

# REGLAMENT DE RÈGIM INTERN DE LA SECCIÓ MÀSTER DE NATACIÓ

TEMPORADA 2023-2024

1. DISPOSICIONS GENERALS
2. DE LA COMPOSICIÓ I ESTRUCTURA DE LES SECCIONS ESPORTIVES
3. DELS DRETS I DEURES
4. DEL FUNCIONAMENT DE LES SECCIONS ESPORTIVES
5. DEL RÈGIM DISCIPLINARI
6. DISPOSICIONS FINALS

ANNEXOS

# 1. DISPOSICIONS GENERALS

## EL CLUB NATACIÓ GRANOLLERS

El Club Natació Granollers és una associació que, tal i com es regula als seus estatuts, té com a objectiu el foment, el desenvolupament i la pràctica continuada de l'activitat física i esportiva sense ànim de lucre, amb la finalitat de millorar la qualitat de vida de les persones.

La raó de ser del Club Natació Granollers són les seccions esportives, que conformen el seu projecte esportiu federat; actualment la natació, la natació artística, la gimnàstica artística i el waterpolo.

## EL SOSTENIMENT DEL CLUB

El projecte esportiu i social del club es sustenta principalment gràcies a les quotes socials dels seus socis i sòcies, aportacions per contribuir al manteniment de l'entitat i que reflecteixen l'adhesió i la pertinença a un projecte compartit per totes les persones associades.

A més a més, gràcies a la gestió de la concessió del complex de les piscines municipals de Granollers, el club disposa d'altres vies d'ingressos com poden ser les quotes d'abonat, la venda d'entrades, la prestació de serveis o patrocinis.

Tot i ser una entitat sense ànim de lucre, el Club Natació Granollers ha de vetllar en tot moment per la seva situació econòmica, estructurant els recursos de la millor manera possible per poder fer sostenible l'estructura esportiva i funcional del Club, mantenint els dos projectes principals, el projecte social i el projecte de les seccions esportives.

## EL SOSTENIMENT DEL PROJECTE ESPORTIU

Les seccions esportives han de buscar l'autofinançament mitjançant els recursos propis d'ingressos, i trobant fórmules d'ajustos en les despeses que permetin la seva sostenibilitat en el temps.

La gestió de les instal·lacions, a part d'altres elements com poden ser la publicitat i d'altres, les subvencions, són conceptes que poden permetre ingressos addicionals que poden contribuir a tenir un projecte esportiu excel·lent.

Un dels objectius de les seccions esportives ha de ser aconseguir l'equilibri econòmic estructural (relació ingressos econòmics i despeses de sous i salaris), optimitzant la gestió econòmica de personal i buscant fórmules addicionals d'ingressos, mitjançant per exemple, la captació de nous esportistes, el lloguer d'instal·lacions, patrocinis i mecenatge.

## OBJECTE

El Reglament de Règim Intern de les Seccions és un document no estatutari, aprovat per la Junta Directiva, que regula i defineix totes les àrees d'actuació de les seccions esportives del Club Natació Granollers.

Aquest reglament és complementari als Estatuts i al Règim Interior dels Socis del Club Natació Granollers, i és d'obligat compliment per tots i cadascun dels esportistes, tècnics, famílies i d'altres persones del teixit esportiu del Club.

(Per a facilitar la lectura del present Reglament s'evitarà la duplicitat de termes per a diferenciar el gènere, tractant d'utilitzar un vocabulari inclusiu, entenent que qualsevol terme utilitzat inclou tant al gènere masculí com femení).

## ÀMBIT D'APLICACIÓ

Aquest Reglament afecta a totes les persones vinculades directament amb les seccions esportives màster del Club: esportistes, entrenadors/es, directius/ves, col·laboradors/es, pares, mares o tutors, etc.

S'aplicarà durant el temps que existeixi aquesta vinculació i el seu àmbit d'aplicació territorial s'estén a qualsevol lloc on es desenvolupin les activitats del Club, tant en instal·lacions pròpies com alienes.

