



## RECOMANACIONS I NORMES DE FUNCIONAMENT

### 1. RECOMANACIONS:

- **Per entrenar:**
  - \*9/10 pantalons curts
  - \*15 samarretes per entrenar (a poder ser alguna blanca i alguna fosca)
  - \*15 parells de mitjons
  - \*calçat adient i exclusiu per entrenar (a utilitzar només als pavellons)
  - \*1 xandall, pantalons llargs i jersei
  
- **Per les activitats d'aigua:**
  - \*2 banyadors
  - \*2 tovalloles grans
  - \*crema protectora del sol
  - \*1 parell de xanquetes de bany
  
- **Per a la higiene personal:**
  - \*sabó i gel de bany
  - \*crema i raspall de dents
  - \*1 pinta o raspall de cabell
  - \*1 tovallola de bany
  - \*mocadors
  - \*repel·lent de mosquits
  
- **Per al llit:**
  - \*1 cobrellit
  - \*1 llençol i una coixinera de llit de 90 cm., o sac de dormir
  - \*1 pijama de cotó
  
- **Per vestir:**
  - \*pantaló de carrer
  - \*un impermeable (cangur) per si plou
  - \*1 jersei (per si fa fresca)
  - \*roba de muda
  - \*calçat que no sigui esportiu
  - \*2 samarretes
  
- **Altres:**
  - \*1 llanterna a piles (activitats de nit)

### A tenir en conte:

- \*Evitar portar objectes de valor, que no li serviran per realitzar cap activitat. La seva pèrdua no serà responsabilitat de l'organització de l'estada, l'A.E. Sedis Bàsquet
- \*Recomanem que els diners que portin els nois/es es deixin en el moment de registrar l'entrada a l'estada i facin ús del servei de CAIXA que cada dia estarà al seu abast.
- \*Recordeu que cal portar el document d'assistència sanitària així com el DNI o passaport.



## 2. NORMES DE FUNCIONAMENT

### - Grup de convivència

A banda dels aspectes esportius, com son els entrenaments i la planificació esportiva, l'estada genera el que anomenem Grup de convivència, amb un monitor responsable. Aquest grup és el que, durant tota l'estada, conviurà i realitzarà totes les activitats que no siguin esportives conjuntament. El monitor responsable serà un referent pels membres del grup en tots els aspectes paral·lels, objectes de valor, diners, estat d'ànim, mòbils, medicaments ....

### - Horaris

Per tal que tot funcioni correctament, caldrà respectar els horaris establerts:

- o 08:30 Llevar-se
- o 08:45 Esmorzar
- o 09:30 Sortida cap als entrenaments de matí
- o 10:00 Inici entrenaments
- o 12:00 Piscina
- o 13:45 Dinar
- o 14:30 Estona lliure, descans, jocs, és de mòbil NO a les habitacions
- o 16:00 Activitats de tarda
- o 20:45 Sopar
- o 21:45 Activitats de nit

En cas que els horaris es canviïn per algun motiu especial, els entrenadors ho comunicaran als seus grups de convivència.

### - Habitacions

Només es podrà estar a les habitacions a les hores de descans i per a descansar. No es podrà estar, sota cap concepte, en cap habitació que no sigui la pròpia. No es pot portar ni begudes ni menjar.

Al matí, quan es deixa l'habitació per esmorzar, no es pot deixar res al terra de les habitacions per a permetre la seva neteja.

No es pot pintar ni armaris ni parets ni lliteres. Aquesta seria una falta greu que comportaria no fer l'activitat del dia i netejar el desperfecte.

### - Sala TV

Està disponible per a veure la TV i llegir els diaris a les estones de lleure. Cal respectar el material de la sala perquè qui vulgui el trobi sempre a lloc.

### - Mòbils

Estan custodiats pel responsable del grup de convivència, i només es podran fer servir a les estones de lleure. Estan prohibits al menjador, als entrenaments, a les activitats de tarda i nit i, especialment, a les habitacions.

### - Vestimenta

En tant que som en unes estades esportives, és obligatori utilitzar roba d'esport sempre. Només en casos especials es podrà fer servir la roba de carrer. Quan calgui fer servir la roba oficial de les estades es comunicarà oportunament.



- **Menjador**

A partir de l'esmorzar de dilluns, tots els jugadors i jugadores seuran sempre al mateix lloc en tots els àpats. Quan s'acaba de menjar es mostra la safata al monitor de grup de convivència i es porta al mostrador deixant cada estri al lloc corresponent. És obligació del grup deixar la taula neta, sense elements i amb les cadires ben col·locades. Només es pot sortir del menjador que el responsable ho permeti, i si s'acaba abans es retira la safata i es torna al lloc fins que es pugui sortir. Cal estar atents amb el reciclatge!

- **Objectes personals**

Recomanem deixar els objectes de valor, especialment els diners i mòbils, al monitor de convivència. Ell serà el responsable de la custòdia. Si no és així la organització no es farà responsable de possibles pèrdues.

- **Desplaçaments**

Els desplaçaments es faran normalment en grup, o d'entrenament o de convivència.

- **Entrenaments**

Per a entrenar als palaus cal fer servir un calçat exclusiu, i per això cal canviar-se les bambes. Cal entrenar amb la roba adequada i feta servir adientment, en especial mitjons i sabatilles. S'ha d'entrenar sempre amb samarreta i sense rellotges, cadenes arracades i altres penjolls.

- **Faltes greus**

Per a una bona convivència és imprescindible observar un seguit de normes de conducta. Es consideren faltes greus i mereixedores de sanció (fins a l'expulsió) la falta de respecte davant monitors i companys, la desgana i l'apatia en els entrenaments i activitats i la no observació d'una forma de vida sana que inclou en no fumar ni beure alcohol. Tampoc no es pot accedir als espais destinats als monitors, així com a la cuina.