














Nepísané pravidlá otužilcov

-  je dospelý, svojprávny a zdravý clovek, schopný primerane vnímať a rozumne posúdiť svoj telesný i duševný stav a schopnosti ako aj podmienky, okolnosti a riziká zimného plávania. Na základe toho nesie **plnú zodpovednosť za svoje konanie**.
-  **si objem záťaže** (t.j. čas pobytu v studenej vode, resp. vzdialenosť plávania) vždy **volí sám** primerane svojím silám, otužileckej kondícii, aktuálnemu stavu a podmienkam tak, aby plávanie bezpečne zvládol a bol schopný samostatne sa o seba postarať.
-  **pláva s rezervou**, nikdy nie na doraz. Neprecenuje svoje sily, nepredvádza sa, nerobí silácke kúsky, ani sa neusiluje o rekordy za každú cenu. Nevystavuje sa zbytočnému riziku a nedáva svojim konaním podnet k obavám ostatných  o neho.
-  sa pri spoločnom plávaní pohybuje **v blízkosti ostatných**  tak, aby s nimi bol v kontakte a bolo mu možné v prípade potreby poskytnúť pomoc.
-  je sám podľa svojich možností a schopností pripravený kedykoľvek **poskytnúť pomoc** inému  (resp. aj cloveku, ktorý to potrebuje) pri ochrane jeho zdravia, či záchrane života.
- Všetci  **sú si rovní**, bez ohľadu na ich vek, vzdelanie, postavenie alebo funkciu v civilnom živote, majetnosť, dĺžku členstva v klube a pod. Vyjadrujú to okrem iného aj tykaním a oslovovaním sa krstnými menami.
-  je družný, **priateľský, ústretový a nekonfliktný**. Má rád ostatných . Snaží sa udržiavať blízke, dôverné vzťahy s nimi, pestuje vedomie tesnej súdržnosti, vzájomnej podpory, pomoci a spolupráce.
-  sa usiluje o **pozitívne myslenie**, optimizmus, berie veci s nadhľadom a humorom, snaží sa šíriť okolo seba veselosť a dobrú náladu. Dokáže prijať aj zábavu na svoj účet.
-  sa vecne a otvorene vyjadruje k aktuálnym problémom v klube, prichádza s nápadmi, **spolupodíela sa na riadení klubu**. Rešpektuje spoločné prijaté rozhodnutia.
-  sa snaží o rovnomerné a spravodlivé delenie vecných a finančných **nákladov** (útrata pri posedeniach, dopravné a iné náklady a pod.) s vedomím toho, že úplne dôsledné rozpočítanie na koruny nie je nikdy možné a ani sa s tým nehodno zatažovať.
-  prijíma čiastočnú **nahotu** pri prezliekaní ako prirodzenú, nevenuje jej nevhodnú pozornosť, ani ju sám nevystavuje na obdiv. Nesnaží sa svojím správaním zbytočne upútať pozornosť prípadných divákov.
-  podľa svojich možností a schopností prispieva k dobrému fungovaniu a budovaniu klubu (organizovanie, zariadovanie vecí, úprava lokalít, fotografie, nahrávky, informácie, tlačenie, kopírovanie materiálov atď.)
-  dodržiava zásady **fair-play** pri spoločných podujatiach a súťažiach otužilcov.
-  udržiava dobré a priateľské **vzťahy s ostatnými otužilcami** – nemedvedmi  na Slovensku. Napr.  atp.

15.  nenásilne **propaguje myšlienku otužovania** v rodine a vo svojom okolí. Je ochotný a ústretový k záujemcom o otužovanie.
16.  poskytuje objektívne a **pravdivé informácie** o otužovaní a zimnom plávaní **médiám**, nesnaží sa o senzacionalnosť, osobnú prezentáciu, ani nevytvára a nepodporuje nereálne predstavy a očakávania.
17.  získava pre klub **nových**   , pričom sa snaží podchytiť športovo orientovaných, vyrovnaných, zodpovedných a spoločensky založených ľudí (rodených  ).
18.  si trvalo rozširuje **okruh poznatkov**, vedomostí i praktických zručností z oblasti zdravotvedy, otužovania, zimného plávania a prvej pomoci.
19.  dodržiava **zdravú životosprávu**, nefajčí, nepožíva nadmerne a nevhodne alkohol.
20.  sa pravidelne venuje aj iným **športom**. Celkovo sa usiluje žiť striedmo a viesť **zdravý spôsob života**.
21.  má rád prírodu, správa sa ohľaduplne a šetrne, nepoškodzuje a neznečisťuje ju, snaží sa prispieť k ochrane a zlepšeniu životného prostredia.
22.  vymýšľa stále nové a ďalšie pravidlá, aby odstránil nedorozumenia a problémy, ktoré by bez jeho pricinenia a vymyslených pravidiel vôbec nevznikli.

