

DOCUMENT EQUIP DE REGATES de VELA

Temporada 2018-2019

1) Horari entrenaments (pot eventualment allargar-se o escurçar-una mica en funció de dia):

11 a 17 h (Optimist G1, G2, Europa, 420 i Laser)

11 A 15 h (Optimist G3 i WS)

Es demana puntualitat, i un cop el regatista creua la tanca a zona de varada, entra en la dinàmica de l'equip. Sol·licitem als pares i acompanyants que es retirin i deixin als seus fills fins a l'hora de recollida, així es manté la dinàmica de l'equip.

2) UNIFORMES CLUB: Recordar utilitzar l'equipació (sudadera, polo...) del CN El Balís. OBLIGATORI en REGATES i PODIS.

3) SEGURETAT: armilla obligatòria mentre esteu a l'aigua. Sempre calçats per esplanada. Deixar bosses / maletes de roba a taquilles de vestuaris o en els vostres remolcs particulars. No deixar-los tirats a esplanades (per ordre i per seguretat).

4) ORDRE I MATERIAL: mantenir la neteja i ordre de club (esplanada, lavabos, nau blau, aules, etc.). Respectar les zones assignades per deixar el vostre material, vaixell, remolcs, etc. Aviseu si veieu un desperfecte o alguna cosa inusual o desordenat per mantenir l'ordre. No deixar material de competició en instal·lacions del club (el club no es farà responsable).

5) COMPORTAMENT I RESPECTE: es demana un bon comportament i respecte a tota persona i a les normes del club i dels equips de regates.

6) COMUNICACIÓ REGATISTES: Via grup de WhatsApp i oralment.

7) COMUNICACIÓ PARES: Via grup de WhatsApp i Mail. Si algun pare vol parlar amb algun entrenador suggerim que demanin cita (abans o després de l'entrenament, per no afectar desenvolupament de l'entrenament amb regatistes. Entre setmana és possible que els entrenadors no estiguin disponibles, millor concertar cita per al cap de setmana previ i post sessió d'entrenament.

8) PLANIFICACIÓ DEL GRUP i SEGUIMENT DE REGATISTES: hi ha una planificació global e individual, on el / els entrenadors de cada grup són els encarregats de la mateixa i realitzen el seguiment complet. Els regatistes segueixen aquesta planificació, i si eventualment volen fer algun entrenament o regata fora d'aquest calendari, és possible però sempre que ho comentin i consensuen amb el seu respectiu entrenador, que informará a la coordinació tècnica del club (a la Magda Resano).

9) REUNIONS OFICIALS: hi ha una reunió de pares / regatistes a principi de temporada i una altra a final de temporada. És possible algunes informals a meitat de temporada per revisar calendari i altres temes importants. Els regatistes a més a més tenen reunions individuals amb els seus entrenadors al llarg de la temporada, i sempre poden sol·licitar parlar amb el seu entrenador abans o després de l'entrenament.

10) PROGRAMA ANUAL: el programa és ANUAL, començant al setembre i finalitzant al juny o juliol en funció de la flota en la que s'entreni. La inscripció és al programa complet, i el calendari i càrrega horària s'adequa a les necessitats de cada flota. Els esportistes que no estiguin al corrent de les mensualitats de les quotes no podran realitzar els entrenaments.

11) RESPONSABLE DE REGATISTES A VIATGES: els únics responsables dels menors són els seus pares o tutors legals. Llegir i signar obligatòriament el document "EXONERACIÓ DE RESPONSABILITAT".

Agost 2018