



RÈGIM INTERN

La Formació adequada no repercuteix solament a guanyar partits i oferir títols, sinó que també manté alta la categoria del Club i el desig i l'honor de pertànyer-hi. Però perquè això sigui possible cal tenir en compte un factor molt important: el **factor humà**.

Nosaltres pretenem, amb la vostra ajuda, complementar la formació humana dels vostres fills; abans que jugadors cal aconseguir persones, cal identificar-nos en uns valors, que posteriorment seran aplicables a la vida quotidiana.

L'aplicació disciplinada d'un conjunt de normes ens donarà més fruit de l'esforç individual i col·lectiu, que repercutirà sens dubte en els objectius marcats per a la temporada.

Demanem el vostre suport i col·laboració a entrenadors, delegats i personal del club, a les vostres intencions de dotar i fer complir als components de l'entitat, pares inclosos, d'unes normatives mínimes d'observació i aplicació, que no dubtem que suposaran una millora substancial del funcionament de l'activitat general diària.

VESTIDORS

1.- **Cal canviar-se al vestidor assignat.** Es recomana ubicar-vos sempre al mateix lloc (entrenaments i partit), per facilitar la tasca tècnica dels entrenadors i del delegat. Cal que tingueu cura en la col·locació de la vostra roba personal i de la bossa, tot respectant la dels companys (eviteu discussions innecessàries).

2.- Cal mantenir les instal·lacions netes (vestidors, espai esportiu, entorn...). Queda prohibit menjar dins dels vestidors.

3.- Cal tenir una actitud correcta mentre s'espera l'arribada dels entrenadors.

4.- **En acabar l'entrenament, és obligatori dutxar-se.**

5.- Cal assegurar-se, abans de marxar, que teniu completa la vostra roba personal, d'entrenament i pertinences (la roba personal recollida en els vestidors només es guardarà quinze dies).

6.- Per a qualsevol qüestió que necessiteu corresponent a les instal·lacions, cal demanar-la correctament i educada al Sr. Met.

ENTRENAMENTS

1.- **Cal saludar sempre els entrenadors i delegats en el moment d'arribar** (donar la mà si s'escau).

2.- Cal ser puntuals, pel que fa a les normatives d'ús dels espais esportius del club, per respecte als companys, als entrenadors i a tu mateix. **La manca de puntualitat reiterada en entrenaments i/o partits no ajuda al bon funcionament de l'equip.**

3.- Si no pots assistir-hi, cal avisar abans de començar a un dels vostres entrenadors o al coordinador (excepte en cas de força major). **No justificar les absències es considera una falta greu.**

4.- **En cas de mal temps, cal presentar-s'hi igualment (si no s'han suspès entrenaments).** Posteriorment es decidirà la tasca a desenvolupar (xerrada tècnica, vídeo, pissarra, repàs del reglament, etc).



5.- Durant els entrenaments, queda totalment prohibit portar cap objecte que pugui causar ferides a un company o a tu mateix (rellotges, cadenes de coll o mà, arracades, anells, collarets, pírcings, etc).

6.- **Els entrenaments s'han de fer sempre íntegrament amb l'equipament de la UEF-FEF corresponent.** Cal cuidar l'estètica tant en els entrenaments com en els partits (samarreta per dins els pantalons, mitjons de color blanc, i fins als genolls amb utilització de canyelleres i protectors...).

7.- S'han d'iniciar i acabar tots els entrenaments de manera conjunta, entrenadors i jugadors.

8.- Després dels entrenaments, s'aconsella i recomana beure només aigua o begudes isotòniques (Aquarius, Isostar). Les begudes carbòniques (Coca-Cola, Fanta) no faciliten la correcta recuperació de líquids perduts en l'entrenament.

9.- Els entrenadors, són els responsables de tot el que passi al vestidor dels jugadors abans, durant i després de l'entrenament o partit. Abans d'abandonar les instal·lacions heu de comprovar que tot estigui tancat (llum, aixetes, portes...).

10.- És important que cada entrenador reflexioni constantment sobre la seva actitud en els partits, amb els àrbitres, amb l'entorn... Penseu que s'ou el model per als vostres nens, i que la vostra actitud pot condicionar molt el seu comportament.

11.- L'entrenador és el responsable de la preservació i manteniment amb bones condicions de tot el material d'entrenament i partit.

PARTITS

1.- Cal saludar sempre els entrenadors i el delegat en el moment d'arribar (donar la mà si s'escau).

2.- **Cal ser puntuals a les convocatòries de concentració per als partits, tant a camp propi com al contrari.**

3.- Caldrà presentar-se sempre degudament uniformats amb el xandall, el polo de passeig (per dins del pantaló de xandall o pantaló curt de passeig) i la parca.

4.- **Si no pots assistir-hi, cal avisar ràpidament a un dels vostres entrenadors, coordinador o delegat, per aquest ordre.**

5.- Cal recordar menjar com a mínim 2 hores abans del partit.

6.- Cal revisar la bossa abans de sortir de casa per dur l'equipament necessari pel partit.

7.- Durant els partits, queda totalment prohibit portar cap objecte que pugui causar ferides a un company o a tu mateix (rellotges, cadenes de coll o mà, arracades, anells, collarets, pírcings, etc).

8.- Els jugadors que estan a la banqueta han d'estar atents al partit i animar als companys.

