plavalni klub

OLIMPIJA

PLAVALNI KLUB OLIMPIJA, September2017

OSNOVNO VODILO

Naše osnovno vodilo pri vzgoji vsakega otroka, na poti do dobrega športnika, je na vsak način to, da ga čim dlje zadržimo v športu in da ga umaknemo iz ulice. Možnosti, da vaš otrok skrene na stran pota je v naši sredini iz dneva v dan večja. Seveda ni nikoli 100% garancije, da otrok kljub športnem udejstvovanju ne bo zavozil, ampak možnost je pa bistveno manjša. Vaš otrok bo, ob redni vadbi, dokaj polno zaposlen, poleg tega si bo pridobil zelo pomembne redne delovne navade in možnosti za neplodna početja in pohajanja bodo zares zmanjšane. Prepričani smo, da mora biti to primarno vodilo pri športni vzgoji vašega otroka. Če ste se že v štartu odločili, da bo vaš otrok šampion, potem ste že naredili prvo večjo napako. Vse prevečkrat starši skušajo svoje neizpolnjene športne ambicije preslikati na svoje otroke. Morda se sploh ne zavedate, da s tem, da od otroka pričakujete, morda celo zahtevate več, kot je realno sposoben, delate največjo možno škodo. Otrok bi seveda rad dosegel to kar si vi želite, ampak mnogokrat iz več razlogov tega ni sposoben in zato postane frustriran, anemičen, mnogokrat to pelje celo v razne bolezni, ki lahko tudi na nadaljnji otrokov razvoj pustijo velike posledice. Dekleta zaidejo v anoreksična stanja, fantje si hočejo tudi s prepovedanimi sredstvi povečati mišično maso in s tem športne sposobnosti v določenem športu. Biološki in mentalni razvoji otrok so v dobi rasti in šolanja zelo različni, zato je potrebno biti potrpežljiv in objektiven in ne pričakovati, da bodo otroci, ki so v določeni fazi razvoja manj razviti kot drugi, v tekmovalnem smislu zelo uspešni. In nasprotno ne pričakujte, da bodo otroci, ki so morda v določenem obdobju, zaradi zgodnejšega razvoja najboljši, ostali najboljši tudi v nadaljevanju odraščanja. To so športne zakonitosti, ki v velikem odstotku držijo in je potrebno bit zelo previden pri omenjenih situacijah.

VAŠA VLOGA V ŠPORTU

Vaša vloga pri razvoju vašega otroka v športnika je izjemno pomembna. V začetni fazi ste prav gotovo vi tisti, ki vašega otročička vzpodbujate h gibanju in postopoma zbujate njegov interes za šport. Vsi tisti starši, ki ste v zgodnjem obdobju razvoja vašega otroka, veliko časa preživeli v športni igri z otrokom, ste seveda v prednosti, saj bo morda prav to pripomoglo v otrokovem športnem obdobju. Ko se otrok enkrat odloči za določen šport, se mnogokrat odnos staršev spremeni, kar je včasih dobro, večinoma pa ne. Če se starši začnete preveč zanimati za otrokov šport, lahko postopoma njegovo željo do tega športa postopoma zadušite. V tej situaciji je zelo pomembna vloga trenerja, saj je on tisti, ki mora v otroku vzpodbuditi lastno željo do tega športa. Mnogokrat se dogaja, da se otroci ukvarjajo s športom samo še zaradi želje staršev. Ko se otrok enkrat resnično odloči, da bo treniral nek šport, potem postane vloga staršev sicer zelo pomembna, vendar dokaj enostavna. Otrok potrebuje njihovo materialno in moralno podporo in občutke, da mu zaupajo in da ga imajo radi. Pomembno je tudi, da se ima otrok kam zateči, ko je na tekmovanjih neuspešen, razočaran. Ker so otroci vedno bolj izpostavljeni stresnim situacijam, imajo starši pomembno vlogo pri izoblikovanju raznih strahov, fobij in bojazni pri vsakodnevnem spopadanju z obveznostmi. V teoriji so ugotovili štiri glavne starševske pristope, ki različno prispevajo k razvoju raznih strahov, fobij in bojazni in odpornosti na stres.

- *Starši, ki pri vzgoji uporabljajo strah, kazen in odtegovanje ljubezni, povečujejo verjetnost razvoja raznih strahov, fobij in bojazni in zmanjšujejo odpornost na stres. Čim večja je intenzivnost uporabe le-teh pri neuspehih, tem prej in hitreje se bodo te motnje pojavile*

- *Starši, ki se obnašajo zelo spremenljivo, povzročajo pri otrocih negotovost in prestrašenost. Nekateri starši pred tekmovanji poudarjajo pomembnost vloženega truda in izpolnjevanje napotkov trenerja, po tekmovanju pa po drugi strani pokažejo, da jim je bilo najpomembnejša zmaga*

- *Starši dostikrat postavljajo prestroge starševske meje za dopustno in prepovedano početje njihovega otroka. To seveda vpliva na uspešnost otroka v različnih situacijah in če je preveč prepovedanega, potem se možnost motenjskih težav poveča.*

- *Starši, ki ne pohvalijo svojega otroka in ne dajejo otroku pozitivne podpore, kadar je uspešen na tekmovanju in starši ki pogosteje kažejo negativne kot pozitivne občutke ob otrokovih nastopih tudi prispevajo k razvoju raznih motenj.*

Starši se morate zavedati, da imate velik vpliv na otrokova stališča do uspeha in neuspeha v njihovem udejstvovanju v športu.

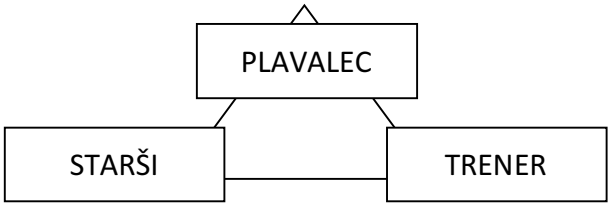
TRENER(KA)

