnih pahuljica ili drugih kašica
- 2 ½ krumpira
- 2 šalice jogurta
- 3 jabuke
- 2 muffina

- 2-3 žemlje
- 4 -5 šnite kruha
- 1 veliki baget
- 600mL športskog napitka
- 600mL začinenog mlijeka
- 500mL voćnog soka ili kordiala
- 1 ½ – 2 želea ili ugljiko hidrata
- 1 ½ – 2 muesli pločice ili športske pločice (provjeri etiketu)

NAMIRNICE KOJE SADRŽE PROTEINE

Proteini su neophodni za izgradnju, održavanje i obnovu stanica u tijelu. Namirnice koje su bogate proteinima su jaja, piletina, riba, crveno meso, povrće (kao što su mahune) i proizvodi od mlijeka (sve vrste nisko masnih sireva). Mliječni proizvodi su dragocijeni izvori kalcija, dok su mesa opskrbljivači cinkom i željezom.

SADRŽAJ PROTEINA U NAMIRNICAMA

100g nemasno crveno meso	27g
2 šnite (30g) šunke	3g
1 hamburger	18g
100g tofu	8g
100g piletine	33g
100g bijele ribe	23g
100g konzerviranog lososa	20g
12 mušula	20g
100g konz.tune	26g
1 jaje	6g
1 bjelanjak	3g
1 /2 zdjele salate od mahuna	9g
1 čaša mlijeka oplemenjenog	7g

1 šalica jogurta	10g
30g sira	8g
2 šnite kruha	5g
1 šalica riže	5g
1 šalica tjestenine	5g
1 krumpir	3g
1 /2 šalica prženih mahuna	7g
1 /2 šalica graška	5g
1 čajna žl. kikiriki maslaca	5g
2 čajna žl. mlijeka u prahu	6g
2 čajna žl. proteina u prahu	5g
(prosječne vrijednosti)	

JEDNOSTAVNA PREPORUČLJIVA PREHRANA ZA PLIVAČA U TRENINGU ILI NATJECANJU

Doručak Voćni sok, pšenične ili zobene pahuljice, mlijeko s niskim udjelom masnoće, jogurt, svježe ili konzervirano voće, prepečenac, napitci (čaj, mlijeko ili sok i voda). Druge opcije uključuju jaja dobro pržena na malo maslaca ili nemasne slanine i konzervirano voće. (Mlijeko ipak izbjegavati na dan natjecanja)!

Međuobrok Voće ili muesli bar/energy bar, lagani sendvič, pecivo, voćni muffin, voćni sok i voda.

Ručak Lagana peciva ili kruh, sushi, maleni odrezak od purećih ili pilećih prsa na naglo, jela od riže, voće, moguće muffin/kolač/biskvit ili neko drugo slatko, jela od tijesta s malo masnoće, umaci bazirani na rajčici (popularna šalša), napitak i voda.

Međuobrok Voće ili muesli bar/energy bar, napitak, lagani sendvič, pecivo, puding od riže, voćni muffini, voćni sok i voda. Jesti jedan do dva sata prije treninga ili nastupa.

Za brzi oporavak Športski napitci, voćni sok, cordial i voda s banana okusom, muffin, svježe voće, konzervirano voće, gotovi puding od riže, kruh s đemom ili medom.

Večera velika količina ugljiko-hidrata (kao npr. krumpir, pasta, riža,) otprilike da pokrije polovicu tanjura, nemasno meso/piletina/riba ili druge namirnice bogate proteinima (odrezak od svinjetine, plodovi mora kao npr. mušule, jaja, čili mahune, povrće...), dvije do tri različite vrste povrća (najmanje jedno zeleno a jedno u boji) ili salata, sve začinjeno maslinovim uljem i napitak (voda, sok,).



Plivači bi morali izbjegavati hranu s visokim udjelom masnoća i vlakana neposredno prije i za vrijeme vježbi ili natjecanja. Posjetite www.zdravlje.hr

Daljnje preporuke u vezi ishrane:

Probajte jesti najmanje dva sata prije treninga i tri do četiri sata prije natjecanja, a ishrana u tom vremenu neka vam je s niskim udjelom masnoća. Pijte obilje vode ili izotoničnih napitaka.

