



**PALLACANESTRO  
PORTOGRUARO  
1952**

**ASD PALLACANESTRO PORTOGRUARO**  
Via Vivaldi, 3 - 30026 Portogruaro (VE)  
c.f. 92006550278 - p.iva. 02245560277

www.pallacanestroportogruaro.com - asd.pallacanestro.portogruaro@gmail.com

## **REGOLE DI COMPORTAMENTO PER SOCI, ATLETI E GENITORI**

Il presente Regolamento sarà sottoscritto dall'atleta o dal genitore/TUTORE all'atto dell'iscrizione. Il Regolamento contiene una serie di regole che hanno l'intento di favorire la realizzazione del progetto socio - educativo e sportivo della **A.S.D. Pallacanestro Portogruaro**. Regole che sono state ispirate dai valori fondanti l'Associazione stessa quali il rispetto degli altri, l'altruismo, il senso di responsabilità, la correttezza e la lealtà, l'inclusività.

### **NORME GENERALI**

Ogni Socio:

- a. Ha il dovere di tenere nei confronti degli altri Soci un atteggiamento di rispetto sia nel linguaggio che nei modi;
- b. Dovrà condurre uno stile di vita, anche privato, consono al ruolo svolto all'interno dell'Associazione, evitando eccessi e prestando grande attenzione alla comunicazione in generale e specialmente attraverso i Social (Facebook, WhatsApp ecc...), che possano recare danno agli altri Soci e all'immagine stessa dell'Associazione;
- c. Durante lo svolgimento delle attività pubbliche, rappresenta la **A.S.D. Pallacanestro Portogruaro** ed è pertanto tenuto ad un comportamento improntato alla massima serietà, correttezza e lealtà, ispirandosi sempre ai principi fondanti dell'Associazione;
- d. Da ogni ragazzo ci si attende il massimo impegno, entusiasmo e voglia di fare fatica al fine di divertirsi crescendo e migliorandosi;

### **NORME ED INDICAZIONI COMPORTAMENTALI PER GLI ATLETI**

Ogni Atleta partecipa alle attività dando sempre un senso a ciò che sta facendo.

Si impegna sempre in prima persona, senza demandare ad altri le sue responsabilità ed i suoi compiti.

Mantiene una mentalità sportiva e si impegna a rispettare e a far rispettare le seguenti semplici regole:

- a. Ogni Atleta è tenuto a comportarsi sempre educatamente in ogni occasione, trattando con il dovuto rispetto, tutte le persone che operano all'interno della Associazione. Porge sempre il suo saluto a chiunque. Non usa linguaggi scurrili o tanto meno le bestemmie. Rispetta sempre i compagni, gli atti di bullismo saranno sanzionati.
- b. Nello spogliatoio dovrà tenere un comportamento corretto e nel pieno rispetto delle buone regole di educazione sia in casa che in trasferta. È severamente vietato fumare. Ogni comportamento inadeguato sarà sanzionato e verrà chiesto il risarcimento per eventuali danni. Tutte le attività proposte dall'associazione, (manifestazioni, tornei, riunioni, ecc.), devono essere partecipate, rispettate ed onorate. È vietato usare materiale di altre società sportive di basket.





**PALLACANESTRO  
PORTOGRUARO  
1952**

**ASD PALLACANESTRO PORTOGRUARO**

Via Vivaldi, 3 - 30026 Portogruaro (VE)

