



Atlètic Club Sant Pol

Sant Pol de Mar · www.atcsantpol.net

REGLAMENT DE RÈGIM INTERN

Aquest és el reglament de règim intern que té establert l'At.C. Sant Pol per fer arribar a tots els components dels diferents equips que formen part d'aquest club, amb la finalitat de ser acomplert pel bon ordre i la convivència necessària de totes les persones vinculades esportivament amb l'entitat. A través d'aquest i mitjançant el seu compliment, es tracta de crear la filosofia formativa que es desitja per tot el col·lectiu del que formen part els jugadors, entrenadors, pares i delegats dels diferents equips d'aquest club, amb una clara finalitat formativa i pedagògica. El compliment disciplinat d'aquest reglament d'ordre intern ens ajudarà personal i col·lectivament a obtenir un millor rendiment del nostre esforç i a sentir-nos identificats en uns models de cultura, respecte i civisme presents dins la pràctica esportiva.

L'At.C. Sant Pol vetllarà pel comportament del reglament i el bon ús del mateix.

Jugadors/es

Aquest és l'apartat en el que es determinen les obligacions que tot jugador té, per la simple condició d'esportista integrant de qualsevol equip pertanyent a l'At.C. Sant Pol. El compliment d'aquestes obligacions és imprescindible pel bon desenvolupament i evolució de la pràctica esportiva, tant a nivell individual com col·lectiu.

1. Has de saludar sempre, un cop entrem a les instal·lacions. És una obligació cívica saludar a tothom que et trobis, especialment als nostres entrenadors, coordinador i directius, tant en el moment d'arribar com el moment de marxar.
2. Has de ser puntual, per respecte a les normatives d'ús dels espais esportius, dels companys, dels entrenadors i per tu mateix.
3. Si no pots assistir a l'entrenament, has d'avisar en un temps prudencial abans de començar a l'entrenador.
4. En cas d'un possible retard a l'entrenament, cal notificar-ho per la via més efectiva possible i en un temps prudencial a l'entrenador.
5. En cas de mal temps, els jugadors s'han de posar en contacte amb l'entrenador per saber si es manté l'entrenament i per tant l'obligació d'assistir-hi, ja que es poden realitzar activitats alternatives.
6. Durant els entrenaments queda totalment prohibit portar cap objecte que pugui fer mal a un altre company o a tu mateix (rellotges, cadenes, anells, arracades, collarets, pírcings, etc.), així com menjar xiclet.
7. El teu comportament en els entrenaments ha de ser de cooperació, participació activa i esforç constant, des del moment en què entres a les instal·lacions del club fins el moment en què en surts.
8. Els jugadors han de portar la roba esportiva oficial del club en els entrenaments (samarreta, dessuadora i pantaló d'entrenament) juntament amb la necessària per a la pràctica esportiva de forma adequada.
9. És d'obligat compliment iniciar i acabar tots els entrenaments de manera conjunta, entrenadors i jugadors. En cap cas es podrà abandonar l'entrenament sense que així ho hagi determinat l'entrenador.

Dels jugadors/es a les instal·lacions

1. Has de canviar-te al vestuari assignat, tant en entrenaments com en partits, per tal de facilitar la tasca tècnica dels entrenadors i delegats.
2. Has de ser curós amb la col·locació de la teva roba personal, així com de la teva bossa esportiva, respectant la dels teus companys.
3. Has de mantenir el vestuari net, fent ús de les papereres. Queda totalment prohibit menjar qualsevol tipus d'aliment dins el vestidor.
4. Has de mantenir una actitud correcta mentre espereu l'arribada del teu entrenador (evitar bromes pesades, jocs d'aigua, cops de porta, o qualsevol altra actitud que alteri la tranquil·litat i l'ordre propi de la instal·lació esportiva).
5. En acabar l'entrenament o el partit, t'has de dutxar ràpid i no jugar amb l'aigua. És d'ús obligat les xancletes, xampú, gel, etc.
6. En cas de produir-se un desperfecte intencionat a les instal·lacions (producte de bromes, baralles, jocs, descontrol, etc.) queda establert que la reparació/reposició anirà a càrrec dels responsables i es passarà l'informe corresponent amb el fi d'aplicar les pertinents mesures.
7. Per qualsevol qüestió relacionada amb les instal·lacions, es demanarà amb el degut respecte, és a dir educadament, al responsable del camp.
8. Queda completament prohibit l'ús del mòbil o qualsevol altre aparell electrònic d'ús individual no autoritzat dins el vestidor; així doncs, en cas de portar-lo l'apagarem o el deixarem en silenci. En cap cas el club es fa responsable dels possibles danys que puguin ocasionar-se (publicacions, fotografies i usos indeguts).
9. Cal mantenir un comportament correcte i exemplar sempre, ja que en tot moment representes el club, especialment en els trajectes dins de l'autocar i les instal·lacions de l'equip contrari en cas de partit.
10. Com a norma bàsica d'higiene i convivència en els espais compartits, queda totalment prohibit menjar pipes ni altres fruits secs salats que continguin pellofa.

