

## NORMATIVA DE FUNCIONAMENT ESPORTIU

### ASPECTES GENERALS

La vida diària del club requereix d'unes normes que, acordades i conegudes per tots, entrenadors, esportistes i pares, ens facilitin la convivència. Tots sabem, però, que tota norma requereix un seguiment i control de compliment. Pertoca als entrenadors vetllar pel compliment d'aquestes normes tant en la seva persona com en la dels esportistes. Per tant, caldrà rectificar l'actuació mal feta en el moment que es veu.

### ENTRENAMENTS.

- En l'etapa d'iniciació si no està acordat prèviament, caldrà justificar quan s'arribi tard o no s'assisteixi a l'entrenament. En l'etapa de tecnificació caldrà avisar a l'entrenador amb anterioritat.
- Es comunicarà a la família les faltes reiterades d'assistència.
- Tot el material d'entrenament ha d'estar **marcat amb el nom** i guardat en una xarxa també marcada per a la seva identificació.
- Al finalitzar l'entrenament no pot quedar cap esportista a la piscina sense la supervisió d'un entrenador.
- En acabar les sessions tant al gimnàs com a la piscina, caldrà deixar-ho recollit: material al seu lloc, netejar el que s'ha embrutat,...
- Al finalitzar els entrenaments, els esportistes hauran de canviar-se en un marge de 15 minuts.

## COMPETICIONS.

- Recomanem la participació a les competicions, formen part del procés pedagògic de la secció.
- Caldrà anar uniformats degudament a totes les competicions i campionats, amb l'equipació oficial del Club (xandall, samarreta, pantaló curt, banyador i gorro) i sabatilles esportives.
- A les competicions recomanem portar fruita i beguda (beguda isotònica o aigua), i de manera optativa barretes energètiques, fruits secs i/o entrepans.
- A les competicions **animar és una obligació**. A les competicions amb entrega de premis per respecte i consideració als companys o rivals, cal estar present i aplaudir.
- En els **desplaçaments en autocar**, s'ha d'anar i tornar amb l'equip. En cas contrari, notificar a l'entrenador responsable amb la màxima antelació.

## CONVIVÈNCIA

- S'ha de parlar bé, amb educació, sense cridar i sense utilitzar frases, paraules o gestos que puguin ofendre.
- Caldrà mostrar respecte a qualsevol persona; company, entrenador, usuari o personal relacionat amb la instal·lació. En aquest sentit, s'estarà molt atent, es resoldrà de forma estricta i es considerarà de màxima gravetat, qualsevol actitud que pugui ser considerada com a bullying en la relació entre els esportistes del Club.

## ALIMENTACIÓ

- Caldrà seguir una alimentació equilibrada, adient amb la pràctica esportiva.

## SALUT I HIGIENE

- Caldrà tenir cura del propi cos, així com mantenir una bona higiene d'aquest.
- En esportistes queda prohibit el consum de tabac, alcohol o substàncies nocives.

## RELACIÓ AMB LES FAMÍLIES

- Evitar parlar amb els entrenadors durant les hores d'entrenament.
- Per parlar amb els entrenadors caldrà demanar cita amb antelació amb l'entrenador responsable del vostre fill/a.
- En els casos de no arribar a una entesa amb l'entrenador responsable, es podrà demanar cita amb el director tècnic.
- La responsabilitat del Club i entrenadors envers els nedadors/es acaba al finalitzar els entrenaments, per això us demanem que no demoreu la recollida dels vostres fills/filles.

## VESTIDORS

- Cal tenir en compte que els vestidors són un lloc únicament per canviar-se.
- No es pot jugar als vestidors, ni embrutar-los innecessàriament.
- S'han d'utilitzar les dutxes de manera coherent, no passant-t'hi més temps del necessari per la neteja del cos, procurant no malbaratar l'aigua.

**Tots els esportistes i acompanyants han de ser coneixedors d'aquestes normatives pel bon funcionament del Club.**