



## CLUB DE BALONCESTO UNIBASKET LOGROÑO

---

### ASUNTO: NORMATIVA INTERNA JUGADORAS:

#### Normas de Entrenos y Partidos

**Puntualidad máxima.** Siempre estoy preparada para iniciar el entreno a la hora señalada. Si tengo ejercicios propios hay que llegar antes y hacerlos por mi cuenta. Preguntar cualquier duda que se tenga sobre el planning semanal.

Ropa deportiva adecuada y nunca zapatillas de juego puestas. Pelo perfectamente recogido.

Traer siempre camiseta oscura y clara.

Botellín de agua /Esparadrapo propio o tape en caso de necesitarlo.

Mochilas siempre se dejan dentro de vestuario. En pista solo botellines de agua y camiseta reserva.

Se acaba siempre con un buen estiramiento por separado de al menos 10 minutos.

Siempre habrá ducha después de entrenar salvo que acabemos más allá de las 22:00 horas que será opcional.

Se prohíbe el uso del móvil en cancha o vestuario. Sólo se podrá utilizar en vestuario para poner música.

Se avisará con más de 24 horas de antelación de la ausencia a un entreno a no ser que sea algo sobrenvenido.

No se puede ir a entrenar en Bicicleta o monopatín.

No joyas, pulseras o demás o al menos que estén tapadas por esparadrapo.

**Comportamiento exquisito con compañeras, rivales y árbitros.** No realizar gestos negativos por acciones que salgan mal o cualquier situación dentro del campo.

**En el caso de dolor o molestia, lesión avisar siempre al entrenador y a la dirección deportiva y seguir siempre sus instrucciones.**

En caso de faltar a un entreno avisar siempre al entrenador y a la dirección deportiva.

La jugadora que incumpla alguna de estas normas dependiendo de su gravedad recibirá un aviso o falta grave. Dos avisos suponen una falta grave.

Con falta grave se lleva el tema a la comisión deportiva que decidirá las medidas a adoptar y los partidos que podría perderse la jugadora de forma disciplinaria.