c.f. 92006550278 - p.iva. 02245560277

www.pallacanestroportogruaro.com - asd.pallacanestro.portogruaro@gmail.com

- c. L'abbigliamento da gara viene fornito in comodato d'uso ed è di proprietà della **A.S.D. Pallacanestro Portogruaro** per cui l'Atleta dovrà averne massima cura e non dovrà mai in nessun caso utilizzarlo in contesti estranei a quelli societari (attività sportive in genere, partitelle con gli amici, ecc.). È responsabilità dell'Atleta controllare il materiale al termine dell'allenamento e/o gara prima di uscire dallo spogliatoio.
- d. Tutto il materiale da gara consegnato a inizio stagione, è concesso solo in uso, e nel caso l'Atleta decida di ritirarsi durante la stessa o al suo termine, deve riconsegnarlo all'associazione.
- e. Ogni Atleta è responsabile del materiale messo a disposizione dalla Società. Qualsiasi capo smarrito o comunque mancante dovrà essere sostituito a spese dell'Atleta.
- f. Per la propria incolumità personale gli Atleti non devono portare anelli, orologi e orecchini in genere, sia durante gli allenamenti e/o nelle partite amichevoli e ufficiali. Chiunque verrà sanzionato in gara per questo motivo sarà soggetto a provvedimento disciplinare anche da parte dell'Associazione.
- g. 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 l'Associazione è affiliata e con seguenti sanzioni disciplinari.
- h. I programmi di allenamento settimanale e il calendario partite, notizie ed informazioni di vario genere sono reperibili attraverso la lettura dei comunicati pubblicati sul sito web della Federazione e dell'Associazione. Per essere sempre aggiornati in tempo reale di tutte le attività, ti consigliamo di installare l'APP FIP online sul tuo smartphone.
- i. Ogni Atleta deve curare la sua salute, assumendo stili di vita consoni alla pratica sportiva (alimentazione, igiene, riposo, ecc. ...). Il fumo e l'alcool non solo limitano le tue prestazioni ma rovinano l'esistenza per sempre. Droga e doping sono assolutamente in contrasto con i Valori, l'Identità ed i comportamenti della **A.S.D. Pallacanestro Portogruaro**.
- j. Ogni Atleta durante la gara deve mantenere un comportamento esemplare verso i compagni, gli avversari, i coach propri ed avversari, il pubblico. Verranno sanzionate a discrezione della Società parole scurrili, offese, bestemmie e qualunque comportamento giudicato lesivo per l'immagine della Società rivolto a compagni, avversari, coach propri ed avversari, arbitri.

## ALLENAMENTI

- 1. Ogni Atleta si presenta all'allenamento sempre puntuale. L'orario che viene comunicato indica l'ora entro la quale bisogna essere pronti ad iniziare l'allenamento, in campo. La puntualità è una forma di rispetto verso le persone che ti seguono e verso i tuoi compagni.
- 2. Ogni Atleta porta il massimo rispetto per la palestra, le attrezzature ivi contenute e a chi è preposto alla loro manutenzione. Gli Atleti si impegnano a non fare confusione negli spogliatoi.
- 3. È obbligatorio, **sempre**, l'uso del materiale fornito dalla società sia per gli allenamenti che per le partite amichevoli (è consigliabile apporre dei simboli rimovibili di riconoscimento personale su tutto il materiale).





**PALLACANESTRO  
PORTOGRUARO  
1952**

**ASD PALLACANESTRO PORTOGRUARO**  
Via Vivaldi, 3 - 30026 Portogruaro (VE)  
c.f. 92006550278 - p.iva. 02245560277

www.pallacanestroportogruaro.com - asd.pallacanestro.portogruaro@gmail.com

4. È possibile utilizzare materiale da allenamento delle precedenti annate sportive fornite dal **Pool Energy** e/o dalla **A.S.D. Pallacanestro Portogruaro**;
5. Gli Atleti si impegnano a non usare, durante gli allenamenti, nessun capo della divisa ufficiale da gara.
6. Le scarpe che si usano per l'allenamento/gara non dovranno essere usate al di fuori della palestra e devono essere pulite.
7. Per gli allenamenti di atletica ogni Atleta deve munirsi di una tuta felpata o k-way e scarpe da ginnastica.
8. Ogni Atleta attende il suo turno di allenamento in silenzio, mantenendo un comportamento corretto, e rispetta chi sta facendo allenamento prima.
9. Durante le spiegazioni, ogni Atleta ascolta con la massima attenzione, non parla con i compagni e mantiene fermi i palloni senza palleggiare.
10. È consentito bere e sedersi durante l'allenamento solo dopo l'indicazione del coach.
11. Durante l'allenamento o nelle pause non si può parlare ad amici o parenti che assistono.
12. Al termine di ogni allenamento ogni Atleta aiuta a riporre immediatamente tutti i palloni negli appositi contenitori e a riordinare il materiale utilizzato abbandonando velocemente il campo per favorire l'inizio dell'allenamento del gruppo successivo.
13. 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: sia che siano della **A.S.D. Pallacanestro Portogruaro** che di altre società.

