



AKS FC PŁOCHOCIN
ul. Lipowa 5E, 05-860 Płochocin
NIP: 118 14 14 182

Regulamin wewnętrzny Klubu AKS FC Płochocin

INFORMACJE DLA ZAWODNIKA / RODZICA / OPIEKUNA PRAWNEGO

1. Zajęcia sportowe odbywają się co najmniej 2 razy w tygodniu, w wymiarze minimum 1 godziny zegarowej (lub dłużej, zależnie od gr. wiekowej) na boisku w Płochocinie, przy ul. Lipowej 3.
2. Zajęcia rozpoczynają się punktualnie o wyznaczonych godzinach. Uczestnicy powinni być w szatni 10 minut przed rozpoczęciem zajęć, aby przygotować się do treningu.
3. Uczestnik treningu musi posiadać strój sportowy oraz obuwie do gry w piłkę nożną. Brak odpowiedniego stroju spowoduje, że zawodnik nie będzie dopuszczony do zajęć treningowych.
4. Zalecamy również zakup i zakładanie ochraniaczy na piszczele (są one zresztą obowiązkowe w przypadku rozgrywania meczów sparingowych i ligowych).
5. Na trening zabieramy własną butelkę/bidon na wodę. W Klubie znajduje się dystrybutor z wodą i możliwe jest korzystanie z niego przez zawodników. Jednocześnie informujemy o zakazie spożywania wszelkich napojów gazowanych itp.
6. Podstawą do gry zawodnika w meczach jest regularne, punktualne uczestnictwo w treningach oraz odpowiednie zaangażowanie podczas zajęć.
7. Zawodnik, który z nieusprawiedliwionych przyczyn w ciągu tygodnia opuścił wszystkie treningi, może nie być brany pod uwagę przy ustalaniu kadry meczowej na najbliższy mecz.
8. Zawodnicy zobowiązani są przebywać w szatni na 1 godzinę (minimalnie 45 minut) przed rozpoczęciem meczu, chyba że Trener przekaze inną informację zawodnikom.
9. Po zakończeniu meczu/treningu zawodnicy są zobowiązani do pomocy w sprzątaniu wszystkich pomieszczeń klubowych, z których korzystali w trakcie meczu / treningu, w tym również szatni gości, szatni sędziowskiej, prysznicy, a także boiska, na którym odbywał się mecz/trening.

ZAWODNIK FC PŁOCHOCIN ZOBOWIĄZUJE SIĘ:

1. Godnie reprezentować barwy AKS FC Płochocin zarówno w trakcie treningu, jak i poza boiskiem.
2. Wykazywać się wysoką kulturą osobistą w stosunku do trenerów, pracowników Klubu, rodziców, kibiców, w tym również w/w osób podczas meczów rozgrywanych na wyjeździe.
3. Szanować innych zawodników, zarówno we własnej drużynie jak i drużynie przeciwnika oraz przestrzegać zasad Fair Play i dobrego wychowania.
4. Szanować i słuchać poleceń trenerów i innych pracowników Klubu oraz nie podważać ich decyzji.
5. Na prośbę trenera przed, w trakcie i po treningu pomagać w rozstawianiu i składaniu sprzętu treningowego oraz szanować sprzęt i wyposażenie sportowe, które jest własnością Klubu.
6. Informować bezzwłocznie trenera o wszelkich dolegliwościach zdrowotnych.