9.- Recordeu les normes federatives sobre equipament en els partits:

“ **La samarreta ha d'anar per dins del pantaló.**”

“ **Les mitges han d'anar fins a genoll.**”

“ **Les canyelleres han de ser rígides.**”

“ **Els escalfadors han de ser del mateix color que els pantalons.**”...

10 - La samarreta d'escalfament abans del partit ha de ser la que es fa servir els dies d'entrenament.



11.- Durant el partit hem de mantenir una actitud esportiva, per exemple: Ajudem al contrari a aixecar-se, demanem disculpes, li donem la mà... Evitem qualsevol discussió, amb l'àrbitre i altres jugadors...

12.- En acabar el partit, és també obligat saludar donant la mà als jugadors de l'equip contrari, entrenadors, delegats i especialment l'àrbitre, sense retreure'ls res.

13.- Has de respectar totes les decisions dels teus entrenadors. Queda prohibit tot acte de desaprovació:

Gesticular amb les mans com a acte de desaprovació.

Contestar a l'entrenador.

Negar-se a jugar.

Queixar-se dels companys, etc.

NORMATIVA PER ALS PARES/MARES/ACOMPANYANTS

1.- Us demanem que sempre que assistiu als entrenaments o partits, mantingueu una actitud positiva. Els vostres fills agrairan els elogis i els ànims que sentiran. És tasca de l'entrenador corregir, dirigir, rectificar...

2.- Al mateix temps us demanem una actitud respectuosa envers l'equip contrari, l'àrbitre i els jugadors del mateix equip. Ajudeu-nos a implantar una actitud positiva cap als àrbitres: són esportistes com nosaltres. Criticar-los o insultar-los no ens beneficiarà mai.

3.- Deixem que els nostres fills aprenguin i es diverteixin jugant, segur que tots hi guanyarem!

4.- Si el vostre fill té alguna queixa, observació o suggeriment ja sigui de tipus esportiu o personal no dubteu en parlar amb el vostre entrenador i/o coordinadors.

5.- Es important que recolzeu la nostra tasca educativa.

6.- Us demanem amablement l'intent de fer un generós esforç per escoltar, veure i callar.

7.- Esperem i desitgem la plena col·laboració i comprensió en tot el que afecti la pràctica esportiva del vostre fill.

El compliment disciplinat d'aquestes normes o Reglament Intern ens ajudarà personal i col·lectivament a obtenir més fruit del nostre esforç i a sentir-nos identificats en uns models de cultura, correcció, respecte i categoria dins un club distingit.

POTESTAT DISCIPLINÀRIA

L'àmbit de la potestat disciplinària esportiva s'estén a les infraccions comeses amb ocasió o com a conseqüència del joc, entrenament, desplaçament, competició o prova i a la conducta contrària a la disciplina i/o normes de caràcter esportiu, els quals com a principis generals s'estableixen en el present Projecte de Drets i Deures.

L'incompliment de les normes establertes en el reglament de règim intern, per acció o per omissió, es considera una infracció que podrà ser objecte de sanció, prèvia instrucció del corresponent expedient en cas d'infracció greu o molt greu.

Les infraccions es qualifiquen com a lleus, greus o molt greus segons la naturalesa del deure infringit, la intencionalitat, l'incompliment dels advertiments previs, nombre d'afectats i perjudici causat.



Són infraccions lleus:

1. No saludar l'entrenador o el coordinador.
2. Arribar tard als entrenaments o convocatòria de l'equip.
3. Beure begudes carbòniques després de l'entrenament.
4. Anar mal vestit amb l'equipament del club (samarreta per fora, etc...).
5. No dutxar-se o venir canviat de casa (exc: els caganius).
6. No portar la uniformitat demanada des del Club en els entrenaments o els partits.

Són infraccions greus:

1. No avisar en cas de no poder assistir a l'entrenament o al partit, excepte en cas de força major.
2. No presentar-se a l'entrenament en cas de mal temps.
3. Portar, durant els entrenaments o el partit, objectes que puguin causar ferides a un company o al mateix jugador (rellotges, cadenes de coll o de mà, anells, collarets, pírcings, etc).
4. No portar reiteradament la uniformitat demanada des del Club en els entrenaments o els partits.
6. No dutxar-se o venir canviat de casa per sistema.
7. Marxar de l'entrenament o partit sense informar.
8. Arribar tard reiteradament a entrenaments i partits.
9. Faltar el respecte al cos tècnic, als companys i a l'àrbitre.
10. L'agressió verbal a un company, a un contrari, a l'àrbitre, al cos tècnic o al públic.

Són infraccions molt greus:

1. La comissió de dues faltes greus.
2. L'agressió física a un company, a un contrari, a l'àrbitre, al cos tècnic o al públic.

Existeix reincidència quan es comet una infracció del mateix tipus i qualificació que va motivar una sanció anterior dins de la mateixa temporada. L'existència de reincidència comporta qualificar la infracció lleu de greu i la greu de molt greu.

La comissió d'una infracció lleu comportarà una sanció consistent en apercibiment.

La comissió d'una infracció greu comportarà una sanció que pot anar des de jugar menys el proper partit a ser desconvocat un o dos partits.

La comissió d'una infracció molt greu comportarà una sanció consistent en la baixa definitiva del jugador del Club.

La sanció constarà per escrit. S'informarà a la família de tot el procés.