Športaši vegeterijanci su u posebnom riziku od gubitka željeza i trebali bi kontrolirati krvnu sliku bar jednom godišnje. Pođite svom liječniku da biste to obavili.

Rigorozna dijeta i programi koji imaju za učinak rapidno gubljenje na težini naginju ka gubitku energije kod aktivnih ljudi i športaša i dovode do rizika, a pogotovu povećanja rizika od iznemoglosti, koji povećava opasnost od povrijeđivanja. Plivači koji žele žestoko trenirati a smanjiti masno tkivo ili smršaviti, trebali bi potražiti savjet od stručnjaka za športsku prehranu ili liječnika športske medicine.

Ako plivači imaju ikakve dvojbe vezano za unos hrane, ili su novopečeni vegeterijanci ili imaju nisko energetske unos hrane (npr. smanjenje razine masti u organizmu) oni bi trebali uzimati športsku prehranu kako bi osigurali sve svoje nutritivne potrebe za energijom (pogotovu za kalcijem, željezom, ugljikohidratima i proteinima).

Neadekvatni unos vitaminskih tableta ili suplemenata željeza se ne preporuča bez odgovarajućih pretraga i medicinskog savjeta. Prekomjernost željeza za neke ljude može biti opasna. Isto tako neki suplementi mogu sadržavati zabranjene substance; plivači i športaši uopće, se savjetuju potražiti profesionalno mišljenje prije nego ih konzumiraju.

Napitci i hidratacija

Hidratacija ima vrlo značajan učinak na izvedbu športša. Biti u dobrom hidrationskom stanju, znači da ćete moći prevenirati:

- pomanjkanje ili smanjenje koncentracije
- smanjenje u kapacitetima izdržljivosti
- smanjenje umora
- glavobolja
- odgađanje oporavka.



POTIČITE PLIVAČE DA:

- se hidrationski dobro pripreme! Konzumiraju napitke prije početka trening vježbi ili natjecanja a i tijekom dana
- Piju manje količine ali češće ako je moguće, pogotovu za vrijeme treninga ili plivačkog natjecanja kao npr. između pojedinih utrka, da pijuckaju pomalo dok gledaju ostale natjecatelje
- pojačaju unos tekućine za vrijeme vrućina te vlažnog i sparnog vremena
- svaki izgubljeni kilogram tjelesne težine za vrijeme vježbi i treninga pokriju (nadmjesto) s 1.5 litre tekućine
- piju napitke koji su oplemenjeni i hladni
- piju dobro formulirane (4-8% ugljikohidrata) športske napitke koji mogu izdržati dulje od jednog sata.

Plivači bi trebali izbjegavati uporabu boca za piće u grupi, pijući iz istih boca; prehlada, hepatitis i druge infekcije mogu se poput pošasti raširiti među plivačima. Pogotovu je to u novije doba famozna - mononukleoza

ZADRŽATI RITAM "OPSKRBE"

2 sata prije vježbanja	500-600ml	Piti da bi prevenirali dehidraciju.
Za vrijeme vježbi ili treninga	150-250ml na 15-20 minuta	Kad se stigne. Koristiti kratke pause između zadataka i blokova zadataka kao mogućnost da bi dodatno unijeli tekućinu. Posebno je važno piti dovoljno tekućine za vrijeme vježbi visokog intenziteta i izdržljivosti.
Nakon vježbi ili treninga	1-1.5 litre po kg izgubljene tjelesne težine	Piti tekućinu da bi nadoknadili izgubljenju. Mokraća bi trebala biti bistra ili blijeda. Piti više nego što to žeđ nalaže. Ovdje su prikladni športski napitci.

Zapamtite:

Prirodna voda je podesna za vježbe koje traju manje od jednog sata. Napitci koji sadrže 4-8% ugljiko-hidrata i 0.5-0.7g/litra minerala preporučaju se za intenzivne vježbe koje traju dulje od jednoga sata.