Ta odstavek ne bo namenjen samo hvaljenju, branjenju in opravičevanju trenerja, učitelja in vaditelja, ampak povsem realnemu pogledu nas trenerjev, na odnos starši – otrok – trener. To je namreč pomemben trikotnik medsebojnih odnosov pri vzgoji vsakega športnika, v katerem koli športu. Kolikšno mero pomembnosti je potrebno pripisati trenerju je dokaj relativno, vendar obstajajo starši, ki jemljejo trenerje in trenerke dobesedno kot potrošni material. Seveda je to narobe in še bolj narobe je, če doma pred otroki slabo in kritično govorijo o njem ali njej. Seveda ni nujno, da vsak trener, učitelj ali vaditelj vedno dela prav, vendar se morate starši zavedati, da vam prav on-a lahko odločilno pomaga pri vzgoji vašega otroka in to v najbolj kritični dobi razvoja. Tudi napake, oziroma nestrinjanja z določenim načinom trenerjevega dela, se da lepo doreči in spremeniti, če je skupaj ugotovljeno, da bo to koristilo pri otrokovemu razvoju. Veliko boljše poti za pokazati nezadovoljstvo z delom trenerja obstajajo, kakor je nejevoljna kritika in zbijanje trenerjeve avtoritete doma pred otrokom. Tudi javno nestrinjanje z določenim trenerjevim delom po lokalih ali med čakanjem na otroka v garderobah ali predprostorih je zelo nekonstruktivno. Seveda je prava pot le-ta, da se s trenerjem dogovorite za sestanek in odkrito, direktno poveste, kaj je vzrok vašega trenutnega ali pa splošnega nezadovoljstva. Prvi kontakt je verjetno najboljši brez prisotnosti otroka, če pa se izkaže, da mora svojo vlogo v tem pogovoru odigrati tudi otrok, potem mora na naslednjem sestanku tudi biti prisoten. Vse stvari v procesu otrokovega treniranja in vzgoje na bazenu in ob njem je potrebno seveda govoriti v otrokovi prisotnosti. Otrok je upravičen imeti svoje mnenje in zelo dobro je tudi, da ga na takem sestanku tudi pove. Večino težav na teh relacijah se da rešiti v okviru trikotnika starši – otrok – trener. Če pa zadeva preseže te okvire, je potrebno pomoč, oziroma posvetovalni organ, poiskati na naslednji stopnji. Ali je to trenerski team kluba ali morda prvi trener, morda najstarejši trener, predsednik kluba,… to je pač vaša odločitev. Če pa se vam dozdeva, da to ne bo prava pot, je potrebno zadevo rešiti z vodstvom kluba, običajno kar s predsednikom. Če se tudi na tem nivoju ne najde neke rešitve za nezadovoljstvo, potem ostaja tista najslabša možnost, zamenjava klubske sredine.

METODE, PRAVILNIKI, KODEKSI

Na tem področju pa tudi trenerji, učitelji in vaditelji večkrat delamo napake in to je dokaj opravičljivo, saj moramo iskati idealne metode in načine učenja, treniranja in vzgoje vašega otroka. Bolj ko prebiramo tudi tujo literaturo, bolj nam je jasno, da idealnega modela NI. Največkrat nas zavede, še večkrat pa starše, da hočemo prevzeti metode učenja, treniranja in vzgajanja od drugih bistveno večjih in plavanju bolj predanih nacij. Seveda nismo z nobeno od njih primerljivi, je pa res, da lahko nekatere stvari privzamemo in jih skušamo uvesti v naš sistem učenja, treniranja in vzgoje. Morda se boste vprašali v čem nismo primerljivi, praktično v ničemer.

V vseh sistemih pa smo si enotni glede postopnosti, ki je zelo pomembna v vseh razmerah, vendar jo zaradi pritiska staršev velikokrat trenerji in učitelji prehitevajo. Ob tem se upošteva dokaj enostaven primer sodelovanja znanega trikotnika starši – otrok – trener (klub) in 6 osnovnih vodil.



6 OSNOVNIH VODIL V TRIKOTNIKU PLAVALEC-STARŠI-TRENER

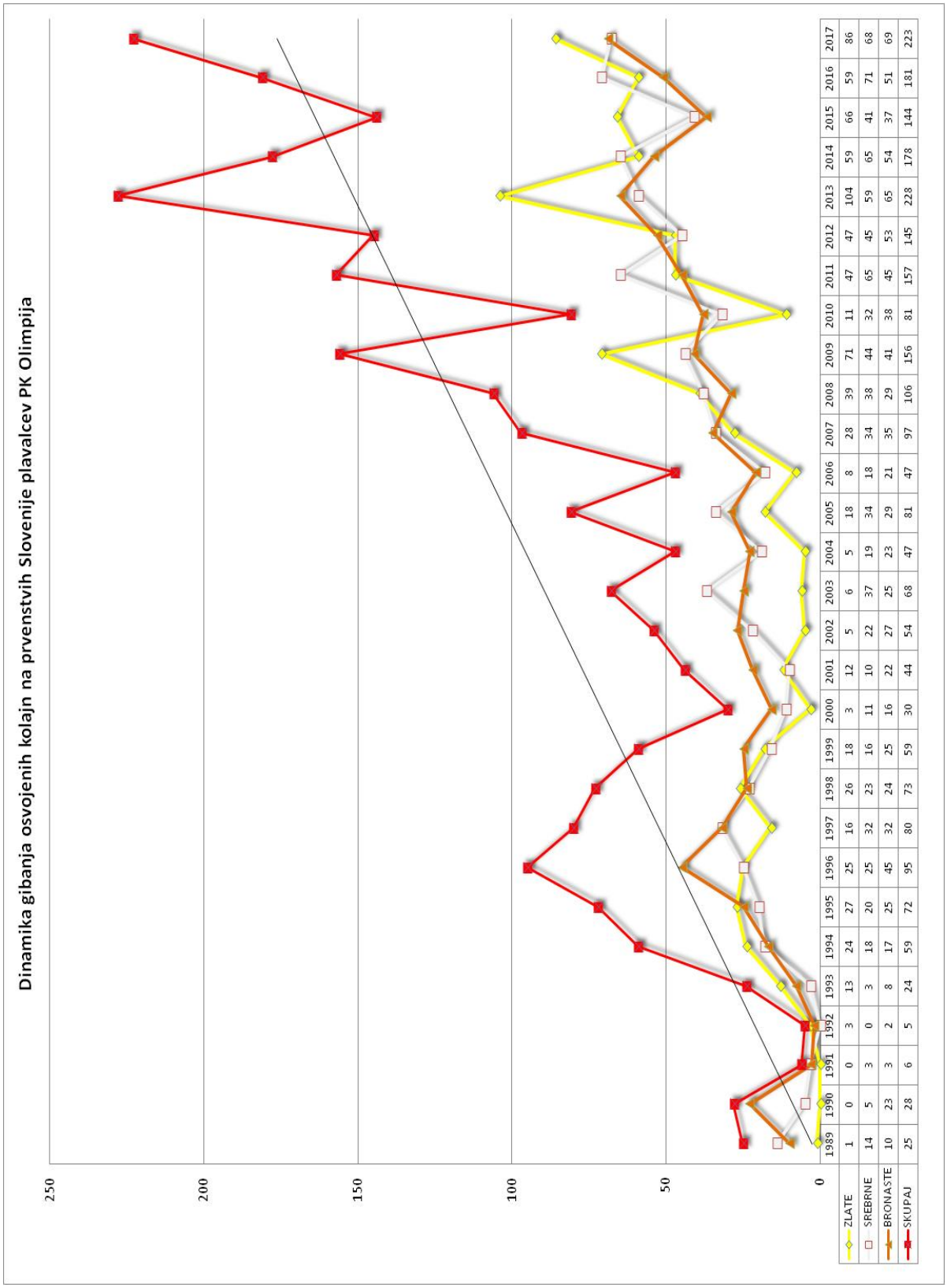
	VLOGA PLAVALCA	VLOGA STARŠEV	VLOGA TRENERJA
1.	Prihaja na treninge točno, ima s seboj pijačo in hrano za po treningu	Organizirajo prevoz za otroke, da bodo točno na treningu. Zagotovijo otroku ustrezno pijačo in hrano, da se lahko okrepča takoj po treningu	Pride na bazen pred plavalci in ostane na bazenu dokler vsi plavalci ne zapustijo vodne površine. Organizira in planira sezono pred njenim začetkom
2.	Posluša navodila trenerja in se potrudi po svojih najboljših močeh	Spodbujajo otroka pri njihovih prizadevanjih	Vedno naj bo željan novega znanja, da bo lahko izpopolnjeval plavalčeve tehnične sposobnosti in spretnosti
3.	Ima zadostno količino spanja	Zagotovijo, da gredo otroci pravočasno v posteljo. Opazujejo otroka in sodelujejo s trenerjem glede otrokovega zdravja in utrujenosti	Naredi in izvaja primeren in uravnotežen program, da zagotovi zadosti počitka. Zavedaj se okoliščin, ki vodijo plavalce v nepotrebne stresne situacije
4.	Je športno in zdravo	Zagotovijo hranljivo in raznoliko prehrano, tako doma kot v tekmovalnih okoliščinah	Izboljšuje plavalčevo pripravljenost. Informira starše in plavalce o pomembnosti zadostne in športne prehrane in pijače med treningom in izven treninga
5.	Izpolnjuje trenerjeva navodila na tekmah. Nauči se sprejemati zmage in poraze.	Izrazijo ljubezen in podporo ne glede na uspeh ali neuspeh	Razvija plavalčeve tekmovalne sposobnosti in taktike. Proces treninga naj bo usmerjen na tekmovanje. Uči, da je razočaranje proces učenja in ne znak neuspeha
6.	Osredotoči se na svoje plavanje	Nikoli ne primerjajo svojega otroka z ostalimi plavalci	Stremijo, da se plavalci razvijajo postopoma. Podpira in sprejema individualne cilje. Namenja enako časa vsakemu plavalcu ne glede na njegove fizične (pre)dispozicije