## COMPROMÍS D'ACCEPTACIÓ

A les seccions esportives màster del CNG s'accedeix de manera voluntària, i pertànyer a aquest col·lectiu implica acceptar les normes d'aquest Reglament. Aquesta acceptació es farà de manera expressa amb la signatura de la recepció de la informació facilitada a l'inici de temporada.

## 2. DE LA COMPOSICIÓ I ESTRUCTURA DE LES SECCIONS

### ESTRUCTURA

Les seccions esportives compten amb l'estructura següent:

- Junta Directiva
  - o President
  - o Secretari/ària i tresorer/a
  - o Vocal
- Direcció
  - o Direcció Executiva
- Cos Tècnic
  - o Caps de secció
  - o Entrenador/es
  - o Personal esportiu especialista
  - o Psicologia Esportiva
  - o Personal voluntari/a
- Personal Administratiu
- Comissions de famílies

### FUNCIONS

#### A) JUNTA

Atès que desapareix de forma temporal la figura de la Direcció esportiva, les tasques que assumia aquesta figura es repartiran entre Direcció Executiva i Junta, qui hauran d'acordar les decisions preses corresponents a Direcció esportiva

#### B) DIRECCIÓ EXECUTIVA

- Convocar i presidir les reunions de treball amb el personal al seu càrrec.
- Plantejar les directrius necessàries per a l'assoliment dels objectius en funció dels programes, els reglaments i fins al comportament del personal.
- Avaluar l'actuació dels caps de secció sobre el compliment de totes les seves funcions i informar la Junta Directiva del rendiment i resultats.
- Proposar a la Junta Directiva el nomenament i cessament dels càrrecs esportius del Club.
- Assistir a aquells actes institucionals o privats que la Junta Directiva estimi necessari, en representació esportiva del Club.
- Coordinar tots els elements i els recursos que tingui la institució, per a obtenir els millors resultats possibles.

## C) COS TÈCNIC

El cos Tècnic competeix la funció d'ensenyar la pràctica esportiva amb finalitats esportives i educatives, seguint els criteris marcats des de la Direcció Esportiva.

### • CAP DE SECCIÓ

#### Funcions generals

- Participar en l'elaboració, seguiment i avaluació del Pla de Desenvolupament a llarg termini (LTAD) de cada secció.
- Vetllar pel compliment del present Reglament, proposant a la Junta Directiva les sancions disciplinàries que entengui necessàries per al bon funcionament dels diferents esportistes i equips, i executant aquelles per a la qual estigui facultat.
- Potenciar la participació al Club, fonamentalment, de les categories de base, procurant aliances i col·laboracions amb entitats i altres clubs.
- Servir d'enllaç entre Federacions i Club per a tots els assumptes esportius. Saber establir aliances estratègiques per a la consecució dels objectius de la institució.
- Assistir a aquells actes institucionals o privats que la Junta Directiva estimi necessari, en representació esportiva del Club.
- Prendre la iniciativa, gestionar, convocar, promoure, incentivar, motivar i avaluar grups o equips.
- Liderar, executar, reportar i supervisar els projectes de la secció a Direcció Executiva i Junta.
- Delegar tasques i projectes de la secció als seus col·laboradors i fer la supervisió.
- Treballar en coordinació amb els diferents departaments per al correcte funcionament del Club.
- Delegar tasques administratives de la secció al departament d'Administració Esportiva.
- Motivar a les persones sota la seva responsabilitat i motivar als esportistes.
- Prendre la iniciativa, gestionar, convocar, promoure, incentivar, motivar i avaluar grups o equips.