Budući se djeca manje znoje a više zajapure i ugriju za vrijeme vježbi nego odrasli, hidratacija i unos tekućine su posebno važni kada se vježba za vruća i vlažna (sparna) perioda. Djecu bi trebalo još više poticati i upozoravati da piju što više tekućine (preferiraju se hladni i okusom oplemenjeni napitci). Djeca mogu uzimati dobro izbalansirane i formulirane športske napitke.

Športski napitci (kao npr. powerade, multipower) bi trebali sadržavati 4-8% ugljiko-hidrata i 0.5-0.7g/litra minerala. Razne vode za športaše (kao npr. negazirani deit i sl.) sadrže malo ili gotovo ništa ugljiko-hidrata (manje od 4%) i ništa minerala; samo tekućina za nadomjestak izgubljene, s okusom a ponekad s dodatkom vitamina. Provjerite etikete ako niste sigurni. Športske vodice nisu prikladne kao jedini izvor prehrane za dugotrajna događanja (mitinge i sl.) - (hranu se mora konzumirati), ali su idealne za vježbe u dvorani i treninge koji traju otprilike jedan sat.

Plivači bi morali izbjegavati alkohol, kofein i energetska pića (kao npr. red bull i sl.) budući ona povećavaju gubitak tekućine



[Povratak na početnu stranicu](#)

Plivački jezik - pojmovi

Bilateralno (dvostrano) disanje: najuobičajenije u slobodnom stilu. Disanje na lijevu stranu a zatim plivanje tri zaveslaja i disanje na desnu stranu, zatim tri zaveslaja i disanje na lijevu stranu, i tako dalje itd....

Može se primjeniti puno raznih kombinacija i šablona da bi se ovo postiglo.

Blokovi: startne platforme locirane iza svake staze. Postoje razne varijante i dizajni startnih blokova i samo ih treba pričvrstiti tamo gdje je sigurna dubina bazena (misli se na bazene projektirane u novije doba). Blokovi mogu biti stalni (čvrsti) ili pomični da ih se daje prenijeti na drugu lokaciju, ali isto tako podrazumijeva se da imaju "ručke" kako bi omogućili plivačima da izvode leđne starteve.

Prsna (tehnika) zaveslaj: Ruke se kreću istodobno horizontalno ispod vode, s nogama koje izvode tzv. "žablji" udarac-trzaj.

Leptir: Ruke se kreću istodobno u pokretima 'gore i preko' dok noge u isto vrijeme izvode dva kompletna delfinova pokreta (gore-dolje istodobno) po jednom krugu zaveslaja.

Kružno plivanje: Način plivanja da se izbjegne sudaranje kada je više plivača u pruzi. Plivači drže jednu stranu pruge, a zatim mjenjaju pravac. Tj. uvijek ostaju na desnoj strani pruge, slično kao kod vožnje.

Sat: Veliki sat na zidu ili uz bazen, rabi se za intervale plivačkih zadataka. Crvena kazaljka ide oko svakih 60 sekundi. Plivači koji mogu čitati sat i znaju svoje vrijeme, lakše im je da mogu pratiti svoj napredak. Trener vašeg djeteta rado će vam objasniti kako to funkcionira.

Dek: Prostor oko bazena. Za vrijeme natjecanja, tamo se smiju zadržavati samo 'autorizirane osobe'. Ovo uključuje plivače, trenere i službeno osoblje.

Zastavice: One su postavljene preko širine bazena, na svakom kraju, otprilike 5 metara od zida, a omogućavaju leđašima da odrede gdje im je kraj bazena. U tu svrhu i pruge imaju drugu boju 5m do zida.

Četiri snažna udarca nogom: 4 udarca nogom po jednom zaveslaju rukom u slobodnom stilu. Slično bi se moglo s 2 i 6 snažnih udaraca nogom.

Šest udaraca nogom: šest udaraca nogom po punom zaveslaju rukama. (3 udarca nogom po „jednom zaveslaju ruke“).

Slobodni stil: Drugi naziv za "kraul naprijed". Nazvan je slobodni stil, zbog toga što tehnika nije određena.

