



REGOLAMENTO

STAGIONE SPORTIVA 2023-2024

IN PALESTRA

1. La seduta di allenamento inizia puntuale. Allenatori e dirigenti garantiscono l'ingresso agli spogliatoi 15 minuti prima della seduta di allenamento. Le atlete sono tenute a presentarsi in palestra pronte per la propria seduta di allenamento, 5 minuti prima dell'inizio dell'allenamento.
2. Le atlete/i o i genitori sono tenuti ad avvisare per tempo l'allenatore in caso di assenza dall'allenamento. In caso di assenza dalla gara, deve essere avvertito per tempo anche il dirigente. Inoltre, se la mancanza dell'atleta può comportare la necessità di variazioni importanti, il genitore deve avvisare almeno 20 gg prima della gara il dirigente di squadra per valutare la possibilità dello spostamento. Si ricorda che, una volta approvati i calendari definitivi dalla Federazione, NON E' autorizzato nessun spostamento gara salvo casi particolari valutati di volta in volta tra il dirigente di squadra e il dirigente di settore in quanto qualsiasi spostamento gara comporta una spesa di tipo economico per la società.
3. In palestra è vietato l'utilizzo dei telefoni cellulari durante l'allenamento e/o le partite. Ai fini di sicurezza è ammesso portare il cellulare all'interno della palestra (spento o in modalità silenzioso). Il telefono deve essere riposto nell'apposito spazio e riconsegnato o ripreso solo al termine dell'allenamento e/o partita, dopo essersi cambiate/i.
4. In palestra è vietato introdurre oggetti di valore. La Società non risponde dell'eventuale smarrimento furto degli stessi.
5. Le atlete devono entrare in palestra munite della quantità d'acqua sufficiente per affrontare l'intera seduta di allenamento, questo per evitare momenti di dispersione durante l'allenamento. Le pause per permettere alle atlete di bere vengono indicate dagli allenatori.
6. L'atleta deve presentarsi alla seduta di allenamento con l'abbigliamento idoneo (pantaloncini, maglietta e scarpe pulite), capelli raccolti e senza gioielli o pendagli.
7. L'atleta deve cambiarsi all'interno degli spogliatoi prima e dopo (a seguito doccia, ove possibile). Il tempo doccia è di 15 minuti ad atleta totale (doccia+cambiarsi). Si raccomanda puntualità soprattutto per chi usufruisce del servizio di trasporto con pulmino al termine. Per le atlete che non dovessero usufruire della doccia, è obbligo cambiarsi al termine dell'allenamento.
8. Nei momenti di attesa del proprio turno di allenamento (o di sovrapposizione di orari, es. 15 min) allenatori e atlete sono tenuti a non disturbare e a rispettare il diritto di altri gruppi ad allenarsi.
9. Negli spogliatoi il materiale di ciascuna atleta deve essere riposto in modo ordinato e che permetta l'ingresso anche di un altro gruppo.
10. Allenatori, Dirigenti ed atlete sono tenuti ad avere un comportamento corretto e rispettoso del seguente regolamento in quanto rappresentanti della Società.
11. Durante le sedute di allenamento, in palestra è ammessa la presenza unicamente delle atlete, degli allenatori e dei Dirigenti. I genitori sono cortesemente invitati ad aspettare all'esterno della palestra l'uscita delle atlete per non disturbare o condizionare, anche se involontariamente, lo svolgimento delle sedute di allenamento.
12. Alla fine di ogni seduta di allenamento le atlete sono tenute a riporre il materiale utilizzato negli appositi spazi, salvo diversamente indicato dall'allenatore.
13. **UTILIZZO MAGNETOTERAPIA.** Il Settore Volley ha acquistato un macchinario per eseguire delle sedute di magnetoterapia, indicate per diverse patologie (es. recupero post trauma ,ecc...). Per tutte le atlete e atleti che necessino delle sedute, sarà possibile eseguire un ciclo completo di 10 sedute al costo di 25 € . Per i non iscritti, o comunque iscritti ad altre discipline della Polisportiva il costo delle dieci sedute sarà di euro 50 (5 euro a seduta).



REGOLAMENTO

STAGIONE SPORTIVA 2023-2024

14. **MASSAGGIATORE.** Il Settore Volley, per infortuni di non elevata gravità, si "appoggia" all'intervento del Sig. Dei Rossi Dino. Se l'atleta si è infortunata in partita, durante l'allenamento o durante attività organizzate dalla Società e se la chiamata è fatta da un allenatore o dirigente la quota dell'intervento sarà a carico della Società stessa. In tutti gli altri casi la Società mette a disposizione l'infermeria ma il pagamento dell'intervento è a carico dell'atleta. All'interno della palestra sarà disponibile il numero di Dino.