Dels jugadors/es i els partits

1. Has de ser puntual a les convocatòries de concentració de partits, tant en camp propi com contrari, per respecte al col·lectiu i per facilitar el control dels entrenadors i delegats.
2. És obligatori presentar-te sempre degudament uniformat amb el xandall de l'entitat i la roba d'escalfament del club.
3. Si no pots assistir als partits, has d'avisar ràpidament a un dels responsables de l'equip.
4. Recorda mantenir uns òptims hàbits alimentaris abans de jugar els partits, així com hores de descans adequades per la pràctica esportiva.
5. Revisa la bossa abans de sortir de casa. És obligatori presentar-se amb les botes, espinilleres, guants pel porter, tovallola i utensilis de neteja individual, ja que la dutxa és obligatòria en qualsevol cas.
6. Observa estrictament les normes federatives sobre equipaments en els partits: la samarreta ha d'anar per dins el pantaló, les mitges fins els genolls, l'ús de les espinilleres és obligatori (i aquestes han de ser rígides), la samarreta tèrmica ha de ser de color blanc i els pantalons tèrmics han de ser de color blau.
7. Recorda, igual que a l'entrenament, que queda totalment prohibit portar un objecte que sigui susceptible de fer mal a un contrari o a tu mateix.
8. Dins de les normes de comportament esportiu en el terreny de joc, és d'obligat compliment en fer una falta al contrari: ajudar-lo a aixecar-se; disculpar-se directament amb ell; evitar qualsevol discussió amb l'àrbitre. En finalitzar el partit, és d'obligat compliment saludar donant la mà als jugadors de l'equip contrari, entrenadors, delegat i especialment a l'àrbitre, sense retreure-li res ni menysprear-lo.
9. Cal estar una hora abans del partit al camp de futbol on es disputi, tant com a locals com a visitants (o el que estableixi l'entrenador).

10. No es presentarà mai recurs per una acció incorrecta.
11. La violència, els insults i les baralles no tenen lloc a la nostra entitat; seran considerades accions molt greus. El club es reserva la potestat d'expulsar un jugador/a per aquests fets.
12. Els equips que disposin de desplaçament en autocar hauran de tenir-ne cura i respectar les normes d'ús (no menjar a dins l'autocar, no posar els peus als seients, deixar l'autocar net i no posar música col·lectiva; fer-ho de manera individual).

Dels entrenadors/es i delegats

Hem de tenir molt clar l'objectiu final de l'entitat, basat en la formació integral del futbolista (nivell esportiu i nivell humà). Per aquest motiu l'entrenador pren els següents compromisos:

