**REGOLAMENTO INTERNO**

**NORME ED INDICAZIONI COMPORTAMENTALI**

**1.** Ogni atleta è tenuto a comportarsi sempre educatamente in ogni occasione, trattando con il dovuto rispetto, tutte le persone che operano all’interno della propria Società o Associazione Sportiva. Porgi sempre il tuo saluto a chiunque. Non usare linguaggi scurrili o tanto meno le bestemmie. Rispetta sempre i compagni, gli atti di bullismo saranno pesantemente sanzionati.

**2.** Nello spogliatoio gli atleti dovranno tenere un comportamento corretto e nel pieno rispetto delle buone regole di educazione sia in casa che in trasferta. E’ severamente vietato fumare. Ogni comportamento inadeguato sarà sanzionato e verrà chiesto il risarcimento per eventuali danni.

**3.** L’abbigliamento da gara non dovrà mai in nessun caso utilizzarlo in contesti estranei a quelli societari (attività sportive in genere, garette con gli amici, ecc.). E’ responsabilità dell’atleta controllare il materiale al termine dell’allenamento e/o gara prima di uscire dallo spogliatoio.

**4.** Per la propria incolumità personale gli atleti non devono portare anelli, orologi e orecchini in genere, sia durante gli allenamenti e/o nelle GARE amichevoli e ufficiali.

**5.** Gli atleti che hanno sottoscritto il tesseramento o iscrizione di durata annuale, non possono firmare un altro tesseramento o iscrizione nella stessa stagione sportiva, pena il deferimento agli Ordini di Giustizia Sportiva della Federazione o degli Enti di Promozione Sportiva a cui la Società o Associazione Sportiva è affiliata e con seguenti sanzioni disciplinari.

**6.** I programmi di allenamento settimanale e il calendario GARE, notizie ed informazioni di vario genere sono reperibili attraverso la lettura dei comunicati pubblicati sul sito web di riferimento. Per essere sempre aggiornati in tempo reale di tutte le attività, è buona norma consultare giornalmente il sito.

**7.** L’Atleta deve curare la propria salute, assumendo stili di vita consoni alla pratica sportiva (alimentazione, igiene, riposo, ecc. ...). Ricorda che il fumo e l’alcool non solo limitano le tue prestazioni ma ti rovinano l’esistenza per sempre. Droga e doping sono assolutamente in contrasto con la nostra filosofia sportiva.

**ALLENAMENTI**

**8.** Presentarsi all’allenamento sempre puntuali. L’orario che viene comunicato indica l’ora entro la quale dovrete essere pronti ad iniziare l’allenamento, in campo. La puntualità è una forma di rispetto verso le persone che vi seguono e verso i vostri compagni.

**9.** Portate il massimo rispetto per la palestra, le attrezzature ivi contenute e a chi è preposto alla loro manutenzione. Non fate confusione negli spogliatoi.

**10.** Non usate, mai, durante gli allenamenti, nessun capo della divisa ufficiale da gara.

**11.** Le scarpe usate per l’allenamento non vanno usate al di fuori della palestra e devono essere pulite.

**12.** Attendete il vostro turno di allenamento in silenzio, mantenendo un comportamento corretto, e rispettate chi sta facendo allenamento prima di voi.

**13.** Durante le spiegazioni, ascoltate con la massima attenzione, non parlate con i compagni e mantenete fermi i palloni senza palleggiare.

**14.** Bere e sedersi, è consentito, solo con il permesso dell’ISTRUTTORE/ALLENATORE.

**15.** Durante l’allenamento o nelle pause non parlate ad amici o parenti che assistono.

**16.** Al termine dell’allenamento, sistemate il materiale utilizzato e abbandonate velocemente il campo per favorire l’inizio dell’allenamento del gruppo successivo.

**17.** Nel caso di sovrapposizioni di gruppi nella stessa palestra, il gruppo a bordo campo, che svolgerà attività di attivazione o di scarico o comunque in autonomia non dovrà in alcun modo essere di disturbo ai gruppi che occupano la palestra.

**ASSENZE:**

**18.** Eventuali assenze devono essere comunicate tempestivamente ai propri Allenatori/Istruttori.

**19.** Verificate, immediatamente dopo l’allenamento contattando il proprio ISTRUTTORE/ALLENATORE, che non siano state effettuate variazioni al programma settimanale.

