

REGLAMENT INTERN PELS JUGADORS/ES

C.F. BASE ROSES



AQUEST REGLAMENT D'ORDRE INTERN I NORMES DE CONDUCTA QUE EL CLUB FUTBOL BASE ROSES VOL FER ARRIBAR A TOTS ELS COMPONENTS DELS EQUIPS, NO ÉS PRIMORDIALMENT UN SISTEMA D'IMPOSICIÓ, SINÓ QUE PRETÉN 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/ES 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, per respecte al col·lectiu i també per poder facilitar el control dels entrenadors i delegats.
4. **Si no pots assistir, cal avisar abans a un dels vostres entrenadors, delegat o als coordinadors.** (excepte cas de força major).
5. **Durant els entrenaments i partits, queda totalment prohibit portar cap objecte que sigui susceptible de fer mal a un company o a tu mateix: relotges, cadenes de coll o mà, arracades, anells, collars, pírcings, cintes al cap, etc.** sobretot perquè ja sabeu que està totalment prohibit pels reglaments de futbol i que poden ser sancionats amb targeta vermella.
6. **Manteniu el vestidor net.** No hi tireu res que el pugui embrutar (papers, llaunes, ampolles, etc.) En cas de tenir les botes brutes de fang, netegeu-les abans d'entrar.

Tel. Coordinadors: 686 419 505 / 658 291 745

Tel. President: 677 490 520

info@cfbaseroses.com



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 es recomana beure només aigua i begudes isotòniques** (aquarius, per exemple). Les begudes carbòniques (coca-cola, fanta, tònica, 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, canyelleres = "espinilleres", guants i gorres el porter, tovallola, xanquetes i productes d'higiene personal. (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, enuig, 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, colònia, desodorant i tovallola.
13. **Cal assegurar-se abans de marxar que teniu completa la vostra roba personal, d'entrenament i pertinences. Així mateix, l'últim jugador en sortir del vestidor ha de comprovar que les dutxes són tancades, no gotegen i que no queda res al vestidor.**
14. **S'han de respectar les Normes Federatives, sobretot en els partits.** Cal portar: samarreta per dintre del pantaló, mitjons fins als genolls, canyelleres rígides, escalfadors del mateix color que el pantaló (en cas de portar-ne).
15. **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.
16. **En acabar el partit, és obligatori saludar donant la mà als jugadors de l'equip contrari, entrenadors, delegat i especialment a l'àrbitre, sense retreure res a cap d'ells.**
17. **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.**