Konopci na pruzi: rabe se da bi razdjelili pruge u bazenu. Sastoje se od pojedinačnih plutajućih plastičnih diskova napetih na kabelu, koji se okreću kada ih udari val, razbijajući i ublažavajući valove.

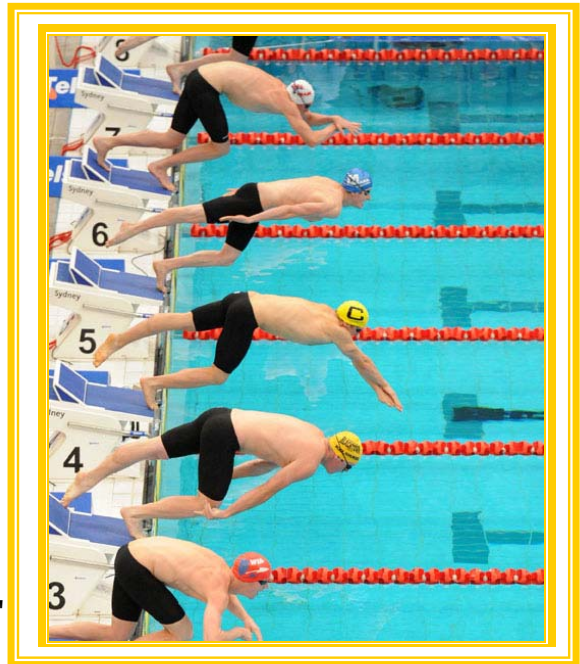
Brojač dionica (bazena): Numerirane plastične kartice ili kartice za brojanje okreta (obično ih sudac na okretu uronjene u bazen pokazuje plivaču u stazi), rabe se za vrijeme duljih utrka slobodnog stila npr. 800 m ili 1500m. Brojenje se radi na, od starta, suprotnoj strani bazena, da bi plivač vidio koliko još bazena treba otplivati .

Veliki bazeni: Natjecanja koja se plivaju u 50-metarskom bazenu

Kratki (mali) bazeni: Natjecanja koja se plivaju u 25m bazenu

Mješovito: Rabe se sve tehnike. Ovo može biti individualna disciplina, gdje jedan plivač pliva sve tehnike. Ili naravno, može biti štafetna utrka gdje je četvoro plivača ili plivačica, i svatko pliva drugu tehniku.

Redoslijed za pojedinačnu utrku je: leptir, leđno, prsno, slobodno. Redoslijed za štafetnu utrku je: leđno, prsno, leptir, slobodno.



Plivanje u otvorenim vodama: Plivanje u otvorenim vodama (plivački maratoni), ili bazenu. Obično se pliva u moru ili jezeru. 5 km i 10 km su Olimpijske utrke.

PB (ON) Osobno Najbolje: Najbolje vrijeme koje je plivač postigao do tada, u određenoj tehnici.

Zaveslaj: mehanički pokret u plivanju u kojem se koriste samo ruke. Gume za noge ili plovci se često rabe kako bi zadržale plivačeve noge skupa i na površini, dok radi rukama i izvodi zaveslaj

Sudac: glavna službena osoba za vrijeme natjecanja.

Touch (tač)tabla: Prenosiva ploča (na krajevima bazena) koja je povezana s automatskim timing sustavom. Plivač mora ispravno dodirnuti "tač tablu" kako bi registrirao zvanično vrijeme u utrci. To su inače nekada radili mjerači vremena s štopericama.

Okret naglavačke: Koristi se u plivanju slobodnim stilom, sličan saltu ispod vode gdje se dodiruje zid bazena. Brže je nego 'dotaknuti rukom i nastaviti plivati', kada se dobro izvježba tehnika dodira i odgurivanja.

Isplivavanje: Plivači obično koriste isplivavanje nakon utrka da bi oslobodili tijelo od prekomjernih mliječnih kiselina nagomilanih za vrijeme utrke.