Avtor: *Cheryl Harvey – predavnaje za starše ASCTA*

ŠTEVILO OSVOJENIH MEDALJ

Plavalnega kluba Olimpija

V obdobju 1989-2017



	1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
ZLATE	1	0	0	3	13	24	27	25	16	26	18	3	12	5	6	5	18	8	28	39	71	11	47	47	104	59	66	59	86
SREBRNE	14	5	3	0	3	18	20	25	32	23	16	11	10	22	37	19	34	18	34	38	44	32	65	45	59	65	41	71	68
BRONASTE	10	23	3	2	8	17	25	45	32	24	25	16	22	27	25	23	29	21	35	29	41	38	45	53	65	54	37	51	69
SKUPAJ	25	28	6	5	24	59	72	95	80	73	59	30	44	54	68	47	81	47	97	106	156	81	157	145	228	178	144	181	223

ŠPORTNI PRAVILNIK

PLAVALCEV PLAVALNEGA KLUBA OLIMPIJA

PLAVALNI KLUB OLIMPIJA je član Plavalne zveze Slovenije, zato mora za vsakega člana plačati članarino na začetku vsakega leta. Plavalni klub Olimpija in vsi njegovi člani so se dolžni držati pravilnikov Plavalne zveze Slovenije in FINA. Več informacij na www.plavalna-zveza.si, www.fina.org

S športnim pravilnikom se urejajo pravice in dolžnosti plavalcev, trenerjev in vaditeljev v plavalnem klubu Olimpija.

Pogoji za članstvo v selekciji plavalnega kluba Olimpija

- Člani selekcij plavalnega kluba Olimpije so dolžni spoštovati pravilnike in sklepe upravnega odbora plavalnega kluba Olimpija.
- Poravnajo mesečno vadnino, ki jo določi upravni odbor PK Olimpija, v polnem znesku in letno članarino v enkratnem znesku
- Poravnajo vse stroške, ki nastanejo na tekmovanjih, pripravah in opreme
- Selekcijo v kateri bodo trenirali določi strokovni svet
- Izpolnjujejo program trenerja
- Odsotnost od treningov, tekmovanj in priprav so dolžni sporočati trenerju
- Odsotnost na tekmovanjih in pripravah na katera so že prijavljeni so dolžni poravnati v polnem znesku, razen v primeru bolezni, poškodbe (zdravniško opravičilo) in smrti v družini
- Dolžni so zastopati klub na državnem prvenstvu (velja tudi za štafetno plavanje)
- Ob prestopu plavalca v PK OLIMPIJA, mu upravni odbor določi mesečno vadnino.

Ob neizpolnjevanju zgoraj naštetih pogojev jih lahko klub ali trener premesti v B program ali v rekreativno selekcijo kluba!

Pogoji za članstvo v B selekciji plavalnega kluba Olimpija

- Člani selekcij plavalnega kluba Olimpije so dolžni spoštovati pravilnike in sklepe upravnega odbora plavalnega kluba Olimpija.
- Poravnajo mesečno vadnino v polnem znesku in letno članarino v enkratnem znesku
- Poravnajo vse stroške, ki nastanejo na tekmovanjih, pripravah in opreme
- Nastopiti mora na vsaj enem uradnem tekmovanju v olimpijski disciplini v velikem (50m) bazenu

Plavalni klub Olimpija vsem plavalcem zagotavlja:

- Pogoje za vsakodnevno treniranje
- Strokovno vodenje na treningu, tekmovanjih in pripravah
- Prijavo na tekmovanja po programu trenerja

Športni pravilnik za selekcionirane plavalce in plavalke: udeležba na treningih, tekmovanjih in pripravah

	ČLANI	MLADINCI	KADETI	DEČKI	ML.DEČKI	CICIBANI
ŠTEVILO TRENINGOV (V VODI)	vsaj 8 treningov	vsaj 7 treningov	vsaj 6 treningov	vsaj 5 treningov	vsaj 4 treningi	vsaj 3 treningi
OGREVANJE (pred treningom)	samostojno ogrevanje, stabilizacijske vaje, raztezanje	samostojno ogrevanje, stabilizacijske vaje, raztezanje	vodeno ogrevanje, stabilizacijske vaje, raztezanje	vodeno ogrevanje raztezanje	vodeno ogrevanje raztezanje	vodeno ogrevanje pred treningom
ŠTEVILO TRENINGOV (NA SUHEM)	vsaj 4 treningi	vsaj 3 treningi	vsaj 3 treningi	vsaj 2 treninga	vsaj 2 treninga	-
UDELEŽBA NA MEDNARODNIH TEKMOVANJIH (TUJINA)	vsaj 90 % udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	vsaj 90 % udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	vsaj 90 % udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	vsaj 85 % udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	vsaj 85 % udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	-
UDELEŽBA NA MEDNARODNIH TEKMOVANJIH (SLO)	vsaj 80% udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	vsaj 80% udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	vsaj 80% udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	vsaj 75% udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	vsaj 75% udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	-
UDELEŽBA NA DRŽAVNEM PRVENSTVU	80% udeležba na treningih	80% udeležba na treningih	75% udeležba na treningih	200 FINA točk	130 FINA točk	-
UDELEŽBA NA LOKALNIH TEKMAH (KOLA LJ.REG.)	70% udeležba na treningih	70% udeležba na treningih	70% udeležba na treningih	65% udeležba na treningih	60% udeležba na treningih	60% udeležba na treningih
PRIPRAVE (SKUPNE KLUBSKE)	Zaželena udeležba čim večjega števila plavalcev vseh selekcij.					
PRIPRAVE (INDIVIDUALNE KLUBSKE)	Enako kot za tekmovanja. Člani se lahko udeležijo priprav skozi celotno leto, če jim to omogoča šola.	Enako kot za tekmovanja. Mladinci imajo organizirane priprave v času počitnic (ali teden pred ali teden po, če gre za 14 dnevne priprave), če jim uspeh v šoli to omogoča.	Enako kot za tekmovanja. Kadeti imajo organizirane priprave v času počitnic (ali teden pred ali teden po, če gre za 14 dnevne priprave), če jim uspeh v šoli to omogoča	Enako kot za tekmovanja. Dečki in Deklice imajo organizirane priprave v času počitnic	-	-

