

Spoločenské a etické zásady OZ Tučniaky Žilina

1. Všetci členovia klubu **sú si rovní**, bez ohľadu na ich vek, vzdelanie, postavenie alebo funkciu v bežnom živote alebo v klube, dĺžku členstva v klube, majetnosť a pod. Vyjadrujú to okrem iného aj tykaním a oslovovaním sa krstnými menami.
2. Členovia sa snažia byť **družní, priateľskí, ústretoví a nekonfliktní**. Vytvárajú blízke, priateľské vzťahy s ostatnými otužilcami, pestujú vedomie spolupatričnosti, súdržnosti, vzájomnej podpory a pomoci.
3. Usilujú sa o **pozitívne myslenie**, optimizmus, berú veci s nadhľadom a humorom, snažia sa šíriť okolo seba príjemnú a dobrú náladu. Dokážu prijať zábavu aj na svoj účet.
4. Členovia sa vecne a otvorene vyjadrujú k aktuálnym otázkam a problémom v klube. Prichádzajú s návrhmi a **spolupodielajú sa na riadení klubu**. Rešpektujú spoločne prijaté rozhodnutia
5. Každý člen podľa svojich možností a schopností **prispieva k dobrému fungovaniu** a budovaniu klubu (brigády, organizovanie, zariaďovanie vecí, úprava lokalít, fotografie, videá, výroba, tlač, kopírovanie informačných materiálov, príprava podujatí, atď.)
6. Členovia klubu sa usilujú o rovnomerné a spravodlivé delenie vecných a finančných **nákladov** (útrata pri spoločných posedeniach, dopravné a iné náklady, a pod.).
7. Členovia klubu **propagujú myšlienku otužovania** v rodine a vo svojom okolí. Sú ochotní a ústretoví k novým záujemcom o otužovanie. Získavajú pre klub **nových členov**, pričom sa snažia podchytiť športovo orientovaných, zreých, zodpovedných a spoločensky založených ľudí.
8. Pri **plávaniach na verejnosti** vystupujú prirodzene, civilne a športovo. Nesnažia sa predvádzať, budiť pozornosť, nevhodný rozruch a obdiv divákov.
9. **Správajú sa diskrétno** pri prezliekaní, tak aby nevzbudzovali nežiaducu pozornosť, posmech, prípadne pohoršenie okoloidúcich.

10. V **kontakte s médiami** poskytujú objektívne, pravdivé a overené informácie. Neusilujú sa o senzačnosť, osobnú sebaaprezentáciu a demonštrovanie svojej výnimočnosti. V rozhovoroch nevytvárajú ani nepovzbudzujú nereálne predstavy a očakávania o otužovaní.
11. Členovia klubu sa aktívne **zapájajú do verejného života** v meste a regióne. Zúčastňujú sa spoločenských a športových akcií organizovaných mestom, obcou, inými športovými klubmi a oddielmi, miestnymi komunitami, dobročinnými a charitatívnymi organizáciami.
12. Otužilci si aktívne rozširujú **okruh poznatkov**, vedomostí i praktických zručností z oblasti otužovania, zimného plávania, zdravotvedy a prvej pomoci.
13. Sami dodržiavajú **zdravú životosprávu**, primerane sa stravujú, nefajčia, nepožívajú nadmerne a nevhodne lieky, neholdujú alkoholu a iným, zdraviu škodlivým látkam.
14. Členovia klubu sa pravidelne venujú aj **iným športom**. Celkovo sa usilujú žiť striedmo, racionálne a viesť **aktívny a zdravý spôsob života**.
15. Členovia klubu sa venujú pravidelnému plávaniu vo voľnej **prírode celoročne**. Spravajú sa k nej ohľaduplne a šetrne, nepoškodzujú a neznečisťujú ju, naopak, snažia sa prispieť k jej ochrane a zlepšeniu životného prostredia.

