

RECOMANACIONS I NORMES DE PUNCIIONAMENT

1.- RECOMANACIONS

▶ Per les activitats de bàsquet (entrenaments i competicions):

- 9/10 pantalons curts
- 15 samarretes per entrenar (IMPORTANT: blanques i fosques per competicions)
- 15 parells de mitjons
- Calçat adient i exclusiu per entrenar (a utilitzar només al pavellons)
- 1 xandall, pantalons llargs i jersei

▶ Per les activitats d'aigua:

- 2 banyadors
- 2 tovalloles grans
- Crema protectora del Sol
- 1 parell de xanquetes de bany

▶ Per a la higiene personal:

- Sabó i gel de bany
- Crema i raspall de dents
- 1 pinta o raspall de cabell
- 1 tovallola de bany
- Mocadors
- Repel·lent de mosquits

▶ Per al llit:

- 1 cobrellit
- 1 llençol i una coixinera de llit de 90 cm o sac de dormir
- 1 pijama de cotó

▶ Per vestir:

- 1 impermeable (cangur) per si plou
- 1 jersei (per si fa fresca)
- 2 mudes
- 1 calçat que no sigui esportiu

▶ Altres:

- 1 llanterna a piles (activitats de nit)

A tenir en compte:

*Evitar portar objectes de valor, que no li serviran per realitzar cap activitat. La seva pèrdua no serà responsabilitat de l'organització de l'estada.

*Els diners que portin els i les participants es deixaran en el moment de registrar l'entrada a l'estada. Els monitors/es corresponents s'encarregaran de facilitar-los-hi durant l'estada.

Important:

*Recordeu que en el moment de registrar l'entrada cal portar:

1.- DNI o passaport 2.- Document d'assistència sanitària 3.- Fitxa informativa del participant emplenada

2.- NORMES DE FUNCIONAMENT

▶ **Grup de convivència**

A banda dels aspectes esportius, com són els entrenaments i la planificació esportiva, l'estada genera el que anomenem Grup de convivència, amb un monitor/a responsable. Aquest grup és el que, durant tota l'estada, conviurà i realitzarà totes les activitats que no siguin esportives conjuntament. El monitor/a responsable serà un referent pels membres del grup en tots els aspectes paral·lels (objectes de valor, diners, mòbils, medicaments...). També, com no podia ser d'una altra manera, vetllarà pel seu benestar emocional i perquè l'estat d'ànim del/a nen/a sigui el millor possible.

▶ **Horaris**

Per tal que tot funcioni correctament, caldrà respectar els horaris establerts:

- 8:15 Llevar-se
- 8:30 Esmorzar
- 10:00 Sortida cap als entrenaments de matí
- 10:30 Inici dels entrenaments
- 12:30 Piscina
- 14:15 Dinar
- 14:45 Estona lliure (descans, jocs, temps de mòbil però NO a les habitacions)
- 16:00 Activitats de tarda (l'horari varia en funció de l'activitat)
- 20:15 Sopar
- 21:30 Activitats de nit

▶ **Habitacions**

Només es podrà estar a les habitacions a les hores de descans i per a descansar.

No es podrà estar, sota cap concepte, en cap habitació que no sigui la pròpia. No es podrà portar beure ni menjar. Al matí, quan es deixa l'habitació per esmorzar, no es pot deixar res al terra de les habitacions per a permetre la seva neteja. No es pot pintar ni armaris ni parets ni lliteres. Aquesta seria una falta greu que comportaria no fer l'activitat del dia i netejar el desperfecte.

▶ **Sala TV**

Està disponible per a veure la TV i llegir els diaris a les estones de lleure. Cal respectar el material de la sala perquè qui vulgui el trobi sempre a lloc.

▶ **Mòbils**

Estan custodiats pel responsable del grup de convivència, i només es podran fer servir a les estones de lleure. Cal tenir en compte que el dimarts i el dijous potser no se'ls podrà facilitar el mòbil a causa de la planificació de l'activitat de tarda.

Estan prohibits al menjador, als entrenaments, a les activitats de tarda i nit i, especialment, a les habitacions.

▶ **Vestimenta**

Abordant que estem en unes estades esportives, és obligatori utilitzar roba d'esport sempre. Només en casos especials (divendres nit + dissabte nit) es podrà fer servir la roba de carrer. Quan calgui fer servir la roba oficial de les estades es comunicarà oportunament.

▶ **Menjador**

A partir de l'esmorzar de dilluns, tots els jugadors i jugadores seuran sempre al mateix lloc en tots els àpats. Quan s'acaba de menjar es mostra la safata al monitor/a de grup de convivència i es porta al mostrador deixant cada estri al lloc corresponent. És obligació del grup deixar la taula neta, sense elements i amb les cadires ben col·locades. Només es pot sortir del menjador quan el/la responsable ho permeti, i si s'acaba abans es retira la safata i es torna al lloc fins que es pugui sortir. Cal estar atents/es amb el reciclatge!

▶ **Objectes personals**

Els objectes de valor, especialment els diners i mòbils, es lliuraran al monitor/a de convivència que serà el responsable de la custòdia. Si no és així, l'organització no es farà responsable de possibles pèrdues.

▶ **Desplaçaments**

Els desplaçaments es faran en grup (grups d'entrenament o de convivència).

▶ **Entrenaments**

Per als entrenaments, cal fer servir un calçat exclusiu, i per això cal canviar-se les vambes. Cal entrenar amb la roba adequada i feta servir adientment. S'ha d'entrenar sempre amb samarreta i sense rellotges, cadenes, arracades i altres penjolls.

▶ **Faltes greus**

Per a una bona convivència és imprescindible observar un seguit de normes de conducta. Es consideren faltes greus i mereixedores de sanció (fins a l'expulsió) la falta de respecte davant monitors/es i companys/es, la desgana i l'apatia en els entrenaments i activitats i la no observació d'una forma de vida sana que inclou el no fumar ni beure alcohol. Tampoc es pot accedir als espais destinats als monitors/es i als responsables de l'allotjament.