PRAVILNIK O NAGRAJEVANJU in SOFINANCIRANJU
PLAVALCEV PLAVALNEGA KLUBA OLIMPIJA (2017)

1. **Plavalni klub Olimpija ne dobiva nikakršnih finančnih sredstev za nagrajevanje oziroma sofinanciranje plavalcev, zato je le-to možno ob ugodnem finančnem stanju kluba**.

2. Dobitniki nagrad in upravičenci za hranarine in sofinanciranje tekmovalnih stroškov, priprav in opreme so lahko le člani kluba s slovenskim državljanstvom, ki podpišejo pogodbo in sproti poravnavajo vse nastale stroške (plačujejo plavarnino in članarino).

PERSPEKTIVNI PLAVALCI PLAVALNEGA KLUB OLIMPIJA

- Naziv so si pridobili s svojimi rezultati po kriterijih v spodnjih tabelah
- PKO perspektivnim plavalcem kluba zagotavlja mesečno hranarino, polno ali delno kritje štartnine, bivanja, prehrane in prevoza na tekmovanjih, ter polno ali delno plačilo fitnesa.
- PKO perspektivnim plavalcev zagotavlja pomoč pri urejanju statusa športnika (štipendija OKS, zaposlitev...)
- Hranarine in sofinanciranja se izplačujejo ob ugodnih finančnih razmerah v klubu in je klub ni dolžan izplačati
- Ob prestopu v PK Olimpija je plavalec/plavalka upravičen do hranarine in ostalih ugodnosti po veljavnem pravilniku ob prvem odplavanem rezultatu za PK Olimpijo
- Strokovni svet PKO lahko predlaga plavalko ali plavalca za pridobitev sofinanciranja tudi izven pravilnika določenih kriterijev. Razlogi so lahko izredni športni dosežki, vestnost pri delu, izjemen napredek in izredne situacije (daljša odsotnost zaradi bolezni ali poškodbe, ali šolskih obveznosti.

1. MESEČNE HRANARINE

- Kriteriji v spodnji tabeli veljajo za rezultate dosežene v velikih bazenih (50m)
- Vrednost točke PKO v spodnji tabeli je določena s strani UO PKO
- Veljajo za vse kategorije od kadetov naprej

ŽENSKE		**Točke FINA**	**Točke FINA**	**Točke PKO**
kategorija	STAROST	Olimpijske disc.	Neolimpijske disc.	za višino hranarine
KAD	14	600	-	**50**
KAD	15	625	-	**75**
MLAD	16	650	-	**100**
MLAD	17	675	-	**125**
ČL	18	700	725	**150+**(1FINA=0,5PKO)
ČL	19+	750	750	**175+**(1FINA=1PKO)
		850+	850+	**300+** (1 FINA =2 PKO)

MOŠKI		**Točke FINA**	**Točke FINA**	**Točke PKO**
kategorija	STAROST	Olimpijske disc.	Neolimpijske disc.	za višino hranarine
KAD	15	575	-	**50**
KAD	16	600	-	**75**
MLAD	17	625	-	**100**
MLAD	18	650	-	**125**
ČL	19	700	725	**150+**(1FINA=0,5PKO)
ČL	20+	750	750	**175+**(1FINA=1PKO)
		850+	850+	**300+** (1 FINA =2 PKO)

2. SOFINANCIRANJE TEKMOVANJ PERSPEKTIVNIM PLAVALCEM

- Kriteriji za sofinanciranje so prikazani v spodnji tabeli
- V sofinanciranje tekmovanj so vključeni naslednji stroški: startnina na tekmovanju, bivanje, prehrana, prevoz in stroški trenerja
- Kriteriji v spodnji tabeli veljajo za rezultate dosežene v velikih bazenih (50m)
- Za vse kategorije razen za kadete in dečke velja kriterij in mlajši

ŽENSKE	leta starost	Točke FINA	štartnina	Višina sofinanciranja				MOŠKI	leta starost	Točke FINA	štartnina	Višina sofinanciranja		
				25%	50%	100%						25%	50%	100%
DEKLICE	13	610	**X**					DEČKI	14	585	**X**			
KAD	14	640	**X**					KAD	15	610	**X**			
KAD	15	665	**X**	**x**				KAD	16	640	**X**	**x**		
MLAD	16	680	**X**		**x**			MLAD	17	665	**X**		**x**	
MLAD	17	700	**X**			**x**		MLAD	18	680	**X**			**x**
ČL	18	720	**X**	**x**				ČL	19	700	**X**	**x**		
ČL	19+	750	**X**		**x**			ČL	20+	750	**X**		**x**	
ČL	19+	800	**X**			**x**		ČL	20+	800	**X**			**x**

3. SOFINANCIRANJE PRIPRAV PERSPEKTIVNIM PLAVALCEM KLUBA

- Kriteriji za sofinanciranje so prikazani v spodnji tabeli veljajo za rezultate dosežene v velikih bazenih (50m)
- V sofinanciranje priprav so vključeni naslednji stroški: bazen, fitnes, bivanje, prehrana, prevoz in stroški trenerja
- Za vse kategorije velja kriterij in mlajši

kategorija	letnik	Točke FINA	Št. dni sofinanciranih priprav
Mladinci	mlajši	675	7
Mladinke	mlajše	700	7
Mladinci	starejši	700	14
Mladinke	starejše	725	14
Člani	Absolutno	750	7
Člani	Absolutno	800	14

4. SOFINANCIRANJE KLUBSKE OPREME

- Vsi tisti plavalci, ki so dosegli mejo 750 točk po kriterijih FINA so upravičeni do uradnih oblačil PKO.