15. Riconfermata per la stagione 2023-2024 la figura del preparatore fisico e di una Osteopata e di un Fisioterapista. Modalità di intervento vengono concordate con i tecnici. Inoltre la Società si appoggia ad alcuni fisioterapisti, contattabili sempre attraverso i tecnici o i dirigenti.

16. **DIRIGENTI.** Il dirigente è la persona di riferimento per tutte le attività inerenti il gruppo ed è il referente tra genitori/atlete/allenatori. Il genitore può contattare il dirigente della propria squadra in caso necessiti di affrontare argomenti riguardo l'andamento delle attività della squadra o problematiche inerenti il rapporto della propria figlia con allenatori e/o altre atlete. Il dirigente, durante gli incontri periodici con gli altri dirigenti, deve riportare quanto avvenuto e le soluzioni adottate per il bene del gruppo (qualora sia stato possibile). Nel caso sussistano ancora delle difficoltà, la questione verrà trattata nel direttivo tra i dirigenti (direttivo che può essere eventualmente convocato in sessione straordinaria da ciascun dirigente).

TRASFERTE CAMPIONATO, TORNEI E ATTIVITÀ EXTRA-CAMPIONATO.

Partite di campionato, amichevoli, tornei di più giorni e ritiri

17. Le atlete devono indossare la divisa di rappresentanza (tuta/felpa/giubbotto).

18. Le atlete che partecipano a tornei extra campionato saranno di volta in volta convocate dagli allenatori a seguito della valutazione tecnica sull'andamento dell'atleta in palestra (allenamenti e gare), in base al ruolo e in base al comportamento delle atlete dentro e fuori la palestra (post allenamento, durante le trasferte o a seguito di esperienze di tornei precedenti) in quanto è fondamentale per la società Polisportiva Dilettantistica Annia dare esempio e visibilità di saper mantenere dentro e fuori dal campo di gioco una figura consona ed educata nei confronti delle società ospitanti. Il torneo è rivolto a tutto il gruppo squadra e fa parte del percorso dell'atleta e del gruppo nella stagione sportiva.

19. Tutto il materiale consegnato alle atlete, agli allenatori e ai Dirigenti per affrontare il Torneo deve essere custodito in modo adeguato evitandone lo smarrimento.

20. Il ritrovo della squadra avverrà in un unico luogo in modo da partire uniti (salvo casi eccezionali concordati con dirigente e allenatore).

21. In caso di necessità o meno di trasporto (andata e/o ritorno) e/o di mancata partecipazione alla gara dovuta a particolari ed eccezionali impedimenti; l'atleta deve avvisare il proprio dirigente almeno due giorni prima della gara.

22. Le atlete raggiungeranno i luoghi degli incontri con gli stessi mezzi con cui faranno rientro.

23. Ogni attività programmata è svolta per l'accrescimento della potenzialità del singolo ma soprattutto del gruppo, pertanto le attività organizzate dalla Società Polisportiva Annia verranno comunicate ai gruppi con congruo anticipo ed esigeranno una risposta entro date prefissate che non avranno possibilità di deroga.