#### Funcions específiques de gestió esportiva:

- Promoure la disciplina esportiva en tots dos sexes, dins i fora del club.
- Treballar en la captació d'esportistes per a garantir la base necessària per a desenvolupar el projecte esportiu de la secció.
- Participar en l'elaboració, execució, seguiment i avaluació del Pla de Desenvolupament a llarg termini (LTAD) definit.
- Assistir a competicions i entrenaments per a recopilar, veure i analitzar la informació.
- Definir l'estructura organitzativa de la secció (grups d'entrenament, staff, horaris, espais, material, etc.)
- Elaborar i aplicar polítiques per a retenir talents esportius del club.
- Gestionar la relació amb altres clubs, per necessitats de la secció.
- Estructurar el calendari de competicions oficials i no oficials de la temporada.
- Organitzar competicions esportives atorgades i / o promogudes pel club.
- Organitzar activitats per fer sostenible econòmicament a la secció, com per exemple campus.
- Optimitzar els processos d'aprenentatge dels nens i adolescents del club.
- Coordinar els entrenaments en el marc del projecte IAPE i realitzar-ne el seguiment acadèmic.
- Generar i transmetre cultura de club (ex. Voluntaris, participació actes de club, assistència altres competicions, etc.)

Funciones específiques de gestió de persones:

- Treballar juntament amb Direcció el pla formatiu i polítiques de retenció del talent de l'equip tècnic de la secció.
- Coneixement i posada en pràctica de les tendències pedagògiques actuals per part del staff tècnic per a garantir una educació basada en l'esport com a escola de vida.
- Garantir que els esportistes disposen de tota la informació necessària per al correcte desenvolupament de la temporada (calendari, convocatòries, informació logística, etc.)
- Atendre, escoltar i donar resposta a les inquietuds dels esportistes.
- Ser els interlocutors entre Direcció i els membres de la comissió de la seva secció

Funcions relacionades amb la gestió econòmica i administrativa:

- Coordinar amb Administració Esportiva tots els tràmits i gestions necessaris amb les federacions esportives pertinents (llicències, inscripcions a competicions, etc.)
- Coordinar amb Administració Esportiva les necessitats de transport i diners en efectiu per als desplaçaments esportius de la secció.
- Informar a Administració Esportiva de tots aquells conceptes i imports a facturar famílies als esportistes (desplaçaments, llicències, etc.)
- Promoure accions de generació de recursos econòmics que permetin aconseguir els objectius de dèficit definits
- Elaborar, executar i controlar el pressupost de la secció
- Vetllar pel correcte manteniment de les instal·lacions i equipaments de la secció (gimnàs d'esportistes, material esportiu, etc.).

• [ENTRENADOR/A I PERSONAL ESPORTIU ESPECIALISTA](#)

Funcions generals

- Reportar al Cap de Secció sobre el desenvolupament de la seva responsabilitat.
- Executar les tasques encomanades pel Cap de secció.
- Treballar en coordinació amb els diferents departaments pel correcte funcionament del Club.
- Prendre la iniciativa, gestionar, convocar, promoure, incentivar, motivar i avaluar grups o equips.

Funcions específiques de gestió esportiva:

- Promoure la seva disciplina esportiva dins i fora del club
- Participar en l'execució del Pla de Desenvolupament a Llarg Termini (LTAD) definit pel Club.
- Aplicar polítiques per retenir talents esportius del club.
- Generar i transmetre cultura de club (ex. Voluntaris, participació actes de club, assistència altres competicions, etc.).

Funcions específiques de gestió de persones:

- Garantir que els esportistes disposen de tota la informació necessària per al correcte desenvolupament de la temporada (calendari, convocatòries, etc.)

Funcions relacionades amb la gestió econòmica i administrativa:

- Delegar tasques administratives de la secció als departaments d'Administració Esportiva.
- Liquidació i justificació de despeses amb coordinador o el responsable de la secció.

- Vetllar pel correcte manteniment de les instal·lacions i equipaments de la secció (gimnàs d'esportistes, material esportiu, etc.).