## ASSENZE

1. Eventuali assenze devono essere comunicate tempestivamente e, in ogni caso, non oltre le ore 13.00 ai propri Allenatori/Istruttori.
2. Ogni Atleta verifica, immediatamente dopo l'allenamento contattando il proprio allenatore, che non siano state effettuate variazioni al programma settimanale.
3. Ogni Atleta si impegna a non effettuare troppe assenze, le assenze infatti non aiutano il percorso di crescita e rallentano il percorso di crescita della squadra.

## IGIENE PERSONALE E SALUTE

1. *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*





**PALLACANESTRO  
PORTOGRUARO  
1952**

**ASD PALLACANESTRO PORTOGRUARO**

Via Vivaldi, 3 - 30026 Portogruaro (VE)

c.f. 92006550278 - p.iva. 02245560277

www.pallacanestroportogruaro.com - asd.pallacanestro.portogruaro@gmail.com

*palestra*. Sarà obbligatorio, al termine dell'allenamento o della partita, fare la doccia negli spogliatoi della palestra in cui si svolgerà l'Attività sportiva. Nel caso ci siano regole esterne ad impedirci di fare la doccia, ogni atleta dovrà coprirsi adeguatamente per non incorrere in raffreddamenti dovuti allo sbalzo di temperatura.

2. Per evitare di contrarre malattie trasmissibili dal contatto coi luoghi umidi degli spogliatoi (dermatiti, micosi e verruche), consigliamo di indossare sempre le ciabatte.
3. Il bello dello sport di squadra è la "vita nello spogliatoio" e nessuno vuole negarlo, ma è bene permettere l'utilizzo dello spogliatoio ad altri gruppi. Ecco quindi che la doccia deve essere accurata ma veloce, per consentire un agevole uso dello spogliatoio.
4. Lo stato di abbandono dello spogliatoio deve essere commisurato a come lo si vorrebbe trovare: non abbandonare una cartaccia o bottiglia per terra è certamente un gesto di rispetto verso te stesso e verso gli altri.
5. Ogni Atleta è il primo responsabile del tuo stato di salute, e restando in buona salute sarà permessa un'attività costante e prolungata con conseguenti grandi soddisfazioni personali.
6. L'alimentazione è molto importante, prima di un impegno sportivo, poiché fornisce il giusto sostentamento all'attività stessa; consigliamo di fare attenzione perché non tutti i cibi sono uguali e i tempi sono altrettanto importanti. Prima di ogni attività sportiva ogni Atleta:
  - a. mangia in anticipo di un paio d'ore;
  - b. consuma cibi a base di carboidrati ed evita le proteine.
7. Previene i malanni della brutta stagione:
  - a. vestendosi adeguatamente;
  - b. asciugandosi i capelli dopo la doccia e coprendosi la testa quando esce dalla palestra;
  - c. non scambia con altri borracce o bottiglie.
8. Per una buona attività sportiva è molto importante il giusto riposo, quindi consigliamo di dormire almeno otto ore per notte.