5. DOLŽNOSTI PERSPEKTIVNIH PLAVALCEV PLAVALNEGA KLUBA OLIMPIJA

1. Izpolnjevati morajo plan katerega zastavi trener oziroma minimalne zahteve za posamezno kategorijo, ki so:
   - *Kadeti in kadetinje 7 treningov v vodi in 3 suhe trening*
   - *Mladinci in Mladinke 8 treningov v vodi in 3 suhe treninge*
   - *Člani in članice 9 treningov v vodi in 4 suhe treninge*
2. Vestno zastopajo klub na vseh tujih in domačih tekmovanjih
3. V primeru potreb kluba sodeluje na njihovih promocijskih akcijah
4. Da v sredstvih javnega obveščanja ne škodi ugledu kluba
5. Da skrbi za pozitiven odnos do ostalih članov kluba, spodbuja so-plavalce, mlajše plavalce, in vsem daje zgled!
6. Da z ničemer ne ogroža svoj rezultat ali rezultat kluba
   - *Ne nastopanje v klubskih štafetah*
   - *Ne nastopanje v finalih tekmovanj, če ni drugače dogovorjen z trenerjem ali mu to prepreči bolezen ali poškodba*
7. Da v določenem roku poravna morebitne finančne obveznosti
8. Pravočasno obvesti trenerja ali pisarno kluba o bolezni, poškodbi ali neudeležbi na aktivnostih kluba
9. Ob zahtevi trenerja ali kluba je dolžan predložiti zdravniško potrdilo
10. Da nosi uradna oblačila kluba na vseh javnih nastopih pod okriljem kluba (velja za tiste, ki so upravičeni do uradnih oblačil)
11. Da bo na klubskih akcijah spoštoval navodila trenerjev ali vodij ekipe

6. PRAVICE PERSPEKTIVNIH PLAVALCEV PLAVALNEGA KLUBA OLIMPIJA

1. Da sodeluje pri izdelavi programa za sezono v okvirih, ki jih določi trener
2. Pomoč trenerja pri sodelovanju s panožnim timom (suha vadba, fizioterapija, zdravnik,…)
3. Da daje pozitivne predloge za izboljšanje dela v PK OLIMPIJA
4. Da se pisno pritoži glede na morebitne nepravilnosti pri delu z njim
5. Da lahko v času štipendiranja reklamira individualne sponzorje glede na usmeritve kluba (individualna pogodba med plavalcem in klubom)

V primeru nespoštovanja pravilnika PKO lahko plavalec izgubi določen del ali vse ugodnosti, ki jih ima pri PKO.

- *Odvzem, zmanjšanje ali zamrznitev mesečne hranarine in sofinanciranja (pod 90% neupravičenih izostankov v treh mesecih se hranarina zmanjša za 1/3, pod 80% se zmanjša za 2/3, pod 70% se hranarina zamrzne ali ukine)*
- *Plačilo vseh stroškov tekmovanj in priprav ob nepravočasni odjavi (razen v primeru bolezni, poškodbe ali bolezni in smrti v družini) ali neprimernem vedenju*

V primeru manjših kršitev o sankcijah odloča trener

V primeru večjih kršitev pa odloča disciplinska komisija in UO PKO, ki plavalca tudi začasno ali doživljenjsko suspendira. Večje Kršitve so:

- *Uživanje prepovedanih substanc (WADA)*
- *Uživanje alkohola in nikotina v času klubskih aktivnosti*
- *Neprimerno in nedostojno vedenje v času klubskih aktivnosti*
- *Nespoštovanje določil vodstva kluba*
- *Fizični napad in na člana PKO*

Večletni razvojni model mladih plavalcev: cicibani -> dečki (PK Olimpija)

Leta / starost	**8 let ± 1**		**10 let ± 2**		**12 let ± 2**	
KATEGORIJA	**cicibani / cicibanke**		**mlajši dečki / deklice**		**dečki / deklice**	
Trenažno obdobje	2 leti		2 leti		2 leti	
	v vodi	*na suhem*	*v vodi*	*na suhem*	*v vodi*	*na suhem*
Število enot na teden	3 – 4	-	5	2	6 – 7	3
Količina na enoto	0,75 - 2,0 km		2 - 3,5 km		3,5 – 5* km	
Število tednov na leto	30 - 36 tednov		36 - 40 tednov		38 - 42 tednov	
Skupna količina	75 – 200 km		300 – 600 km		700 - 1000 km	
CILJ VADBE (PROGRAM)	*Učenje vseh osnovnih tehnik*	*ogrevanje*	*Učenje tekmovalne tehnike*	*ogrevanje*	*Učenje in iskanje optimalne tekmovalne tehnike*	*ogrevanje*
	Tekmovalna znanja (štarti, obrati	*gibljivost*	*vsa tekmovalna znanja (taktika)*	*razvoj gibljivost*	*tekmovalna znanja (taktika, mentalni trening)*	*korekcijske vaje*
	Aerobna vzdržljivost	*moč (lastna teža)*	*Aerobna vzdržljivost*	*korekcijske vaje*	*Aer. vzdržljivost - povečan obseg plavanja*	*določitev mišično kostne mase*
	Hitrost	*koordinacija*	*Hitrost*	*povečanje moči telesa*	*hitrost šprinti, (nad 50m) in stopnjevanja*	*razvoj moči in gibljivosti*
	učenje enostavnih vaj, za razvoj in korekcijo osnovne tehnike	*skupinska dinamika (aktivnosti)*	*učenje sestavljenih vaj, za razvoj in korekcijo osnovne tehnike*	*enakomeren razvoj vseh mišičnih skupin*	*stabilizacija vaj za vse tehnike plavanja*	*vadba moči s preprostimi orodji*
	preprosti treningi in igre		*več različnih metod treninga*		*umestitev intenz. intervalnega treninga v vadbo anaerobni tr.*	
CILJ MOTORIČNEGA UČENJA	*1. Razvoj občutka za vodo, sposobnost popravljanja gibalnih vzorcev*		*1. Izboljšanje tehnike plavanja in učenje tekmovalnih elementov (štarti, obrati, stopnjevanje, taktika)*		*1. Vzdrževanje tehnike ob telesnih spremembah (rasti)*	
	2. Naučiti tehničnih elementov vseh tehnik		*2. Utrditi izvedbo in razvoj vseh tehnik*		*2. Povečati moč mišic za učinkovitejše delo v vodi*	
	3. Razvoj splošne telesne koordinacije in moči		*3. Izboljšati vzdržljivost in hitrost ob pravilni izvedbi tehnike*		*3. Obdržati različne discipline in tehnike (tekmovati v več disciplinah)*	
	4. Priučiti navado za ohranjanje in razvoj gibljivosti		*4. Naučiti osnovne tekmovalne strategije in taktike*		*4. Izboljšanje tekm.tempa in hitrosti z uporabo idealne tehnike (vse tehnike)*	
	5. Obdržati pravilno tehniko pri daljšem (počasnejšem) plavanju					
	6. Obdržati pravilno tehniko pri krajših šprintih					
ZNANJE IN ODNOS	*1. Uživati v vodnih in obvodnih aktivnostih*		*1. Uživati v vodnih in obvodnih aktivnostih*		*1. Uživati ob plavalnih aktivnostih in želji po osebnem napredovanju*	
	2. Naučiti delovati kot oseba v skupinskih dejavnostih		*2. Postati del kluba, ekipe in skupine*		*2. Poglobljeno znanje trenažnih postopkov in učinkov*	
	3. Seznaniti se z pravili in tekmovalno situacijo		*3. Navaditi se na aktivno in zdravo življenje*		*3. Uskladiti upravljanje časa (šolske aktivnosti in prosti čas)*	
	4. Spoznati tehnike in trenažne metode		*4. Naučiti delovati normalno tudi ob zmanjšanem nadzoru in ustrezno trenirati*		*4. Razviti samodisciplino in povečati obvezo do plavanja*	
TEKMOVALNI CILJI	*Zabavati se in sodelovati brez strahu in odvračanja. Primarno in spodbujeno naj bo osebno izboljšanje (v predstavi in sposobnostih) ter uživanje in veselje.Regijska in klubska tekmovanja.*		*Klubska tekmovanja, regijska tekmovanja, ki vodijo do državnega prvenstva, 2-4 mednarodna tekmovanja v Sloveniji.*		*Tekmovanja na klubski in državni ravni za kategorijo. Rezultati in sposobnosti morajo biti preverjane redno. Vsaka tekmovalna priložnost se uporablja kot nova izkušnja in učenje.*	
	Skozi sezono nastopiti v vseh 50m disciplinah 100m H,P,K ter 200m K		*V sezoni nastopiti v vseh disciplinah, ki se plavajo na DP za ml.dečke in izboljšati vse rezultate predhodne sezone*		*V sezoni nastopiti v vseh disciplinah, ki se plavajo na DP za dečke in izboljšati vse rezultate predhodne sezone. Graditi strategijo, taktiko tekmovanja in vpeljati miselni pristop knastopu.*	
	UVRSTITI SE V EKIPO NA DRŽAVNEM PRVENSTVU		*DP EKIPNO 1-5 MESTO. Najboljši rezultati naj bodo odplavani n DP ali ob koncu sezone.*		*DP EKIPNO 1-3 MESTO A/B Finale na DP posamično. Najboljši rezultati naj bodo odplavani n DP ali ob koncu sezone.*	

