**LA RARI NANTES LEGNANO CREDE NEI VALORI DELLA**

**CARTA ETICA**

*Spetta alle donne e agli uomini del mondo dello sport ridare vita e passione ai valori del rispetto di sé e degli altri, della lealtà, dell’accettazione della sconfitta, della sana competitività, della fiducia reciproca, che contraddistinguono l’essenza più intima della vita sportiva.*

**Impegni per gli Atleti**

1. Vivere lo sport come momento di gioia, di occasione di crescita per sé e per i propri compagni e avversari, di verifica delle proprie capacità, di confronto positivo con gli altri, di solidarietà e di amicizia.
2. Fare proprie e rispettare le regole con lealtà, sia negli allenamenti che nelle competizioni.
3. Seguire le indicazioni dell’allenatore, rispettando ruolo e consegne.
4. Accettare serenamente il responso della propria prestazione sportiva, anche quando non rispondente alle attese e non avere, né alimentare, la cultura del sospetto nei confronti delle decisioni che dipendono da altri (giudici, allenatori, compagni di squadra), abituandosi ad attribuirsi la responsabilità dell’esito delle proprie azioni.
5. Sviluppare capacità autocritica mettendosi in discussione sia nel mancato conseguimento dei risultati attesi sia nel valutare senza censure il proprio impegno sia nella relazione con compagni ed avversari.
6. Dare continuità al proprio impegno perché pazienza, costanza e disciplina sono i presupposti indispensabili per acquisire competenze.
7. Valorizzare e incoraggiare i compagni di squadra, perché la crescita del gruppo aiuta la propria crescita e viceversa.

**Impegni per gli Allenatori**

1. Curare la preparazione fisica e comportamentale della squadra sviluppando le competenze tecnico tattiche.
2. Esercitare la propria funzione avendo sempre a riferimento il proprio ruolo educativo, facendo attenzione non soltanto all’educazione fisica e sportiva, ma anche e soprattutto alla formazione morale, civica e culturale del soggetto.
3. Valorizzare le capacità di ciascun atleta, anche quelli meno dotati, rispettandone le caratteristiche e tempi di maturazione, disincentivando la specializzazione precoce e favorendo lo sviluppo di tutte le capacità motorie.
4. Coinvolgere nelle attività tutti i ragazzi, indipendentemente dalle loro capacità, rafforzando la responsabilità individuale e collettiva.
5. Valorizzare i progressi conquistati e il miglioramento delle capacità personali, indipendentemente dal risultato sportivo.
6. Promuovere ed esercitare un’adeguata educazione alla salute, una sana alimentazione, il rifiuto di tabacco e alcool, anche in collaborazione con i Servizi di Medicina dello Sport e dell’Ausl, al fine di favorire lo sviluppo dell’autotutela della salute.
7. Rifiutare il doping e gli stupefacenti, informare efficacemente e intervenire senza esitare in caso di consumo, somministrazione o diffusione.
8. Educare alla lealtà verso il prossimo ed al rispetto dell’ambiente.
9. Educare gli atleti alla cura del proprio corpo.
10. Favorire i momenti di socializzazione, integrazione e tolleranza tra gli atleti, opporsi alla violenza in ogni sua forma, sensibilizzare, vigilare ed intervenire in maniera adeguata.
11. Curare la propria formazione personale con scambi di esperienze e aggiornamenti per aumentare le proprie competenze tecnico, tattiche ed educative.
12. Conoscere le principali agenzie educative e i principali servizi dell’Ausl e del Comune con i quali si possono avviare interazioni positive e collaborazioni per orientare i ragazzi e le loro famiglie ai servizi, in caso di bisogno.

**Impegni per i Dirigenti**

1. Scegliere collaboratori e allenatori adeguatamente preparati e garantire loro l’adeguata formazione anche in ambito etico-deontologico.
2. Promuovere la partecipazione alla vita societaria dei soggetti coinvolti, atleti, allenatori e genitori, armonizzando l’attività sportiva con la vita sociale.
3. Contrastare ogni forma di corruzione, esigere ed incentivare la trasparenza nelle decisioni, regolamentare l’approccio in caso di conflitti, omaggi, sanzioni, rendendoli sistematicamente pubblici.
4. Rispettare l’obbligo della visita medica annuale.
5. Aggiornare costantemente le proprie competenze.

**Impegni per i Genitori**

1. Considerare lo sport come mezzo potente per la promozione della salute e dare l’esempio praticando attività fisica e sportiva regolare.
2. Sostenere e accompagnare il figlio nella pratica dello sport considerandola un momento importante, ma non esclusivo, della formazione di sé. Conosci le paure di tuo figlio. Le nuove esperienze possono essere stressanti. E’ assolutamente normale che tuo figlio sia impaurito. Non minimizzare, confortalo nella convinzione che se il suo allenatore l’ha iscritto a una gara è perché ha dimostrato di essere pronto. Ricorda che il tuo compito è sostenerlo durante tutta la sua esperienza natatoria.
3. Non assolutizzare tale impegno, riponendo in esso aspettative sconsiderate, quasi che il figlio sia necessariamente destinato a divenire un campione. Non aspettarti che tuo figlio partecipi alle Olimpiadi. Ogni 4 anni ci sono circa 50 convocati per i Giochi Olimpici, tra maschi e femmine. La possibilità che tuo figlio un giorno rientri fra i convocati è di circa lo 0,0002%.
4. Non confondere le proprie aspettative sportive con quelle dei figli. Non imporre le proprie ambizioni ai figli, ricorda che il nuoto, il sincronizzato o la pallanuoto è la sua attività. Miglioramenti e progressi dipendono dalle caratteristiche individuali. Non giudicare i progressi di tuo figlio in base al confronto con altri atleti e non criticarlo in base alle tue impressioni.
5. Non allenare tuo figlio. Non minare la credibilità dell’allenatore interferendo negli allenamenti. Il tuo compito è dare amore e sostegno. L’allenatore è responsabile del versante tecnico della preparazione. Non dare suggerimenti sulla tecnica o la strategia di gara. Non devi premiare tuo figlio per un buon risultato: ciò serve solo a confonderlo riguardo alle reali motivazioni per praticare questo sport e indebolisce la figura dell’allenatore.
6. Sostieni comunque tuo figlio. L’unica domanda che devi porgli dopo una gara è “ti sei divertito?”. Se gare e allenamenti non rappresentano un divertimento, tuo figlio non deve essere costretto a prendervi parte. Incoraggia tuo figlio e l’intera squadra, rispettando e pretendendo rispetto per gli avversari. Nel corso di una manifestazione esprimi solo commenti positivi. Devi essere di incoraggiamento e non devi mai criticare tuo figlio o il suo allenatore. Sanno riconoscere gli sbagli da soli.
7. Non criticare gli ufficiali di gara. Non criticare persone che stanno facendo del proprio meglio.
8. Rispetta l’allenatore di tuo figlio. La fiducia reciproca tra allenatore e nuotatore è indispensabile. Contribuisce in maniera determinante al successo di tuo figlio. Non criticare l’allenatore in presenza di tuo figlio, rispetta le sue indicazioni così come quelle dei dirigenti, senza sovrapporti o addirittura sostituirti impropriamente al loro ruolo.
9. Sii leale nei confronti della squadra. Non è saggio che un genitore faccia “saltare” il figlio da un club all’altro. L’acqua del vicino non è necessariamente più blu. Tutti i club hanno i propri problemi, anche quelli che sfornano campioni. Cambiare continuamente squadra può essere emotivamente difficile. Raramente un atleta migliora in modo significativo dopo un cambio di squadra.
10. Dai a tuo figlio altri obiettivi oltre alla vittoria. Molti atleti di successo hanno imparato a concentrarsi sull’allenamento e non sui risultati. Dare il massimo di sé stessi indipendentemente dai risultati è molto più importante che vincere. Un campione olimpico diceva “Il mio obiettivo era stabilire un primato del mondo. Beh, l’ho fatto, ma nella stessa gara un altro atleta ha fatto ancora meglio. Questo mi rende un fallito? Per niente: vado fiero di quella gara”.