

Základné pravidlá otužilcov a zimných plavcov

Nesprávaj sa výstredne a neslušne

Otužilec, zimný plavec nech zostane otužilcom, zimným plavcom

Účasť na organizovaných podujatiach je dobrovoľná, ale dodržiavanie podmienok a pokynov na nich je povinné. Každý otužilec, účastník organizovaných podujatí a tréningov sa oblieka na ne a správa na nich tak, aby neznevažoval seba a iných účastníkov, ani organizátorov podujatia a ich prácu a najmä samotný účel a význam športového otužovania a zimného plávania.

Prihláška nie je nadarmo

Zúčastníš sa na podujatí, na ktoré nie si pozvaný a prihlásený?

Slušné je zúčastniť sa na organizovanom otužileckom podujatí len po prihlásení sa do určeného termínu a v prípade požiadavky aj následnom zaregistrovaní sa.

Nezabudni dodržať podmienky

Už zase mešká..?

Akceptovanie organizačných pokynov a odporúčaní je nielen slušnosťou, ale aj povinnosťou. Byť dochvilný a nenechať na seba čakať ostatných účastníkov a organizátorov podujatia je samozrejmy prejav dobrovoľnosti aj slušnosti.

Cti pravé otužovanie

Bez zbytočných pomôcok.

Odporúča sa „bezneoprenové“ otužovanie a zimné plávanie, teda plávanie v studenej a ľadovej vode bez rukavíc a inej „odvahu vzbudzujúcej“ neoprenovej výstroje a „podporných“ doplnkov (okrem obuvi, z bezpečnostného dôvodu), ktoré môžu oklamať tvoje telo. Vyskúšaj svoju výdrž a tam, kde je to bezpečné, plávaj naboso.

Neoblečieš

Plavky robia otužilca. Organizované otužilecké podujatie nie je maškarný ples.

Za plavecký úbor vhodný na zimné plávanie sa nepovažuje taký, ktorý by si účastník podujatia neoblekol ani na plaváreň, kúpalisko, pláž alebo inú podobnú športovú príležitosť. Maškarné výstroje patria na osobitné podujatia.

Pokryješ

Aj čiapka robí otužilca.

Za pokrývku hlavy vhodnú na organizované zimnoplavecké podujatie sa považuje plavecká čiapka a aj taká čiapka, ktorá je vhodná na iné športové činnosti, prípadne na bežné nosenie na verejnosti.

Nevypiješ

„Piť, či nepiť..?“

Športy, ako beh, futbal, stolný tenis, bicyklovanie, plávanie v bazéne, korčuľovanie a iné nezačínaš popíjaním alkoholu. Zimné plávanie je náročnejšie na momentálny výdaj energie a fyzickú (srdcovú) záťaž ako niektoré iné športy. Preto nepi alkohol pred vstupom do studenej či ľadovej vody a ani po doplávaní, najmenej až do konca otužileckého podujatia.

Nebudeš propagovať iných

Niet čo dodať ...

Nezávislosť občianskeho združenia od politickej príslušnosti a politických aktivít je jedným zo základných princípov. Každý účastník otužileckého podujatia je povinný to rešpektovať. Propagovanie politickej reklamy účastníkmi otužileckého podujatia na oblečení alebo inak je nielen porušením uvedenej zásady a slušnosti, ale aj prejavom arogancie voči ostatným účastníkom a organizátorom podujatia a je neprípustné.

Nechaj fanúšikovi, čo je jeho

Zostať otužilcom - otužovanie a zimné plávanie je to pravé.

Hlučné prejavy, ako trúbenie na trúbkach a s klaksónmi, používanie zábavnej pyrotechniky a iné, hlučným fanúšikom blízke spôsoby povzbudzovania, prenechaj iným. Že sa toho od fanúšikov nedočkáš..? Práve preto. Otužilec sa nemusí predvádzať inak, keďže upúta divákov a obdivovateľov už tým, že má nielen odvahu vojsť do ľadovej vody, ale v nej aj plávať.

Základom aj cieľom je zdravie

Zdravie je podmienku i cieľom; otužuješ zdravý pre zdravie.

Dbaj stále na svoju zdravotnú kondíciu a vyhýbaj sa aktivitám, ktoré sa nezlučujú s dlhodobým otužovaním a zimným plávaním. Pozitívne výsledky tohto kolobehu ťa budú ďalej motivovať a iných budú inšpirovať.