[med posameznimi razvojnimi obdobji bodo dekleta (zaradi hitrejšega dozorevanja) zmožne preplavati več km kot fantje]*

Večletni razvojni model mladih plavalcev: kadeti -> člani (PK Olimpija)

Leta / starost	**14 let ± 2**		**16 let ± 2**		**18 let +**	
KATEGORIJA	**kadeti / kadetinje**		**mladinci / mladinke**		**člani / članice**	
Trenažno obdobje	2 leti		2 leti		4 leta	
	v vodi	*na suhem*	*v vodi*	*na suhem*	*v vodi*	*na suhem*
Število enot na teden	7 – 8	3	8 – 9	5	10	5
Količina na enoto	4 – 6* km		5 – 7 km		4 – 8 km	
Število tednov na leto	42- 46 tednov		44 - 48 tednov		46 - 49 tednov	
Skupna količina	1000 – 1800 km		1500 - 2000 km		1600 - 2500 km	
CILJ VADBE (PROGRAM)	*uvajanje variant popolne tehnike*	*ogrevanje*	*popolna tehnika plavanja in izvedba tehničnih elementov*	*ogrevanje*	*individualen pristop k obsegu in intenzivnosti treninga*	*individualen pristop k vadbi na suhem*
	začetek specializacije	*korekcijske vaje*	*dodatno povečan obseg in intenz. vadbe*	*korekcijske vaje*	*popolna tehnika plavanja*	*dodatne trenažne aktivnosti*
	Aer.vzdržljivost - velik obseg plavanja	*periodizacija vadbe moči*	*izvedba vseh modelov treninga*	*periodizacija vadbe moči*	*popolna izvedba tehničnih elementov*	*individualen pristop k vadbi na suhem*
	povečan obseg in intenzivnost vadbe, hitrosti,...	*prenos moči na suhem v plavanje*	*specializacija*	*prenos moči na suhem v plavanje*	*določiti idealno obdobje za iskanje optimalne forme*	*dodatne trenažne aktivnosti*
	razvoj vseh prvin treninga	*dodatne trenažne aktivnosti*	*popolna izvedba tehničnih elementov*	*dodatne trenažne aktivnosti*		
	iskanje idealnega obdobja za optimalno formo	*ohranjanje gibljivosti*	*določitev obdobje (tapering) za iskanje optimalne forme*	*ohranjanje gibljivosti*		
CILJ MOTORIČNEGA UČENJA	*1. Prilagajanje na različne vrste treninga*		*1. Prilagajanje na različne vrste treninga*		*1. Prilagajanje na različne vrste treninga*	
	2. Oplemenitenje plavalne tehnike in intenzivnosti plavanja		*2. Individualno prilagojena plavalna tehnika in intenzivnost plavanja*		*2. Individualno prilagojena plavalna tehnika in intenzivnost plavanja*	
	3. Dodati zanesljivost in moč plavanju		*3. Zanesljivost plavanja*		*3. Zanesljivost plavanja*	
	4. Specializacija tehnike in tekmovalne discipline		*4. Obdržati dolžino gibov in mišično koordinacijo v vseh plavalnih hitrostih*		*4. Obdržati dolžino gibov in mišično koordinacijo v vseh plavalnih hitrostih*	
	5. Obdržati dolžino gibov in mišično koordinacijo v vseh plavalnih hitrostih		*5. Oplemenitenje tekmovalnih elementov (štarti, obrati, tekmovalni tempo, taktika,...)*		*5. Oplemenitenje tekm.elementov (štarti, obrati, tekmovalni tempo, taktika,...)*	
	6. Stabilizacija tekm. elementov (štarti, obrati, tek.tempo, taktika,...)					
ZNANJE IN ODNOS	*1. Uživati v procesu (postavljanju ciljev) in produktu (dosežek, rezultat) šp.udejstvovanja in tekmovanja*		*1. Postavljanje ciljev za dosežek in rezultat tekmovanja*		*1. Postavljanje ciljev za dosežek in rezultat tekmovanja*	
	2. Razumevanje in uporaba športne prehrane, mentalnega treninga, načinov počitka in sproščanja		*2. Uporaba športne prehrane, mentalnega treninga, načinov počitka in sproščanja*		*2. Uporaba športne prehrane, mentalnega treninga, načinov počitka in sproščanja*	
	3. Neodvisnost (delo s trenerjem in timom, prevzemanje odgovornosti za svoja dejanja)		*3. Neodvisno delo s trenerjem in timom, prevzemanje odgovornosti za svoja dejanja*		*3. Neodvisno delo s trenerjem in timom, prevzemanje odgovornosti za svoja dejanja*	
	4. Izboljšanje osebnih lastnosti (izobraževanje in poklicni cilji)		*4. Utrditev osebnih lastnosti (izobraževanje in poklicni cilji)*		*4. Utrditev osebnih lastnosti (izobraževanje in poklicni cilji)*	
TEKMOVALNI CILJI	*Tekmovanja na državni in mednarodni ravni za kategorijo. Rezultati in sposobnosti morajo biti preverjane redno. Tekmovanja pomenijo logično posledico treninga in kontrolno točko za nadaljnji trening.*		*Tekmovanja na državni in mednarodni ravni za kategorijo. Rezultati in sposobnosti morajo biti preverjane redno. Tekmovanja pomenijo logično posledico treninga in kontrolno točko za nadaljnji trening.*		*Tekmovanja na državni in mednarodni ravni za kategorijo. Rezultati in sposobnosti morajo biti preverjane redno. Tekmovanja pomenijo logično posledico treninga in kontrolno točko za nadaljnji trening.*	
	Na tekmovanjih se izbor disciplin oži in osredotoča na tehniko in dolžino. Strategija, taktika in miselni pristop je ustaljen Rezultatski napredek se počasi umirja vendar še zdaleč ni zaključen.		*Na tekmovanjih se izbor disciplin oži in osredotoča na tehniko in dolžino. Strategija, taktika in miselni pristop je izpopolnjen.*		*Na tekmovanjih se izbor disciplin oži in osredotoča na tehniko in dolžino. Strategija, taktika in miselni pristop je izpopolnjen.*	
	Cilji so nacionalna reprezentanca, nastop na tekmovanjih državne in mednarodne ravni. Olimpijski festival evropske mladine.Na DP posegati po najvišjih mestih		*Cilji so nacionalna reprezentanca, nastop in uvrstitev v finale na tekmovanjih mednarodne ravni in poseganje po najvišjih mestih na državnem prvenstvu. Evropsko mladinsko prvenstvo, Evropske igre, mladinsko svetovno prvenstvo.*		*Cilji so nacionalna reprezentanca, nastop in uvrstitev v finale na tekmovanjih mednarodne ravni in poseganje po najvišjih mestih na državnem prvenstvu. Sredozemske igre, Evropsko prvenstvo, svetovno prvenstvo in Olimpijske igre.*	