## PSICÒLEG DE L'ESPORT

L'Objectiu principal és potenciar, a través de la psicologia de l'esport, les variables psicològiques més importants de cada modalitat esportiva, per tal que esportista, cos tècnic i equip directiu puguin assolir el màxim rendiment i demostrin la seva millor versió, tenint en compte el benestar integral.

Funcions:

- Comprendre la visió global, assessorant a tots els membres que tenen un rol important dins les seccions esportives: esportistes, tècnics esportius i càrrecs de responsabilitat, com son direcció esportiva i junta directiva. L'objectiu és optimitzar el rendiment de totes aquestes persones i garantir el seu benestar emocional.
- Treballar les relacions humanes com un element bàsic per augmentar la competitivitat i el benestar.
- Establir estratègies que permetin optimitzar el rendiment esportiu i l'assoliment de resultats.
- Donar pautes per aconseguir relacions interpersonals de qualitat, un lideratge adequat i una òptima comunicació .
- Col·laborar en el desenvolupament dels diferents equips de treball, per tal d'aconseguir equips cohesionats de persones compromeses, motivades i contentes.
- Garantir el creixement personal dels diferents agents.

- PERSONAL VOLUNTARI

El CNG, com moltes altres entitats esportives sense ànim de lucre del sector, compten amb persones voluntàries que, amb la seva participació i compromís, ajuden a assolir els objectius de l'entitat.

## D) PERSONAL D'ADMINISTRACIÓ

El personal no docent, sota la direcció de Direcció Executiva, forma part de la comunitat esportiva i facilita el desenvolupament de l'ensenyament esportiu mitjançant l'exercici de la seva activitat professional. S'encarrega de donar suport, assessorar i assistir a les quatre modalitats esportives en matèria de gestió i d'administració, en els àmbits necessaris per a la consecució de les finalitats i objectius de les seccions esportives. Entre les seves funcions es troben:

- Gestió administrativa de processos.
- Gestió administrativa de documents.
- Gestió administrativa i tramitació dels assumptes propis de les seccions esportives.

## 3. DELS DRETS I DEURES

### ESPORTISTES

#### DRETS

- Accedir a formació permanent i integral que afavoreixi el creixement esportiu, humà i d'autoconeixement.
- Accedir a la pràctica esportiva en condicions d'equitat i gaudir d'igualtat d'oportunitats. No ser discriminat i, independentment del nivell socioeconòmic, raça, condició sexual, etc. Al CNG tenen els mateixos drets.
- Rebre una educació esportiva que n'estimuli les capacitats, en tingui en compte el ritme d'aprenentatge i n'incentivi i en valori l'esforç i el rendiment.
- Gaudir d'una convivència respectuosa i pacífica, amb l'estímul permanent d'hàbits de diàleg i de cooperació.
- Rebre respecte i consideració de directius, tècnics formadors i la resta de personal relacionat amb el Club.
- Exercir la pràctica esportiva en les millors condicions de seguretat i higiene, i participar en activitats extra esportives organitzades pel Club,
- Rebre la informació necessària sobre la correcta realització dels entrenaments, , les competicions o desplaçaments corresponents, i els seus drets al Club com a esportistes.
- Rebre respecte per la seva intimitat, integritat i dignitat personals.
- Tenir llibertat d'expressió, manifestant qualsevol discrepància educadament, amb respecte a les decisions que els afecten, individual o col·lectivament, comunicant-ho a l'òrgan corresponent. S'abstindran de realitzar manifestacions públiques i que malmetin la imatge i l'honor de l'entitat.
- Rebre una atenció especial si es troba en una situació de risc que eventualment pugui donar lloc a situacions de desemparament.
- Participar individualment i col·lectivament en la vida de l'entitat.

