



Regles de règim intern per jugadors

1. Des del moment en que s'accedeix a la Zona Esportiva, s'han de respectar totes les instal·lacions de l'entitat i utilitzar correctament tant els vestuaris com les dutxes, lavabos i tot allò que formi part de les infraestructures, mobiliari o plantes. Queda prohibit dins el vestuari i instal·lacions esportives menjar, jugar a pilota o llençar al terra llaunes, envasos o qualsevol tipus de brutícia. Per això hi ha les papereres. Aquesta norma també inclou les instal·lacions on anem a jugar.
2. S'obeiran sempre les instruccions de directius o de les persones encarregades del manteniment de les instal·lacions. Tan mateix, tenir un comportament correcte tant amb els companys com amb les persones que també les utilitzen.
3. El Director Tècnic i els coordinadors son els màxims responsables de la Direcció Tècnica i dels entrenadors. En cas de qualsevol problema haureu de dirigir-vos a l'entrenador i aquest, informarà i comunicarà la vostra demanda.
4. El jugador que s'incorpora a l'entitat, es posa a disposició per jugar en l'equip que el cos tècnic decideixi, de primer i/o segon any o categoria superior dins la normativa vigent de la Federació Catalana de Futbol.
5. La roba d'entrenament, haurà de ser l'oficial, per donar una imatge d'unitat.
6. La roba tant de partits com d'entrenament no es pot utilitzar per activitats que no siguin les del club.
7. Tota la roba haurà d'estar en bones condicions. Seran els coordinadors les persones que decidiran si un alumne ha de canviar la roba en cas que aquesta estigui deteriorada.

Conducta entrenaments i partits

Com qualsevol activitat física l'entrenament que requereix la pràctica del futbol convé desenvolupar-lo amb les màximes garanties per la salut dels esportistes.

1. És convenient no prendre cap aliment dues hores abans. Si és convenient prendre sucs, begudes isotòniques o aigua en petites quantitats. En els partits quasi és una obligació. En els entrenaments sabem de la vostra necessitat de berenar.
2. És obligació de tots els jugadors/es assistir als entrenaments, però a la vegada també és la formació com a estudiant, per la qual cosa quan no es pugui assistir s'haurà de co-



municar a l'entrenador. La falta injustificada a l'entrenament autoritza a l'entrenador, si ho considera oportú, a no convocar al jugador en el proper partit, sempre i quan no sigui per un tema d'estudis o de malaltia llavors el vostre pare, mare o tutor ho ha de comunicar a l'entrenador i entregar el corresponent justificant.

3. Haureu d'estar al vestuari 15 minuts abans de l'entrenament, sempre i quan es pugui compaginar amb els horaris d'estudis. S'ha de respectar l'hora dels entrenaments de l'equip que hi ha davant nostre i no entrar dins el terreny de joc ni agafar cap pilota fins que aquest hagin acabat el seu entrenament. A l'accedir al mateix, els jugadors que portin mòbil l'haureu de desconnectar. El club no es fa responsable dels robatoris que es produeixin als vestidors. Si arribeu tard per qualsevol causa justificada haureu de demanar permís, abans, a l'entrenador per incorporar-vos a l'entrenament.
4. En els entrenaments i partits esteu sota la disciplina del vostre entrenador: haureu d'obeir les seves instruccions. El vostre comportament al camp haurà de ser sempre educat i esportiu amb els vostres companys. A l'acabar l'entrenament retornareu el material al seu lloc amb bones maneres i al vestuari mostrareu estil de bon esportista, sense cridar, ni entrar i sortir corrents.
5. En les convocatòries de partit s'haurà de respectar l'hora i el lloc de sortida. El temps d'espera serà de 5 minuts, el jugador que arribi tard podrà quedar immediatament exclòs de la convocatòria, és una falta de respecte cap a la resta de companys.
6. Els jugadors respectaran sempre els vehicles en els que s'efectuï el desplaçament i es comportaran correctament.
7. Durant els partits mantingueu sempre una actitud esportiva sense provocar als jugadors contraris ni caure en les provocacions dels jugadors contraris ni del públic. L'únic que pot passar és que s'expulsi a algun jugador i perjudiqui l'equip. Doneu sempre la millor imatge de la vostra escola i del vostre poble.
8. Respecteu sempre les decisions arbitral. Quan l'àrbitre pren una decisió gairebé mai la canvia. L'únic que podreu aconseguir és una amonestació o una expulsió i perjudicar l'equip.
9. Al finalitzar el partit, saludeu sempre als jugadors rivals i dirigiu-vos immediatament al vestuari, evitant qualsevol comentari o enfrontaments que puguin causar incidents.