

# KODEKS MŁODEGO ZAWODNIKA

JAKO UCZESTNIK PROGRAMU SQUASH JUNIOR START ZOBOWIĄZUJĘ SIĘ PRZESTRZEGAĆ PONIŻSZYCH ZASAD, ABY GRA BYŁA BEZPIECZNA, UCZCIWA I PEŁNA RADOŚCI – DLA MNIE I DLA INNYCH.



## BEZPIECZEŃSTWO PRZED WSZYSTKIM

1. Zawsze noszę okulary ochronne podczas gry na korcie.
2. Zawsze zamykam drzwi do kortu po wejściu i nie gram przy otwartych drzwiach.
3. Nie wbiegam na kort bez pozwolenia trenera – czekam na sygnał, że mogę wejść.
4. Nie biegam po korcie z otwartymi drzwiami.
5. Zachowuję odstęp od innych graczy, zwłaszcza przy uderzeniach.
6. Gram w odpowiednim obuwiu sportowym – z niebrudzącą, antypoślizgową podeszwą.
7. Słucham trenera i wykonuję jego polecenia – trener dba o moje bezpieczeństwo i rozwój.
8. Nie gram sam bez opieki dorosłego – zawsze pod nadzorem.



## FAIR PLAY – GRAM UCZCIWIE

1. Zawsze gram zgodnie z zasadami fair play.
2. Szanuję przeciwnika, niezależnie od wyniku.
3. Gratuluję zwycięzcom i nie zniechęcam się po porażce – każda gra to lekcja.
4. Nie wyśmiewam błędów innych – wszyscy się uczymy.
5. Gram czysto – nie krzyczę, nie obrażam, nie przeszkadzam.



## W DUCHU DRUŻYNY I ROZWOJU

1. Wspieram innych, nawet jeśli gram przeciwko nim.
2. Pomagam nowym osobom w drużynie poczuć się pewnie i mile widzianymi.
3. Daję z siebie wszystko na każdym treningu.
4. Dbam o sprzęt i kort, traktuję je z szacunkiem.
5. Pamiętam, że squash ma sprawiać radość!

**„SŁUCHAJ TRENERA, DBAJ O BEZPIECZEŃSTWO I SZANUJ INNYCH. DZIĘKI TEMU KAŻDY TRENING BĘDZIE DOBRĄ ZABAWĄ I KOLEJNĄ OKAZJĄ, ŻEBY NAUCZYĆ SIĘ CZEGOŚ NOWEGO.”**

*Karina Tyma*

**„DAWAJ Z SIEBIE WSZYSTKO, ALE PAMIĘTAJ, ŻE NIE KAŻDY PUNKT JEST NAJWAŻNIEJSZY. GRAJ FAIR, WSPIERAJ INNYCH I PRZED WSZYSTKIM CIESZ SIĘ SQUASHEM!”**

*Filip Jarota*