1. Sensibilitzar als nostres jugadors en el compliment del present reglament, executar-lo amb rigor al marge de les normes internes que es poden establir a nivell d'equip.
2. Predicar amb l'exemple, en quant a normes de comportament, tant als partits com als entrenaments.
3. Responsabilitzar-se del material utilitzat a les sessions d'entrenament i partits. Més enllà de tenir jugadors encarregats de material, cada entrenador és el màxim responsable.
4. Mantenir l'ordre en el magatzem de material i del material comú és responsabilitat de tots.
5. Tenir cura de les instal·lacions (magatzem, vestidors, camp...).
6. Informar al coordinador de qualsevol incidència que afecti als integrants de l'equip (faltes d'assistència, material, etc.).
7. Consultar abans les gestions que puguin comprometre l'entitat (concretar partits amistosos sense prèvia confirmació de camp, canvis en l'horari d'entrenament...).
8. Respectar l'horari d'entrenament (inici i finalització) i el lloc on es realitzi. Resulta important informar de qualsevol canvi de data, horari o anul·lació.
9. Arribar amb un mínim de quinze minuts d'antelació per poder preparar l'entrenament.
10. Control del vestuari un cop finalitzat l'entrenament: haurà de ser l'últim en marxar, per comprovar que tot queda en perfecte estat.
11. Evitar les explicacions als pares de tipus tècnic i/o tàctic. Adreçar-los al coordinador i no entrar en el canvi d'impressions.
12. S'ha de controlar el vestidor i l'uniforme en els partits.
13. Cada entrenador (o delegat en el seu defecte) és el responsable de l'equipament, portar la farmaciola i les ampolles d'aigua, les fitxes els dies de partit i els horaris dels partits a través de la web de la federació.
14. Durant els partits:
 1. No escridassar als jugadors; donar instruccions concretes.
 2. Respectar la iniciativa del jugador.
 3. No fer comentaris al final del partit que puguin fer sentir culpable de la derrota a un jugador.
 4. Evitar posar en evidència davant del grup un jugador per qualsevol motiu.
 5. Esperar al primer entrenament a fer una anàlisi reflexionada del partit. Deixar participar als jugadors d'aquesta reflexió.
 6. Evitar les males paraules.
15. Ser respectuós en el seu comportament davant de l'àrbitre i el cos tècnic de l'equip rival, sense retreure res ni menysprear-los.
16. Compartir informació de jugadors que puguin ser futuribles pel club.
17. Fer un bon ús dels canals de comunicació amb les famílies i/o jugadors/es, exigint una bona utilització de tots els integrants del grup i portant-ne el control.

Dels pares i mares, familiars i acompanyants dels jugadors

1. Si assistiu als entrenaments o a partits dels vostres fills, feu un generós esforç per escoltar, veure i no intervenir en el desenvolupament de l'activitat.
2. Absteniu-vos de fer comentaris o faltar el respecte als jugadors, companys, contraris del vostre fill, entrenadors o delegats i àrbitres, tant en els entrenaments com en els partits. No tingueu actituds ni actueu de manera desagradable envers cap d'ells. Vosaltres sou un exemple per als vostres fills i la vostra funció educativa l'heu d'exercir a casa i a fora de casa.
3. Absteniu-vos de fer correccions als vostres fills, tant a l'entrenament com en el partit, quan les accions no surten ni individualment ni col·lectivament com tots desitjaríem.
4. Ajudeu-nos a implantar una actitud positiva cap als àrbitres. Són esportistes com nosaltres. Criticar-los o insultar-los no els beneficia.
5. Ajudeu-nos a fer complir el present reglament, ja que tindrà com a conseqüència un benefici tant individual com col·lectiu, ja sigui a nivell personal com esportiu.
6. Si el vostre fill té qualsevol problema de tipus esportiu o personal, haureu de posar-vos en contacte amb el coordinador del club per tal de solucionar-lo ràpidament. Seguiu el conducte reglamentari en el cas de tenir observacions o aspectes a comentar, per aquest ordre: entrenador, coordinador, Junta Directiva. Us preguem que no us el salteu.
7. Esperem i desitgem la total col·laboració i comprensió en tot el que afecti la pràctica esportiva del vostre fill, tant pel que fa a l'assistència com al transport a partits i entrenaments, cosa que us agraïm per endavant.
8. En cas de lesió els pares hauran de:
 1. Visitar la infermeria del club i parlar amb l'encarregat. Explicar quin problema es té i serà ell qui realitzarà el part mèdic si escau. Després visitar els centres concertats per la Mutualitat de Futbolistes. Ells faran la primera visita i orientaran al jugador cap al següent pas a donar.
 2. Visitar els fisioterapeutes del club, els quals estan en constant relació amb el cos mèdic. Qualsevol altre pas donat pel jugador de manera personal i privada s'haurà de posar en coneixement de l'entrenador corresponent.