

### **REGULAMIN ZAWODNIKA PIŁKI NOŻNEJ AKADEMII „Młoda GieKSa” GKS GieKSa Katowice S.A.**

1. Na trening przychodzę 15 minut przed zajęciami.
2. Będąc na obiekcie sportowym przed treningiem zachowuję się stosownie do tego miejsca i bezpiecznie (nie biegam po schodach i parkingach, nie hałasuję gdy na sąsiednich boiskach odbywają się zajęcia treningowe, nie gram w piłkę na parkingu).
3. Przed i po treningu zgodnie z harmonogramem trenera pełnię dyżur (pomagam trenerowi przynieść i porozstawiać przed treningiem oraz pozbierać i zanieść po treningu sprzęt sportowy).
4. Od momentu wejścia na płytę boiska do momentu rozpoczęcia treningu nie oddaję strzałów na bramkę (ryzyko kontuzji mojej lub urazu koleżanki / kolegi), tylko indywidualnie bądź z kolegami rozgrzewam się z piłką (prowadzenia, żonglerka, krótkie podania).
5. Napój (najlepiej wodę) zostawiam w miejscu wyznaczonym przez trenera. Pamiętam, że woda jest najlepsza do picia podczas treningu. Spożywam napój w trakcie zajęć tylko za zgodą trenera.
6. Podczas treningu skupiam się na ćwiczeniach, zadaniach, zabawach i grach. Nie rozmawiam z kolegami i nie kontaktuję się z rodzicami.
7. Będąc na obiekcie sportowym pamiętam, że nie wolno dotykać żadnych urządzeń sportowych bez zgody trenera, w szczególności przenośnych bramek.
8. Po treningu nie zostawiam po sobie żadnych śmieci (puste butelki, chusteczki, opatrunki), tylko zabieram je ze sobą i wyrzucam do właściwego pojemnika na śmieci.
9. Po zajęciach zanim dojadę do domu staram się uzupełnić energię, jedząc lub pijąc (przykładowe produkty: banan, jabłko, drożdżówka, makaron, ryż, batonik energetyczny, woda z miodem).
10. W czasie wolnym doskonalę umiejętności, których nie opanowałem dobrze na treningu.
11. Obowiązki szkolne (odrabianie lekcji, zachowanie w szkole) staram się wykonywać jak najlepiej, ponieważ mając problemy w nauce nie będę mógł trenować i grać w meczach.
12. Jeżeli na treningu źle się czuję lub odczuwam jakieś dolegliwości natychmiast informuję o tym trenera.
13. Będąc zawodnikiem GKS „GieKSa” Katowice S.A., wiem że moje zachowanie jest wizytówką Naszego Klubu dlatego zachowuję się kulturalnie, nie używam wulgarnych, obraźliwych słów wobec innych. Odnoszę się z szacunkiem do siebie, przeciwników, pracowników Klubu i wszystkich innych osób.
14. Jeżeli wiem, że nie będę obecna / obecny na treningu, bądź na meczu / turnieju zawsze powiadamiam trenera ze stosownym wyprzedzeniem (to bardzo ważne dla trenerów przy planowaniu strategii i założeń na mecz oraz treści na zajęcia treningowe).
15. Zawsze dbam o mój sprzęt sportowy (sprzęt meczowy, treningowy), który jest moją wizytówką.
16. Jeżeli uczęszczam na treningi indywidualne organizowane przez trenerów reprezentujących zewnętrzne podmioty mam obowiązek poinformować o tym mojego trenera prowadzącego.
17. Jeżeli w okresie wolnym od zajęć w akademii planuję wyjazd na obóz treningowy organizowane przez zewnętrzne podmioty mam obowiązek poinformować o tym mojego trenera prowadzącego.
18. Będąc czynnym zawodnikiem GKS „GieKSa” Katowice S.A. nie uczestniczę w treningach, meczach, naborach, testach, obozach organizowanych przez inne kluby i akademie bez zgody zarządu akademii Młodej GieKSy.

### **NIE PRZESTRZEGANIE REGULAMINU SPOWODUJE NASTĘPUJĄCE KONSEKWENCJE:**

1. Dwa upomnienia zawodnika podczas treningu powodują karę przerwy 5 minutowej w treningu.
2. Kolejne upomnienie po powrocie do zajęć powoduje karę przerwy 10 minutowej w treningu.
3. Następne upomnienie to kara do końca treningu (zawodnik nie opuszcza w tym czasie boiska).
4. Złe zachowanie w szkole i brak zaangażowania w naukę powodują zawieszenie na czas poprawy.
5. Trzy nieusprawiedliwione spóźnienia na zajęcia treningowe powodują karę zawieszenia na kolejny trening.
6. Brak informacji o uzasadnionej nieobecności na meczu / turnieju powoduje zawieszeniem na kolejny mecz.
7. Nieprzestrzeganie punktów 16, 17 i 18 skutkuje zawieszeniem w prawach zawodniczki / zawodnika GKS GieKSa Katowice S.A.
8. W przypadku nieprzestrzegania pozostałych punktów regulaminu decyzję o poniesionych konsekwencjach podejmuje trener w porozumieniu z zarządem akademii.