## **PARTITE**

1. Ogni Atleta si assicura che il documento di identità e il certificato medico sia in possesso della Società e che il materiale messo a disposizione sia perfettamente in ordine e completo; si preoccupa di rientrarne in possesso al termine di ogni partita.
2. Nel rispetto di tutti i componenti della squadra è importante arrivare sul luogo prefissato all'ora comunicata dall'Allenatore/Istruttore, ed è fondamentale avvisare tempestivamente in caso di ritardo.
3. 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 i compagni.





**PALLACANESTRO  
PORTOGRUARO  
1952**

**ASD PALLACANESTRO PORTOGRUARO**  
Via Vivaldi, 3 - 30026 Portogruaro (VE)  
c.f. 92006550278 - p.iva. 02245560277

www.pallacanestroportogruaro.com - asd.pallacanestro.portogruaro@gmail.com

4. Durante una sostituzione, ogni compagno di squadra si impegna a spronare il compagno che entra in campo, e a comunicargli l'uomo da marcare.
5. Il comportamento dei giocatori del **Pool Energy** e/o della **A.S.D. Pallacanestro Portogruaro** 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.
6. L'Attività della Squadra termina dopo la doccia, quindi si desidera entrare insieme agli altri nello spogliatoio, senza salutare o intrattenerti con parenti e amici.
7. Ogni Atleta deve essere orgoglioso di rappresentare il **Pool Energy** e/o la **A.S.D. Pallacanestro Portogruaro** fuori e dentro il campo, e di indossare il materiale da gara e di rappresentanza durante gli eventi ufficiali. Abbine cura.

## GITE E TORNEI SCOLASTICI

In previsione di gite ed attività extra scolastiche è buona norma informare con largo anticipo l'allenatore/istruttore. E' vietata la partecipazione ad allenamenti e/o tornei presso altre società o qualsivoglia organizzazione, senza il nulla-osta della **A.S.D. Pallacanestro Portogruaro**.

## STUDIO

Date le priorità di ogni giovane, fissate dalle singole famiglie, per l'Associazione un ruolo di massima importanza è il rendimento scolastico. Per la **A.S.D. Pallacanestro Portogruaro** è importantissimo riuscire ad organizzare il tuo tempo per vivere al meglio la vita familiare, gestire gli spazi dedicati allo studio e al tempo stesso non compromettere le attività della tua squadra, evitando di saltare allenamenti o altri eventi programmati in tempo utile.

## NORME GENERALI PER I GENITORI

L'esperienza di tanti anni in palestra ci insegna che i genitori sono parte attiva del progetto ed è fondamentale il loro coinvolgimento "attivo" e "propositivo".

"Remando" nella stessa direzione della società sarà possibile crescere giorno dopo giorno e con grande slancio, ma come in ogni squadra di canottaggio servono regole per muovere l'imbarcazione più veloce delle altre.

Prendete a cuore le seguenti direttive che la società si impegnerà a far rispettare:

1. **aiutare gli allenatori e i dirigenti della A.S.D. Pallacanestro Portogruaro**, al rispetto del sopra indicato regolamento, sarà di grande importanza nel percorso educativo dei vostri figli;
2. vivere l'Attività Sportiva del proprio **figlio con entusiasmo** e partecipazione;





**PALLACANESTRO  
PORTOGRUARO  
1952**

**ASD PALLACANESTRO PORTOGRUARO**

Via Vivaldi, 3 - 30026 Portogruaro (VE)