#### DEURES

- Acomplir totes les normatives específiques de convivència que regulen els diferents àmbits del CNG.
- Assistir als entrenaments, competicions, partits, concentracions, activitats, etc. que programi la secció esportiva o el CNG, esforçar-se perquè sigui de la millor qualitat possible. Respectar a tots els membres de la comunitat esportiva i no discriminar-ne cap. Mantenir l'actitud de respecte en tot moment, fent ús de llenguatge i gestos correctes, amb els tècnics formadors, direcció esportiva, junta directiva, companys , i la resta de personal de l'entitat. Igualment, es mantindrà una actitud de respecte amb els components d'altres entitats, clubs o figures importants de la pràctica esportiva.
- Respectar el projecte esportiu de la secció.
- Assumir la disciplina pròpia del club, tant en entrenaments, com en competicions, i també en activitats relacionades amb l'entitat.
- Fer un bon ús de les instal·lacions i el material del propi centre i d'aquells on es vagi en representació del Club.
- Garantir una imatge corporativa excel·lent en cada una de les activitats i/o esdeveniments en les que participa l'esportista (entrenaments, competicions, partits, etc.), amb l'objectiu de contribuir a donar bon nom al CNG allà on l'esportista el representi.
- Assistència en activitats de representació del club (entrega de premis, actes institucionals, compromisos sponsors, etc.)



## COS TÈCNIC I PERSONAL ESPORTIU ESPECIALISTA

### DRETS

- Rebre el respecte i la consideració dels esportistes, els directius/es, i de tot el personal relacionat amb el Club.
- Respecte per la seva intimitat, integritat i dignitat personals.
- Rebre la necessària informació, els mitjans humans i materials necessari per l'exercici de les seves funcions amb la qualitat exigida.
- Tenir llibertat d'expressió, manifestant discrepàncies educadament, pel que fa a les decisions que els afecten, individual o col·lectivament, comunicant-ho a l'òrgan corresponent. S'abstindran de realitzar manifestacions públiques i que malmetin la imatge i l'honor de l'entitat.
- Tenir la independència necessària per desenvolupar la seva feina, sempre dins de les directrius emanades dels òrgans de Direcció del Club, i podran expressar la seva opinió sobre els projectes esportius i el treball realitzat, així com proposar el que considerin pertinent.

### DEURES

- Exercir la seva funció d'acord amb els principis, els valors, els objectius i els continguts del projecte Esportiu i Educatiu.
- Contribuir al desenvolupament de les activitats en un clima de respecte, tolerància, participació i llibertat que fomenti entre els esportistes els valors propis de l'entitat.
- Garantir una imatge corporativa excel·lent en cada una de les activitats i/o esdeveniments en les que participa (entrenaments, competicions, partits, concentracions, etc.), amb l'objectiu de contribuir a donar bon nom al CNG allà on el tècnic el representi.
- Participar en activitats i esdeveniments esportius o socials vinculats a les seccions esportives del Club, sempre que el CNG ho sol·liciti.
- Atendre als esportistes, directius, socis, usuaris i la resta dels components del Club, així com també als estaments esportius, amb el degut respecte i consideració.
- Seguir les instruccions acordades per la Directiva del Club, per l'enfoc i estructuració de les planificacions, entrenaments, competicions i la resta d'activitats.
- Tenir en vigor qualsevol requisit que les federacions o el propi Club estimi convenient pel desenvolupament del seu càrrec.
- Mantenir-se professionalment al dia i participar en les activitats formatives necessàries per a la millora contínua.
- Preparar les programacions o tasques que corresponguin per al grup d'esportistes o entrenadors/es a càrrec, així com comunicar als mateixos qualsevol canvi.
- Assistir a les reunions de feina amb l'equip de tècnics esportius i la resta de personal de seccions, amb la deguda actitud de col·laboració, així com també assistir a les reunions que siguin convocades pels òrgans de Direcció del Club.
- Realitzar la comunicació, les reunions amb els esportistes pertinents, i la realització d'informes requerits.
- Assistir amb prudent antelació a totes les sessions d'entrenament, competicions o partits i demás activitats, amb la feina preparada per l'adequat desenvolupament de la sessió o activitat, i treballant activament per aconseguir la màxima implicació i assistència dels esportistes i companys/es.