[med posameznimi razvojnimi obdobji bodo dekleta (zaradi hitrejšega dozorevanja) zmožne preplavati več km kot fantje]*

PRAVILNIK OBNAŠANJA PK OLIMPIJA ZA PLAVALCE:

1. *Drži se pravil FINA-e, LEN-e in PZS*
2. *Spoštuj pravice in dostojanstvo so plavalcev in članov kluba PK Olimpija*
3. *Drži se etičnih in moralnih načel, bodi pravičen in pošten v vseh dejanjih*
4. *Spoštuj in spodbujaj talentirane, potencialne in razvijajoče plavalce*
5. *Vzdrži se obnašanja, ki lahko prizadene plavalce in ljudi okoli sebe*
6. *Sprejmi odgovornost za svoja dejanja, ne išči razlogov drugje*
7. *Bodi pozitiven zgled v svojih dejanjih vsem ostalim plavalcem*
8. *Ne ustvarjaj negativne klime med plavalci, trenerji in člani kluba*
9. *Drži se navodil trenerja, spoštuj njegove odločitve in napotke in se vzdrži komentarjev in kritik*
10. *Do trenerja bodi odkrit/a in pošten/a glede bolezni, poškodb, oziroma zmožnosti in volji izpolnjevanja zastavljenega programa*
11. *Nikoli se ne kregaj in obračunavaj s sodniki na tekmovanju in osebjem na bazenu (nestrinjanje z odločitvami prenesi trenerju ali delegatu)*
12. *Do vseh trenerjev, plavalcev in osebja se obnašaj s spoštovanjem in športno: pozdravljaj ob prihodu in odhodu*
13. *Spoštuj pravice vseh ne glede na spol, raso, socialno ozadje ali vero*
14. *Ob zmagah ali porazih kaži skromnost, prijaznost in spoštljivost*
15. *Zahvali se trenerju, vodstvu,… ob zaključku treninga, tekmovanja, sezone*
16. *Poskrbi (sodeluj) za pripravo bazena na treningih in tekmah, ki jih organizira klub*
17. *Uporabljaj športno, če je možno, klubsko opremo na tekmovanjih (treningih)*
18. *S klubsko opremo in rekviziti ravnaj skrbno in jo vračaj na svoje mesto*
19. *Svoje rekvizite in pripomočke pospravljaj za seboj (skrbi tudi za opremo so plavalcev)*
20. *Ne zamujaj na treninge (in tekmovanja)*
21. *Skrbi za svoje zdravje! (nosi topla oblačila, poskrbi za rehidracijo, zdrava prehrana,...)*
22. *Sodeluj s klubom, trenerjem in so plavalci*
23. *Sodeluj s trenerjem v razvoju tehnike, treninga, programov oziroma rezultatov*
24. *Sodeluj s trenerjem ob analizah treninga in tekmovanja*
25. *Promoviraj plavanje in svoj klub v javnosti*
26. *Sodeluj pri klubskih akcijah in prireditvah*
27. *Obnašaj se profesionalno glede jezika, obnašanja in potrpežljivosti*
28. *Upoštevaj in propagiraj športni fair-play*
29. *Upoštevaj in propagiraj anti-doping načela in pravila, WADA*
30. *Pod nobenim pogojem v času treninga, priprav, tekmovanj ali drugih klubskih akcij ne uživaj in propagiraj alkoholnih in tobačnih izdelkov*

PRAVILNIK OBNAŠANJA PK OLIMPIJA ZA TRENERJE:

1. *Drži se pravil FINA-e, LEN-e in PZS*
2. *Spoštuj pravice in dostojanstvo plavalcev in članov kluba PK Olimpija*
3. *Drži se etičnih in moralnih načel, bodi pravičen in pošten v vseh dejanjih*
4. *Spoštuj in spodbujaj vse plavalce*
5. *Vzdrži se obnašanja, ki lahko prizadene trenerje, plavalce in ljudi okoli sebe*
6. *Sprejmi odgovornost za svoja dejanja, ne išči razlogov drugje*
7. *Bodi pozitiven zgled v svojih dejanjih vsem trenerjem in plavalcem*
8. *Ne ustvarjaj negativne klime med trenerji, plavalci in člani kluba*
9. *Do vseh trenerjev, plavalcev in osebja se obnašaj s spoštovanjem in športno*
10. *Spoštuj pravice vseh ne glede na spol, raso, socialno ozadje ali vero*
11. *Ob zmagah ali porazih kaži skromnost, prijaznost in spoštljivost*
12. *Uporabljaj klubsko opremo na tekmovanjih (treningih)*
13. *S klubsko opremo in rekviziti ravnaj skrbno in jo vračaj na svoje mesto*
14. *Aktivno sodeluj s klubom in trenerskih timom*
15. *Promoviraj plavanje in svoj klub v javnosti*
16. *Sodeluj pri klubskih akcijah in prireditvah*
17. *Obnašaj se profesionalno glede jezika, obnašanja, potrpežljivosti in točnosti – ne zamujaj*
18. *Upoštevaj in propagiraj športni »fairplay«*
19. *Upoštevaj in propagiraj anti-doping načela in pravila*
20. *Pod nobenim pogojem v času treninga, priprav, tekmovanj ali drugih klubskih akcij ne uživaj in propagiraj alkoholnih izdelkov*

PRIPOROČILA STARŠEM PK OLIMPIJA:

