

TVIRTINU
Visagino sporto centro direktorius

Nikolai Charlamov

VISAGINO SPORTO CENTRO SPORTININKU PAREIGOS

1. Sékmingai derinti mokymąsi, darbą, sportavimą, poilsį, gyvenimą šeimoje.
2. Sistemingai ir stropiai sportuoti, lavinti gebėjimus, plėsti ir gilinti kultūrinius interesus.
3. Gerbti artimuosius, pedagogus, draugus, deramai atstovauti Lietuvos sportui gyvenime.
4. Išmokti įsipareigoti ir sau pačiam nurodinėti. Griežtai, atkakliai ir sistemingai kontroliuoti save. Ugdyti savo valią kiekviena proga!
5. Per varžybas stengtis panaudoti visus savo gebėjimus, net pralaimint. Neprarasti nuovokos, šaltakraujiškumo, kukliai sutiki savo pergalę, neieškoti pasiteisinimo pralaimėjus o objektyviai ieškoti priežasčių.
6. Žinoti ir sąmoningai suvokti savo sporto šakos varžybų taisykles. Vykdysti sporto varžybų teisę nurodymus.
7. Laikytis garbingos sportinės kovos principų. Nevartoti gydytojo nepaskirtų medikamentų ir draudžiamų preparatų (dopingo).
8. Nevartoti narkotikų, alkoholio, kitų sveikatai kenksmingų medžiagų, nerūkyti.
9. Reguliariai tikrintis sveikata, vykdysti medikų nurodymus ir atsižvelgti į patarimus.
10. Laikytis asmeninės higienos ir sportinio režimo reikalavimų, etikos normų taisyklių.
11. Tausoti sportavimo aplinką, vietą, įrangą, inventorių, aprangą ir avalynę.
12. Pildyti sportinės veiklos dienoraštį, analizuoti sportavimo privalumus ir trūkumus.
13. Mokėti Lietuvos Respublikos himną. Jį atliekant pritarti, stovėti ramiai.

**SPORTININKE, TU PRIVALAI BŪTI GERAS, DORAS, SĄŽININGAS
LIETUVOS RESPUBLIKOS PILIETIS, SAVO ŠALIES PATRIOTAS!**