



# ESCOLA DE CICLISME

## NORMATIVA

**EL/LA ESPORTISTA :** (Es l' **engranatge** mes important del club, i l' **aparador** on tots si fixen).

- Respectar els horaris** d'arribada i sortida establerts per la Direcció Tècnica del club tant en els entrenaments, concentracions, camps i curses.
- Actuar amb correcció** i respecte amb qualsevol persona, ser respectuosos en les diferents vies, instal·lacions i en el medi natural, respectar la senyalitzacions, normativa i el medi ambient.
- Manifestar una actitud correcta** en totes las activitats.
- Portar el material adequat i en condicions òptimes** per a realitzar les activitats del club.
- Utilitzar els elements de seguretat** (casc, guants, ulleres, coderes, espinilleres, tortuga...), tant en els entrenaments com a les curses.
- Disposar de la documentació necessària** per realitzar l'activitat esportiva de ciclisme: Targeta sanitària, llicència de corredor i dorsal en cas necessari.
- Assistir a tots els entrenaments i curses.** En cas de no poder assistir, ha de comunicar-ho al seu entrenador.
- Vigilar la seva forma física.** Per tant, ha d'arribar en bones condicions als entrenaments, activitats i curses.
- Comunicar a l'entrenador** qualsevol lesió per valorar entre els dos les possibilitat de continuar la pràctica esportiva.
- Demostrar motivació** per anar en bici, jugar, entrenar i si s'escau, competir.
- No es permet el consum de tabac, begudes alcohòliques, substàncies psicotròpiques** en les activitats realitzades pel club.
- Respectar les decisions preses amb l'entrenador,** en cas de no estar d'acord , sempre podrà dirigir-se a la Direcció Tècnica i si fos necessari a la Junta Directiva.

**En cas d'incomplir la normativa, podrà ser sancionat pel club.**