**20**. Ricordate che le troppe assenze non aiutano il percorso di crescita insieme al resto della squadra.

**IGIENE PERSONALE E SALUTE:**

**21.** L’attività sportiva produce un aumento della temperatura corporea, e di reazione, il nostro corpo attiva uno dei processi di termoregolazione (sudorazione termica) attraverso la sudorazione. Il sudore è un liquido ipotermico (composto da acqua, ioni vari, urea, acidi grassi, ecc...) secreto dalle ghiandole sudoripare della pelle. Attraverso questo processo vengono inoltre espulse sostanze “di scarto” prodotte durante l’attività sportiva. Terminata l’attività sportiva (allenamento o partita) la temperatura sarà comunque alta, nonostante la sudorazione; troppo alta rispetto all’ambiente esterno. Inoltre, le sostanze di scarto devono essere prontamente rimosse dalla pelle attraverso la doccia che aiuterà ulteriormente a stabilizzare la temperatura corporea e renderla più consona all’ambiente esterno alla palestra. Ecco quindi che sarà obbligatorio, al termine dell’allenamento o della partita, fare la doccia negli spogliatoi della palestra in cui si svolgerà l’Attività sportiva.

**22.** Per evitare malattie trasmissibili dal contatto coi luoghi umidi degli spogliatoi (dermatiti, micosi e verruche), è indicato indossare sempre le ciabatte.

**23.** Il bello dello sport di squadra è la “vita nello spogliatoio” e nessuno vuole negarlo, ma è bene ricordare l’utilizzo dello stesso ad altri gruppi.

**24.** Ecco quindi che la doccia deve essere accurata ma veloce, per consentire un agevole uso dello spogliatoio in un tempo massimo di trenta minuti (30’).

**25.** Lo stato di abbandono dello spogliatoio deve essere misurato a come lo si vorrebbe trovare: non abbandonare una cartaccia o bottiglia per terra è certamente un gesto di rispetto verso sé stessi e verso gli altri.

**26.** L’alimentazione è molto importante, prima di un impegno sportivo, poiché fornisce il giusto sostentamento all’attività stessa; fai attenzione perché non tutti i cibi sono uguali e i tempi sono altrettanto importanti. Prima di ogni attività sportiva: mangiare in anticipo di un paio d’ore.

**GARE:**

**27.** Assicuratevi di essere in possesso del documento di identità e che il materiale da gara sia perfettamente in ordine e completo; preoccupatevi di rientrarne in possesso al termine di ogni partita.

**28.** Nel rispetto di tutti i componenti della squadra è importante arrivare sul luogo prefissato all’ora comunicata dall’ISTRUTTORE/ALLENATORE, ed è cosa gradita ricevere tempestivamente un avviso in caso contrario.

**29.** Dal momento che si entra nello spogliatoio inizia l’Attività della Squadra, per cui si esce dallo spogliatoio per entrare in campo, insieme ai propri compagni. L’attenzione e la concentrazione, durante la partita, non è richiesta solamente ai giocatori impegnati in campo, ma è pretesa da tutti quanti gli elementi della squadra: quindi, anche quelli seduti in panchina dovranno essere pronti in qualsiasi momento ad entrare in campo e partecipare attivamente, incoraggiando e incitando i compagni.

**30.** Dopo l’ingresso in campo sistemate i borsoni dove vi indica il dirigente accompagnatore.

**31.** Il comportamento dei ns tesserati sarà sempre contraddistinto dal Fair Play: fondato sul principio generale del rispetto, della solidarietà, della correttezza nei confronti dei Compagni, degli Avversari, dell’Arbitro e del Pubblico.

**32.** L’Attività della Squadra termina dopo la doccia, quindi si va tutti insieme nello spogliatoio, senza salutare o intrattenersi con parenti e amici.

**33.** Siate orgogliosi di rappresentare la Vs Società/Associazione fuori e dentro il campo, indossando il materiale da gara e di rappresentanza durante gli eventi ufficiali.

**GITE E TORNEI SCOLASTICI:**

**34.** In previsione di gite ed attività extra scolastiche è buona norma informare con largo anticipo l’ISTRUTTORE/ALLENATORE. E’ fatto assoluto divieto di partecipare ad allenamenti e/o tornei presso altre società o qualsivoglia organizzazione, senza il nulla-osta della Società.

**STUDIO:**

**35.** Prefissate le priorità di ogni giovane, un ruolo di grandissima importanza sarà il rendimento scolastico. Occorrerà organizzare il proprio tempo per riuscire a vivere al meglio la vita famigliare, gestire gli spazi dedicati allo studio e al tempo stesso non compromettere le attività della propria squadra, evitando di saltare allenamenti o altri eventi programmati in tempo utile.