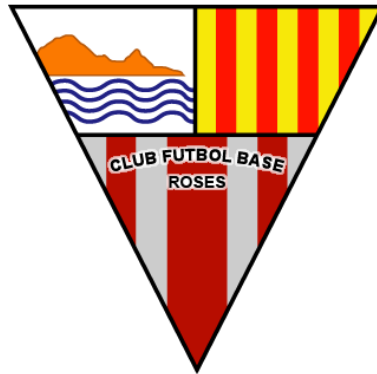


# REGLAMENT INTERN PELS JUGADORS

## C.F. BASE ROSES

TEMPORADA 2015/2016



AQUEST REGLAMENT D'ORDRE INTERN I NORMES DE CONDUCTA QUE EL CLUB FUTBOL BASE ROSES VOL FER ARRIBAR A TOTS ELS COMPONENTS DELS EQUIPS QUE FORMEN EL MATEIX, NO ÉS PRIMORDIALMENT UN SISTEMA D'IMPOSICIÓ, SINÓ QUE PRETÉ QUE LA CONVIVÈNCIA ENTRE TOTS PUGUI TENIR UNES NORMES DE CONDUCTA I DE COMPORTAMENT ADIENTS A LA FILOSOFIA QUE ES VOL PER TOT EL COL·LECTIU QUE FORMEN ELS JUGADORS DELS DIFERENTS EQUIPS DEL CLUB:

1. **RESPECTE**, a tots i per a tots, pels entrenadors, dirigents, material esportiu, instal·lacions, cuidadors, àrbitres, etc. La formació esportiva no serveix de res, si no va acompanyada d'una formació humana de l'esportista.
2. Cal ser puntuals, per **respecte** a les normatives d'ús dels espais esportius que tenim assignats, pels companys, pels entrenadors i per a tu mateix.
3. Cal ser puntuals a les convocatòries de concentració dels partits, tant a camp propi com contrari, bé sigui en autocar o mitjans propis, per **respecte** al col·lectiu i facilitar el control dels entrenadors i delegats.
4. Si no pots assistir, cal avisar abans a un del vostres entrenadors, delegat o al coordinador. (excepte cas de força major).
5. Durant els entrenaments i partits, queda totalment prohibit portar cap objecte que sigui capaç de fer mal a un company o a tu mateix. (rellotges, cadenes de coll o mà, arracades, anells, collars, pircings, cintes al cap, etc) sobretot pequèja sabeu que està totalment prohibit pels reglaments de futbol i que poden ser sancionats amb tarjeta vermella.
6. Manteniu el vestidor net. No hi tireu res que el pugui embrutar (papers, etc) En cas de tenir les botes brutes de fang, netegeu-les abans d'entrar.



7. Abans dels entrenaments i partits queda totalment prohibit menjar llaminadures (patates, caramels, dolços, etc) per evitar qualsevol indisposició posterior.
8. Després dels entrenaments i partits s'aconsella i recomana beure només aigua i begudes isotòniques (aquarius, per exemple). Les begudes carbòniques (cocacola, fanta, tonica, etc.) no faciliten la correcta recuperació de líquids perduts durant l'esforç físic.
9. Cal revisar la bossa abans de sortir de casa per anar al partit. És obligatori dur les botes netes, "espinilleres", guants i gorres el porter, tovallola, xanquetes i estris de neteja. (No esperis que els teus pares siguin els responsables de les teves obligacions).
10. Cal que tingueu cura en la col.locació de la vostra roba personal i de la bossa, tot **respectant** els companys. (evitareu discussions innecessàries).
11. En cas de produir-se qualsevol desperfecte intencionat a les instal.lacions, (producte de bromes, jocs, nervis, enfado, descontrol, etc) queda establert que anirà a càrrec del responsable o responsables.
12. En acabar l'entrenament o partit, us heu de dutxar ràpidament i no jugar amb l'aigua i així mateix tenir una correcta higiene personal, essent obligatori, l'ús de xanquetes de bany, pinta, xampú, gel de bany, colonia, desodorant i tovallola.
13. Cal assegurar-se abans de marxar que teniu complerta la vostra roba personal, d'entrenament i pertinences. Així mateix l'últim jugador en sortir del vestidor ha de comprobar que les dutxes són tancades i no gotegen i que no queda res al vestidor.
14. Quan viatgeu en autocar no menjeu ni beueu a dintre sense l'autorització del conductor i no el molesteu.amb crits o mal comportament.
15. S'han de **respectar** les Normes Federatives sobretot en els partits. Cal saber: samarreta per dintre del pantaló, mitjons fins el genolls, espinilleres rígides, escalfadors del mateix color que el pantaló (cas de portar-ne).
16. Dins les normes de comportament esportiu en el rectangle de joc, queda d'obligat compliment, si es fa una falta a un contrari: aixecar la mà en senyal de disculpa general, ajudar-lo a aixecar-se de terra, disculpar-vos directament amb ell, evitar qualsevol discussió amb els jugadors contraris i sobretot no intercanviar cap comentari amb l'àrbitre. Si durant el transcurs del partit us trobeu malament aviseu a l'entrenador.
17. En acabar el partit, queda també obligat saludar donant la mà als jugadors de l'equip contrari, entrenadors, delegat i especialment a l'àrbitre, sense retreure res a cap d'ells. 18. En els partits, cal presentar-se sempre degudament uniformat, amb el xandall, el polo o camiseta de vestir del club, així com la bossa oficial del club.

LA JUNTA.