Zagrijavanje (Rasplivavanje): Vježbe rastezanja, zagrijavanja, opuštanja na suhom i u vodi koje plivač radi prije svog nastupa na natjecanju ili treningu. Pospješuje protok krvi prema mišićima te ih zagrijava. Neobično bitno temeljito zagrijavanje, jer se tako efikasno izbjegava povrede.



[Povratak na početnu stranicu](#)

Kontakti

www.hrvatski-plivacki-savez.hr

HRVATSKI PLIVAČKI SAVEZ / CROATIAN SWIMMING FEDERATION

Trg Kreše Čosića 11

10000 Zagreb - Hrvatska

tel. +385 (0)1 301 2338

tel. +385 (0)1 301 2339

fax. +385 (0)1 301 2337

hps01@globalnet.hr

PLIVAČKI KLUBOVI

Idite na dio gdje su „linkovi“ na početnoj stranici Hrvatskog Plivačkog Saveza kako bi pronašli posebnu stranicu s popisom gotovo svih plivačkih klubova u Hrvatskoj.

REGIONALNI CENTRI

Hrvatski plivački savez podijeljen je u 4 Regije zbog lakšeg i efikasnijeg funkcioniranja. Ovi centri, svaki za sebe organiziraju razna plivačka natjecanja, a najvažnija kao npr. Regionalna Prvenstva Hrvatske, na kojima sudjeluju samo klubovi iz dotične Regije služe i kao svojevrsne kvalifikacije za završna nacionalna prvenstva. Regionalni centri HPS-a (Zagreb, Sisak, Rijeka i Split) pomoći će vam u daljnjim informacijama koje budete tražili za određenu Regiju.



Za sve najnovije vijesti i važne obavijesti vezane uz život našega kluba na našoj stranici
Posjetite www.pk.medvescak.hr

[Povratak na početnu stranicu](#)

Kodeks Ponašanja

Svaka organizacija i pojedinac obuhvaćen ovim načelom trebao bi se pridržavati ovog Kodeksa kao vodiljom za prihvatljivo ponašanje. On je stvar dobrih običaja, sročena po uzoru na uljudeno ponašanje našeg kulturološkog okruženja, on bi trebao biti očekivan a nikako zapovijedan, on je sukus onoga što bismo trebali i što želimo, a to je: "Ne uradi drugome ono što nebi želio da tebi drugi uradi". Stoga bi trebalo:

- respektirati prava, dignitet i riječ drugih;
- biti etičan, obziran, fer i pošten u svim kontaktima s drugim ljudima i organizacijama;
- biti profesionalan u, i prihvaćati odgovornost za svoje djelovanje;
- izgraditi povjerenje u provođenju kvalitetne službe;
- biti svjestan toga i podržavati bezkompromisnu privrženost statutu, standardima, pravilima i načelima uključujući, ali ne i limitirajući ovo načelo razboritog ponašanja;
- djelovati sukladno Anti-Doping pravila
- susprezati se od bilo kakvog oblika zlorabe, zlostavljanja, diskriminacije i prevare prema drugima.
- djelovati unutar pravila i športskog duha;
- uskladiti se sa svim relevantnim zakonima Republike Hrvatske;
- djelovati unutar pravila o plivanju uključujući nacionalna i međunarodna pravila
- pokazivati brigu i pažnju prema drugima koji bi mogli biti bolesni ili povrijeđeni.
- biti u ulozi pozitivnog modela ponašanja
- Ne davati nikakve izjave medijima koje bi naštetile ugledu saveza ili kluba.
- Ne govoriti za medije u negativnom smislu prema savezu ili klubu.
- Nikada ne djelovati na način koji bi mogao naštetiti ili diskreditirati članove saveza ili kluba, njegove sponzore, trećih osoba i/ili njenih potencijalnih sponzora i/ili partnera.
- držati se relevantnih specifičnih Kodeksa vladanja;
- i udovoljavati svim ostalim zahtjevima ovih načela

isto tako se očekuje od svih članova, klubova, službenog osoblja i saveza da se pridržavaju ovog Kodeksa koji promiče principe i vrijednosti organizacije i svih njenih članica. Članovi bi trebali prepoznati svoju ulogu da svo vrijeme dok su u službi imaju odgovornost bilo prema klubu ili savezu.

