

SPORT COMMITMENTS

FAIR PLAY, RESPECT, INTEGRITY

ATLETI 12-15

La Lugano Aquatics, riconosce i seguenti punti cardini per un'attività sportiva sostenibile, rispettosa dei valori etici e dell'integrità.

Gli atleti si impegnano a:

1. Praticare sport con integrità

- Competere in modo onesto evitando trucchi, simulazioni o scorrettezze.
- Non accettare pressioni da compagni o adulti che chiedono di "aggirare" le regole.

2. Rispettare persone e ruoli

- Mostrare rispetto verso gli allenatori, i membri di comitato, gli altri club partecipanti alle varie competizioni, giudici e pubblico.
- Contribuire a un clima di squadra positivo, evitando prese in giro, bullismo o esclusioni.

3. Prendersi cura del mio corpo

- Non assumere sostanze dopanti o pericolose.
- Informarsi se un farmaco o integratore è consentito, chiedendo sempre agli adulti di riferimento.
- Evitare fumo, alcol, vaping ed drink energetici contenenti alti quantitativi di zuccheri e sostanze chimiche.
- Avere cura del proprio corpo evitando il più possibile di ammalarmi.
- Impara a riconoscere stanchezza, dolori o segnali di stress.

4. Responsabilità personale e digitale

- Usare in modo corretto i social media: niente offese, niente umiliazioni.
- Essere consapevoli che rappresentano la propria squadra anche fuori dalla piscina e dall'ambiente sportivo.

5. Sostenibilità e sicurezza

- Rispettare le strutture, gli spazi sportivi e gli ambienti naturali.
- Segnalare situazioni di rischio, comportamenti scorretti o pressioni sbagliate.

Sponsor principali



Città di Lugano

Dicastero Sport