7. Wszelkie problemy należy zgłaszać trenerowi osobiście lub w obecności zespołu.
8. Nie oceniać gry innych zawodników z drużyny. Każdy zawodnik powinien dbać o koleżeńską atmosferę w zespole.
9. Nie rozmawiać i nie kontaktować się z rodzicami, opiekunami, znajomymi i innymi osobami podczas treningów i meczów.
10. Doskonalić elementy piłkarskie poznane na treningu w czasie wolnym od zajęć.
11. Zawodnicy zobowiązani są do dbania o własny sprzęt sportowy oraz przybory i przyrządy treningowe będące własnością Klubu i znajdujące się na obiektach sportowych.
12. W przypadku celowego zniszczenia sprzętu zawodnik jest zobowiązany do zwrotu kosztów zniszczonego lub utraconego sprzętu.
13. Przybory i przyrządy wykorzystywane w trakcie treningów będące własnością Klubu należy zwrócić po zakończeniu treningu.
14. Podczas meczów i treningów rodzice oraz opiekunowie zobowiązani są do kulturalnego zachowania, w tym także w stosunku do rodziców i kibiców drużyny przeciwnej oraz o nie podpowiadanie zawodnikom jak mają grać. Instruowanie zawodników leży w gestii trenerów.
15. Podczas meczów i treningów rodzice oraz opiekunowie powinni przebywać na trybunach obiektu sportowego, na którym odbywają się zawody lub treningi.
16. Zabrania się wchodzenia do szatni osobom postronnym, w tym także rodzicom i opiekunom zawodników bezpośrednio przed rozpoczęciem/po zakończeniu zajęć treningowych.
17. Zajęcia treningowe, turnieje sportowe, mecze towarzyskie, rozgrywki ligowe mają charakter zajęć pozalekcyjnych i odpowiedzialność za doprowadzenie i odebranie dzieci z w/w zajęć ponoszą rodzice lub prawni opiekunowie.
18. Klub zastrzega sobie możliwość zapewnienia przejazdu w obie strony dla zawodników w ramach rozgrywek ligowych, w których dana drużyna bierze udział, jednak jest to uwarunkowane sytuacją finansową Klubu.
19. Zawodnicy powinni dążyć do poszerzania wiedzy szkolnej, uzyskiwać wysokie wyniki w nauce ze wszystkich przedmiotów, a także z zachowania. W przypadku uzyskiwania przez danego zawodnika słabych wyników w nauce trener prowadzący po rozmowie z rodzicami może podjąć decyzję o czasowym zawieszeniu zawodnika w zajęciach sportowych, aż do momentu poprawienia ocen szkolnych.
20. Klub nie ponosi odpowiedzialności za zagubione lub skradzione wartościowe rzeczy na terenie obiektu sportowego, które nie zostały przekazane do przechowania w szatni.

PAMIĘTAJMY RÓWNIEŻ O TYM, ŻE:

1. Należy przeprosić po popełnieniu przewinienia powodującego krzywdę u innego piłkarza.
2. Zawsze, gdy piłkarz gra agresywnie przeciwko piłkarzowi drużyny przeciwnej lub przeciwko piłkarzowi z własnej drużyny lub zachowuje się bez szacunku dla sędziego, innego piłkarza lub innej osoby, zostanie natychmiast zdjęty z boiska.
3. Musimy zwracać uwagę na nasz język i wygląd. Nie pozwalamy sobie na wulgaryzmy czy ośmieszanie innych. Podczas zajęć treningowych nośmy podciągnięte getry i koszulki włożone w spodenki sportowe.
4. Musimy dbać o higienę osobistą, dlatego po powrocie z każdego treningu i meczu konieczny jest prysznik.

5. Na mecz przychodzimy w dresie, stroju wyjściowym i przebieramy się w szatni. Młodszym rocznikom zalecamy jednak od razu przyjście w stroju meczowym. Po meczach lub treningach, a przed powrotem do domu zalecamy przebranie się w czyste ubranie.
6. Na mecze rozgrywane w Płochocinie (w roli gospodarza zawodów) zabieramy dwa komplety strojów meczowych oraz dwa kolory getr na wypadek konieczności przebrania się, aby kolorystyka nie pokrywała się ze strojami drużyny przyjezdnej/drużyny gości.
7. Na mecz przynosimy czysty strój i getry – muszą one zostać wyprane po każdym meczu. Korki i buty sportowe też powinny być czyste (po meczu czyścimy je poza szatnią, myjemy w domu).
8. Zawodnik wita się z każdym kolegą z drużyny przez uścisk dłoni.
9. Po zakończeniu treningu lub meczu każdy zawodnik przybija „piątkę” z kolegą z drużyny dziękując sobie tym samym za wspólną grę i rywalizację. Nie zapomnijmy podziękować również zawodnikom z drużyny przeciwnej.
10. Sędzia ma zawsze rację, nawet wtedy, gdy nie ma racji. Piłkarze mogą zwracać się do sędziego tylko w bardzo określonych sytuacjach i zawsze z ogromnym szacunkiem nigdy nie protestując ani nie obrażając go poprzez jakiekolwiek zachowanie i gesty, nawet wtedy gdy nie zgadzamy się z jego decyzjami. W żadnym wypadku nie ma usprawiedliwienia brak szacunku ani agresja fizyczna lub słowna w stosunku do sędziego.