1. *Ne izvajajte pritiskov nad svojim (in drugim) otrokom – šport je njegova dejavnost in ne vaša*
2. *Spodbujajte in usmerjajte otroka, da se drži etičnih in moralnih načel, da je pravičen in pošten v vseh dejanjih*
3. *Spoštuj in spodbujaj (z aplavzom) vse plavalce*
4. *Pozitivno komentirajte in skrbite za nadaljnjo spodbudo otroka, plavalcev*
5. *Spodbujajte in nagradite otroka za njegov nenehni trud in ne gledati le rezultate*
6. *Ne ustvarjaj negativne klime med starši in člani kluba*
7. *Do vseh trenerjev in tistih, ki na kakršen koli način pomagajo pri športnem udejstvovanju vašega otroka se obnašajte s spoštovanjem in športno*
8. *Ne kritizirajte trenerjev pred ostalimi*
9. *Ne moti trenerja in vadbenega procesa v času treninga*
10. *Ne komuniciraj s trenerji v vinjenem stanju*
11. *Javno ne kritizirajte in ocenjujte dosežkov svojih otrok*
12. *Aktivno sodeluj s klubom in trenerskih timom (še posebej ko vas zaprosijo)*
13. *Udeležuj se izobraževalnih akcij, ki jih vsakoletno pripravi klub in trenerski tim o prehrani, psihologiji športa,...*
14. *Promoviraj plavanje in klub v javnosti*
15. *Sodeluj pri klubskih akcijah in prireditvah*
16. *Poskrbite za točnost svojih otrok (prihod na tekmovanje, trening,…)*
17. *Ob težavah (bolezen, poškodba,...) takoj obvestite trenerja ali klubsko pisarno*
18. *Obnašaj se profesionalno glede jezika, obnašanja in potrpežljivosti*
19. *Spoštuj pravice vseh ne glede na spol, raso, socialno ozadje ali vero*
20. *Upoštevaj športni »fairplay«*
21. *Upoštevaj in propagiraj anti-doping načela in pravila*

PRAVILNIK O NOŠENJU OPREME

1. ***VSEBINA PRAVILNIKA***

1.člen

Plavalni klub Olimpija Ljubljana (v nadaljnjem besedilu: PKO) s tem pravilnikom določa način nošenja opreme v času nastopanja za PKO na tekmovanjih v Sloveniji in v tujini, ter pripravah pod okriljem PKO. Pravilnik bo objavljen na spletni strani kluba.

2. ***SEZNAM OPREME PKO***

2.člen

PKO bo plavalcem in plavalkam (v nadaljnjem besedilu: tekmovalci) posredovala opremo za plavalne nastope na tekmovanjih v Sloveniji in v tujini. Uradna tekmovalna opreme vsebuje trenirko (spodnji in zgornji del), kratke hlače, kratko majico, kapucar, plavalna kapica, brisača, kopalke (ne tekmovalne). UO določi pod katerimi pogoji pripada oprema določenim starostnim kategorijam tekmovalcev. Na opremi je lahko natisnjen logotip generalnega sponzorja. Tiskanje individualnih sponzorjev tekmovalcev na opremo je možno po sklepu UO.

3. ***VRSTE IN OBLIKE LOGOTIPOV***

3.člen

Velikost, število ter pozicijo logotipov določa UO v skladu z veljavnimi pravili FINA-a in LEN-a, ter internimi pravili in določili PKO. Vrste logotipov so naslednje:

1.Logotip – generalni sponzor kluba
2.Logotip – glavni sponzor kluba
3.Logotip – individualni sponzorji

4. ***KLUBSKA TEKMOVANJA***

4.člen

Pod klubska tekmovanja se štejejo: Vsa domača tekmovanja, ki so v uradnem koledarju Plavalne zveze Slovenije ter mednarodni mitingi v tujini. Na vseh zgoraj naštetih tekmovanjih bodo tekmovalci PKO na opremi nosili sponzorje, ki jih določi UO in po sklepu UO tudi individualne sponzorje. **Obvezna klubska oprema je tista, ki so jo dobili brezplačno ali po nižji ceni (nižji od tržne).** Vse zgoraj našteto velja tudi za podelitve na omenjenih tekmovanjih.

Med tekmovanji in ob dogodkih, ki so povezani s tekmovanji in skupnimi pripravami, so člani PKO dolžni upoštevati naslednji protokol nošenja uradne opreme PKO:

Uradna Trenirka PKO, majica PKO se obvezno uporablja na:

a. odhod na tekmovanja ali skupne priprave članov PKO,
b. povratek s tekmovanj ali skupnih priprav članov PKO,
c. otvoritvena in zaključna slovesnost tekmovanj, kjer zastopajo PKO,
d. uradni sprejemi članov PKO,
e. uradna predstavitev selekcij,
f. tiskovne konference ali intervjuji ali druge oblike sodelovanja z različnimi javnostmi, ko zastopajo PKO,

Uradna majica in/ali kratke hlače, trenirka

g. tekmovalni nastopi – pred štartom
h. podelitev kolajn ali razglasitev na tekmovališču

Na reprezentančnih srečanjih, kjer bodo zastopani člani PKO veljajo osnovna pravila Plavalne zveze Slovenije, FINA-a in LEN-a (nosijo opremo, ki ni predmet tega pravilnika).

V kolikor pride do nepredvidene situacije, ki ni navedena v zgoraj naštetih alinejah, so člani PKO dolžni ravnati v skladu z navodili svojega trenerja ali vodstva PKO.

5. ***KRŠENJE PRAVIL***

5.člen

Tekmovalec, ki krši pravila se najprej opomni na nespoštovanje pravil. Nadaljevanje kršenja pravil se sankcionira na naslednje načine:

- z opominom/ustno ali pisno
- predlog denarnega odtegljaja/UO
- predlog prekinitve pogodbe/Disciplinska komisija na predlog UO

6. ***TEHNIČNE TEŽAVE***

6.člen

Vsak član kluba je dolžan pravočasno sporočiti morebitne težave pri nošenju opreme ali poškodbe logotipov vodji poti, oziroma pisarni kluba pred odhodom na tekmovanje. Klub je dolžan napako čim hitreje odpraviti oziroma klubsko opremo zamenjati.

7. ***SPLOŠNA DOLOČILA***

7.člen

Člani PKO so dolžni med tekmovanji s svojim ravnanjem dostojno zastopati klub in na mednarodnih tekmovanjih državo Slovenijo in si po svojih močeh prizadevali za čim boljši športni rezultat

8.člen

Člani PKO so dolžni upoštevati veljavna klubska pravila - statut,

9.člen

Za primere, ki jih ne urejajo ta pravila je član reprezentance SLO dolžan spoštovati določbe pogodbe, ki jo je podpisal s PKO

10.člen

En izvod pravil prejme vsak član PKO, ki ga je ob prevzemu klubske opreme dolžan podpisati.

Ta pravilnik začne veljati 3. 05.2016

BELEŽKE (OSEBNI REKORDI – 50 m):

50 prosto

100 prosto

200 prosto

400 prosto

800 prosto

1500 prosto

50 delfin

100 delfin

200 delfin

50 hrbtno

100 hrbtno

200 hrbtno

50 prsno

100 prsno

200 prsno

200 mešano

400 mešano

BELEŽKE (OSEBNI REKORDI – 25 m):

50 prosto

100 prosto

200 prosto

400 prosto

800 prosto

1500 prosto

50 delfin

100 delfin

200 delfin

50 hrbtno

100 hrbtno

200 hrbtno

50 prsno

100 prsno

200 prsno

100 mešano

200 mešano

400 mešano

BELEŽKE:

BELEŽKE: