



Laste- ja noortesportist:

- *Liikumine on iga lapse loomulik vajadus ja täiskasvanud peavad võimaldama selle vajaduse rahuldamise.*
- *Liikumisharjumuse saab laps kodust kaasa.*
- *Sport on lapse ja noore oma asi, ta ei spordi emale, isale, treenerile või spordiklubile.*
- *Sportimisel peab olema tagatud lapse ja noore füüsiline ja vaimne heaolu.*
- *Lastesport peab põhinema mängule, mängurõõmule ja tahtmisele mängida.*
- *Laste- ja noortesporti peamisteks eesmärkideks on tervise tugevdamine ning kehaliste ja vaimsete võimete arendamine, mitte võit ja võidu saavutamine.*
- *Lapse- ja nooreas saavutatud võidud ei ole määravaks tippsporti jõudmisel.*
- *Lapsed ei ole väikesemõõtmelised täiskasvanud. Täiskasvanud sportlastele mõeldud treeningplaanide ja –vahendite kasutamine võib põhjustada kasvavas organismis tervisehäireid.*
- *Laste- ja noortesportis peab arvestama erinevustega noorte füüsilise, vaimse ja sotsiaalse küpsemise arengutempodes.*

Nõuanded lapsevanematele:

- *Julgusta last liikuma ja sportima, kuid ära sunni last kui ta seda ei soovi.*
- *Kui mängid koos lapsega, siis ära muuda mängu treeninguks, innusta teda lõbutsema. Rõõmuga kordab laps oma tegevust ja nii ta arenebki.*
- *Aita valida lapsele kodu või kooli lähedale temale meeldiv trenn.*
- *Ole kindel, et treener omab vastavat ettevalmistust. Toeta treenerit, kuid ära sekku liigselt treeningprotsessi.*
- *Koostöös treeneriga õpeta lapsele selgeks spordiala reeglid.*
- *Jälgi, et treeningud oleksid lapsele jõukohased. Liigsed koormused põhjustavad kroonilisi traumasid, sagedamat haigestumist ning pettumust spordis.*
- *Vajadusel aita lapsel või noorel vahetada võistkonda, treenerit või spordiala.*
- *Austa lapse või noore otsust mitte võistelda.*
- *Püüa lapsele selgitada, et osavõtt on tähtsam kui võit.*
- *Lapse või noore soovil ole võistlustel lapsele toeks lihtsalt oma kohalolekuga. Ära halvusta kohtunikku ega vastaseid. Kiida head sooritust nii võitjate kui kaotajate poolel.*
- *Ära häbista last tehtud vigade ja kaotuste pärast, vaid leia alati midagi positiivset, mis innustaks jätkama.*
- *Ole pidevalt kursis oma lapse tervisenäitajatega ja pea lugu arstide soovitudest ka siis kui laps millegi üle ei kaeba.*
- *Õpeta last oma tervise eest hoolt kandma: haigena, vigastusega või haiguse järgses paranemisperioodis ei treenita ega võistelda.*
- *Hoolitse, et noore sportlase toit oleks küllaldane ja täisväärtuslik, uneaeg 9-10 tundi, et riided ja jalanõud vastaksid spordiala eripäradele ja ilmastikule ning laps kannaks sportimisel vajalikke kaitsevahendeid.*
- *Ole eeskujuks hügieeninõuete täitmise ja tervislike eluviiside poolest.*
- *Armasta oma last, mitte tema saavutusi!*