c.f. 92006550278 - p.iva. 02245560277

www.pallacanestroportogruaro.com - asd.pallacanestro.portogruaro@gmail.com

3. avere un dialogo con l'allenatore del gruppo del proprio figlio. L'allenatore/istruttore sarà sicuramente a vostra disposizione ogni volta che lo si ritiene opportuno per trattare argomenti diversi da aspetti tecnici. Avere dei chiarimenti nel rispetto reciproco dei ruoli, dei modi e dei tempi aiuta a capire cosa si sta facendo in palestra;
4. l'attività sportiva non deve essere un mezzo coercitivo nell'educazione dei propri figli: di conseguenza non riteniamo utile, almeno in una prima istanza e senza un colloquio con l'Atleta, utilizzare il ricatto dell'allenamento per ottenere il rispetto delle regole famigliari. Qualora si ponesse questo problema vi preghiamo di coinvolgere il referente dell'area a cui appartiene la squadra di vostro figlio (Minibasket, Giovanili, Baskin, Prima Squadra) che è membro del Consiglio Direttivo, o il Presidente stesso, così da poter svolgere un ruolo attivo di supporto e aiuto alla famiglia.
5. **assumere un atteggiamento sempre positivo** nei confronti di tutti (compresi gli avversari), degli allenatori e dell'arbitro; non cedere a provocazioni di genitori scorretti che ignorano l'importanza del "buon esempio" degli Sportivi e dei loro Genitori;
6. non è consentito parlare con i ragazzi durante lo svolgimento delle partite (a partire dal riscaldamento) né per comunicazioni personali né per suggerimenti tecnico o tattici. Il gioco è un momento di grande dinamismo (indifferentemente dall'età e dalle capacità) e ogni intervento esterno sui giocatori (oltre ai compagni ed allo staff che segue la squadra) è motivo di grande confusione.

## PROVVEDIMENTI DISCIPLINARI

**Chiunque non dovesse osservare i principi e le norme presenti nel presente Regolamento potrebbe incorrere in provvedimenti disciplinari che andranno dal richiamo scritto, alla sospensione dagli allenamenti, all'allontanamento dalla squadra e/o al definitivo allontanamento dall'Associazione.**

## RESPONSABILITA'

La **A.S.D. Pallacanestro Portogruaro** declina ogni responsabilità per eventuali incidenti, furti o danni subiti all'interno degli impianti sportivi per comportamenti che vanno oltre all'attività sportiva. I responsabili saranno chiamati a risarcire eventuali danni recati oltre a subire i provvedimenti disciplinari sanzionati dalla società senza ulteriori motivi di polemica e discussione.



## NORME FINALI

Per tutto quanto non previsto dal presente Regolamento occorre fare riferimento ai regolamenti deliberati anche successivamente, dagli organi sociali validamente costituiti, alle norme del Codice Civile e per quanto non in contrasto con gli strumenti normativi citati, ai regolamenti degli Enti di promozione sportiva o Federazioni a cui l'Associazione è affiliata ed ai regolamenti del CONI.

Il presente regolamento dovrà essere sottoscritto, ogni anno sportivo, da tutti i tesserati (e dai rispettivi genitori o tutori per i minorenni e per i diversamente abili), prendendo visione di eventuali modifiche apportate dall'anno precedente.

Il presente regolamento sarà inoltre dato in visione a tutti i dirigenti, allenatori/istruttori ed eventuali collaboratori della **A.S.D. Pallacanestro Portogruaro** e al Centro Mini Basket ad esso collegato.

Per garantirne la massima visibilità il presente regolamento sarà pubblicato sul sito web della **A.S.D. Pallacanestro Portogruaro** nella specifica area dei Regolamenti.

Potrà essere modificato in ogni momento dal Consiglio Direttivo, dando nuova informativa a tutti i soci.

*La pallacanestro è una fantastica disciplina sportiva di squadra. Nel rispetto delle regole si cresce, si gioca e ci si diverte tra amici e compagni: INSIEME. Far parte di un qualunque gruppo della **A.S.D. Pallacanestro Portogruaro** significa prendersi l'IMPEGNO di rispettare e tutelare l'intera SQUADRA, attraverso il rispetto delle sopracitate "buone abitudini".*

***Grazie e buon lavoro a tutti coloro che condividono con noi i nostri Valori.***

Il Presidente Oscar Merante Boschini

e tutto il Consiglio Direttivo (Marco Pasinato – vice Presidente, Marco Berti – Segretario, Riccardo Nosella – ref. Giovanili, Aldo Gruarin – ref. Baskin).