REGOLAMENTO

STAGIONE SPORTIVA 2023-2024

24. All'atto di adesione verrà sempre richiesta una quota di conferma pari alla metà o all'intera somma prevista dall'iniziativa. Pertanto:
- si richiede puntualità nei pagamenti;
 - in caso di recesso con adeguata certificazione la Società si adopererà a restituire l'eventuale caparra previa verifica presso l'Ente organizzatore;
 - in caso di recesso improvviso e senza adeguata certificazione la Società tratterà la quota versata
 - nel caso di non raggiungimento del numero adeguato di partecipanti secondo quanto pianificato dalla Società, la stessa potrà decidere di non partecipare all'evento, in questo caso la Società restituirà le quote già versate previa verifica di fattibilità presso la società organizzatrice dell'evento.
25. In occasione di Tornei di più giorni i genitori ed eventuali sostenitori possono assistere alle partite rispettando l'indipendenza del lavoro svolto dal gruppo (alle atlete verrà dato modo, al termine della gara, di incontrare genitori e/o sostenitori prima di riprendere l'attività con il gruppo).
26. In caso di tornei riguardanti la singola squadra è sufficiente la presenza di n. 2 adulti (allenatore + dirigente). In caso di attività che coinvolgano più gruppi è previsto un rapporto accompagnatori/atlete 1:10/12 (un adulto ogni 10/12 atlete).
27. **Codice etico.** Le atlete si impegnano a mantenere un comportamento corretto nei confronti di Società, arbitri e sostenitori utilizzando i mezzi di comunicazione di massa (es. facebook) in modo corretto, evitando commenti che denigrino il lavoro delle altre Società o delle atlete.
28. Le atlete si impegnano, nel caso riscontrino problematiche di qualsiasi tipo, a parlarne direttamente con i propri dirigenti di riferimento, in modo da evitare spiacevoli incomprensioni. la società pubblicherà a inizio stagione il calendario degli eventi societari a cui le atlete sono tenute a partecipare, sia se interessate nella fare di gioco, sia se interessate come collaboratrici. E' compito di ciascuna atleta/squadra prendere visione delle date e organizzarsi in tal senso. Ciascun atleta deve inoltre comunicare il più tempestivamente possibile eventuali impegni 'inderogabili' (es. cerimonie,...) in modo da poter permettere alla società di valutarne le conseguenze sul gruppo squadra e sugli impegni del gruppo stesso.
29. **VISITE MEDICHE:** A seguito di comunicazione da parte della società della data di scadenza del certificato medico, è compito dell'atleta provvedere autonomamente ad esibire il certificato medico nuovo al proprio dirigente prima della scadenza del precedente.
30. **PALESTRA PESI:** Le atlete che usufruiscono della palestra pesi devono assicurarsi che tutto il materiale utilizzato venga riposto in condizioni di sicurezza prima di lasciare la propria seduta di allenamento. L'utilizzo improprio di materiali non riposti al proprio posto, può creare situazioni di pericolo per la sicurezza.
31. **ABBIGLIAMENTO:** durante le sedute di allenamento le atlete sono tenute ad indossare maglie del medesimo colore, concordato di volta in volta o stabilito per giorno della settimana, a scelta del gruppo squadra. Le atlete sono tenute ad indossare la divisa societaria in tutte le occasioni collettive (gare, manifestazioni, cene sociali, ...)
32. **MATERIALE MEDICO:** la società mette a disposizione di ciascun gruppo un kit di soccorso base per far fronte ad eventuali necessità delle atlete in condizioni di emergenza durante gli allenamenti e le gare. Le atlete che presentano necessità mediche prolungate nel tempo, devono provvedere autonomamente a procurarsi il materiale medico di cui necessitano. Nel caso si necessiti di fasciatura o bendaggio prima della seduta di allenamento / gara, è compito dell'atleta accordarsi con l'allenatore per eseguire il bendaggio PRIMA dell'orario di inizio dell'allenamento in modo da non creare situazioni di spiacevole ritardo.



REGOLAMENTO STAGIONE SPORTIVA 2023-2024

33. **TRASPORTI** per le atlete che usufruiscono del trasporto settimanale con il pulmino. Per ottimizzare il servizio, è importante che l'atleta garantisca:

- Puntualità alle fermate e in uscita dalla palestra dopo la doccia
- Tempestività nella comunicazione di assenza/ritardo (almeno 48h prima in caso di assenza)
- Versamento quota contribuito per i trasporti così definita (da versare entro il 10 di ogni mese)

entro i 5 km (es. Casale/Portegradi/Roncade) -> 10€/mese

entro i 10 Km (es. Silea, Marcon) -> 20 €/mese

entro i 20 Km (es. Terraglio/Martiri/Basilicata, Meolo/Fossalta, Casier) -> 30€/mese

oltre i 20 Km -> 50€/mese

il calcolo viene effettuato su un numero medio di almeno 3 trasporti/allenamenti effettuati a settimana

(per 1 trasporto si intende 1 andata o 1 ritorno)

Il presente regolamento deve essere letto in ogni sua parte e firmato dall'atleta e dal genitore in caso di atleta minore e riconsegnato all'atto d'iscrizione.

-----**DATAGLIAREECONSEGNAREFIRMATOPERACCETTAZIONE**-----

REGOLAMENTO STAGIONE 2023-24

Dichiaro di aver letto attentamente il regolamento della Sezione Volley per la Stagione Sportiva 2023/2024 e mi impegnerò a rispettarlo in ogni sua parte.

Data ___/___/___

Firma dell'Atleta _____

Data ___/___/___

Firma del genitore _____

in caso di atleta minore