

## POVINNOSTI ŠPORTOVCA

1. Chodiť na tréningy včas a v dostatočnom predstihu. Tréning začína spoločným nástupom.
2. Športové oblečenie alebo kimono musí byť čisté, suché a bez zápachu.
3. Nechty na rukách a nohách musia byť ostrihané.
4. Osobná hygiena cvičenca musí byť na dostatočnej úrovni.
5. Dlhé vlasy musia byť uviazané tak, aby neobťažovali.
6. Pri komunikácii s ostatnými športovcami, trénermi, rodičmi a divákmi je športovec povinný ich rešpektovať a používať vhodný a primeraný tón.
7. Nikto nebude nikoho zosmiešňovať vulgárnymi gestami a nikto nebude druhých ponižovať, alebo sa zúčastňovať ponižovania druhých.
4. Oboznámiť sa a dodržiavať pravidla, demonštrovať a povzbudzovať dobré športové chovanie ako pri víťazstve, tak aj pri prehre.
5. Byť čestný.
6. Rešpektovať druhých a nepoškodzovať ich osobné vlastníctvo.
7. Urobiť všetko pre to, aby ste pri tréningu vo dvojici, ale aj jednotlivo boli ohľaduplní a dbali na bezpečnosť, tak, aby ste nezranili seba, alebo kohokoľvek z ostatných športovcov.

## POKYNY PRE RODIČOV

- zostaňte vždy v priestore pre divákov
- nechajte trénera vykonávať tréning
- behom tréningu sa vyvarujte hanlivých komentárov
- nekaučujte svoje dieťa počas tréningu
- v priebehu tréningu nekonzumujte alkohol a na tréning nechodte v podnapilom stave
- svojmu dieťaťu ukažte záujem a prejavte mu podporu
- kontrolujte svoje emócie
- pomôžte, pokiaľ ste o to požiadaný trénerom

[www.karatezzo.eu.sk](http://www.karatezzo.eu.sk)  
[klub@karatezzo.eu.sk](mailto:klub@karatezzo.eu.sk)