U nastavku

Plivač će:

- se složiti u pridržavanju kodeksa o ponašanju
- "igrati" po pravilima;
- ne sudjelovati (ili izvlačiti koristi na način da pomaže drugima koji su uključeni) u športska kladjenja ili kockanja a koja imaju veze s plivačkim natjecanjem i/ili rezultatima u kojima sâm sudjeluje ili je na bilo koji način povezan s istim
- nikada ne raspravljati sa službenom osobom i uvijek primjenjivati odgovarajuća pravila i naputke u rješavanju točke prijepora;
- kontrolirati sebe i svoj temperament; respektirati kolege plivače, trenere, osoblje...
- verbalno Ne napadati, grditi ili psovati službeno osoblje ili druge športaše;
- ne provocirati s namjerom, tiranizirati (vršiti bulling) ili zlorabiti i na nefer način iskorištavati druge natjecatelje;
- jednako predano i žestoko raditi kako za sebe tako i za svoj tim;
- biti pravi športaš i aplauzom nagraditi, odnosno dati do znanja da cijeni sve dobre nastupe bilo da su ih postigli športaši iz njegovog/njezinog tima ili tima suparnika;
- sve sudionike u športu tretirati na način na koje bi htio/htjela da njega kao športaša tretiraju;
- surađivati sa svojim trenerom, u stvarima koje se tiču tima i protivnika;
- susprezati se od konzumiranja i posjedovanja zabranjenih sredstava koja su na listi zabrana kod nadležnog saveza ili FINA
- ne konzumirati ili kupovati alkohol ili cigarete dok je u kampu kluba ili saveza ili na natjecanju
- participirati zbog svog vlastitog zadovoljstva i cilja, a ne samo da bi udovoljio roditeljima i trenerima; i
- respektirati prava, dignitet i vrijednosti svih sudionika bez obzira kojeg su roda, sposobnosti, kulturološkog backgrounda ili religije.

Roditelji ili skrbnici će:

- se složiti u pridržavanju kodeksa o ponašanju
- ne smetnuti s uma da djeca trebaju participirati u športu zbog svog zadovoljstva i veselja, a ne za zadovoljstvo roditelja ili skrbnika;
- ohrabrivati djecu da participiraju ali ih neće forsirati;
- biti fokusirani na napore koje dijete ulaže i rezultat koji postiže, prije nego na to - dali pobjeđuje ili gubi;
- ohrabrivati djecu da uvijek "igraju" u skladu s pravilima, a sređivanje neslaganja rješavaju bez primjene neprijateljskog ponašanja ili sile;
- nikada neće dijete podvrći izrugivanju ili dići poviku zbog tog što je napravilo grešku ili izgubilo utrku;
- ne zaboraviti da djeca najbolje uče na primjerima i iskustvu;
- cijeniti dobru izvedbu (nastup) i vještinu kod svih sudionika;
- podupirati sva nastojanja i trud da se uklone verbalne i fizičke zloporabe iz športskih aktivnosti, jer tamo im nije mjesto;
- respektirati odluke službenog osoblja i poučiti djecu da čine isto;
- pokazivati uvažavanje za trenere, službeno osoblje i voditelje, jer bez njih djeca nebi mogla participirati; te
- respektirati prava, dignitet i vrijednosti svih sudionika bez obzira kojeg su roda, sposobnosti, kulturološkog backgrounda ili religije.

Svako kršenje Kodeksa o Ponašanju, ili bilo kojeg njegovog poglavlja ili dijela, može rezultirati stegovnom mjerom kod nadležnog saveza.

Pravilnike HPS-a i druge pozitivne akte možete pronaći na web stranici

www.hrvatski-plivacki-savez.hr



Povratak na početnu stranicu



*Početak nečeg posebnog
Plivački Klub "Medveščak" – Zagreb*



Posvećeno: roditeljima-navijačima "Medveščaka", neumornim pratiteljima naše djece-plivača na svim njihovim natjecanjima

"zajedno smo jači"