- Conservar en tot moment, plena autoritat ètica i moral sobre els i les esportistes, actuant exemplarment i assumint la disciplina durant entrenaments, concentracions, competicions i partits, vetllant pels i les esportistes i pel bon desenvolupament de cada un d'aquestes activitats.
- Comunicar de manera immediata a Direcció Esportiva qualsevol incident o conflicte que s'hagi pogut presentar. Així mateix, s'haurà de vetllar perquè els i les esportistes, així com la resta de companys, compleixin la normativa del Règim Intern i les correctes normes de conducta amb la resta de membres del Club i personal de l'entitat, fomentant en tot moment un esperit d'equip, companyonia i respecte.
- Conèixer les normatives relacionades amb la seva feina: calendari, reglament, convocatòries, etc.
- Informar i instruir als esportistes sobre aspectes reglamentaris, tècnics i tàctics necessaris pel desenvolupament de l'activitat, així com preocupar-se per la progressió integral de cada un d'ells/es i el seu estat de salut físic i psicològic.
- Realitzar entrenaments, competicions i totes les activitats relacionades amb la seva feina, degudament equipat amb la roba de treball corporativa corresponent.

## 4. DEL FUNCIONAMENT DE LA SECCIÓ ESPORTIVA

### LLICÈNCIES

El Club Natació Granollers, per tal de garantir més seguretat en la pràctica esportiva, aplica a tots els esportistes, independentment de la seva edat, la llicència federativa de la Federació Catalana, que permet competir a nivell autonòmic i inclou una pòlissa d'accident.

D'altra banda, el Club també tramitarà la llicència federativa de la Federació Espanyola, en cas que les persones esportistes hagin de participar en competicions o partits d'àmbit estatal i així ho expressin al club.

### REVISIONS MÈDIQUES

Es recomana fermament la realització d'una prova d'aptitud física amb control de rendiment esportiu que inclogui:

- ✓ Anamnesis
- ✓ Exploració física completa (talla, pes, elasticitat i composició corporal)
- ✓ Corba de creixement
- ✓ Electrocardiograma en repòs
- ✓ Tensió arterial en repòs
- ✓ Prova d'esforç submaximal (aproximadament 85% FQ màxima)
  
- ✓ Proves d'esforç màxima
  - Llindar anaeròbic
  - Zona de treball Aeròbica
  - Tensió arterial màxima
  - Freqüència màxima real

El cost econòmic de la revisió mèdica anirà a càrrec de l'esportista.

### COMUNICACIÓ

A les seccions esportives del CNG, treballem amb tres vies de comunicació:

- A) Plataforma CLUPIK: Totes les convocatòries de competicions i/o partits es comunicaran a la plataforma digital Clupik.

Qualsevol canvi que hi hagi a l'horari d'entrenaments, o al calendari de competició, s'informarà el més aviat possible. En el cas de canvis en les competicions, posteriorment es procedirà a informar la mateixa setmana de la competició com la resta de convocatòries.

- B) Correu electrònic: Per a comunicacions directes entre CNG i esportistes.

Si l'esportista necessita comunicar o transmetre qualsevol informació de caràcter general de la secció, el mitjà de comunicació serà via e-mail dirigit al/la Responsable de la Secció. En cas d'una necessitat específica del grup d'entrenament, caldrà dirigir-se, també per correu electrònic, a l'entrenador responsable del grup.

En el cas de voler sol·licitar una reunió individual, caldrà fer-ho via e-mail dirigit al/la Responsable de la Secció, on s'exposarà el motiu de la reunió, i aquest/a valorarà la necessitat i la urgència de la mateixa, assegurant en tot moment la comunicació en el menor temps possible.

- C) WhatsApp (comunicació entre entrenadors/es i esportistes): Per a la gestió i cohesió de l'equip.

## ENTRENAMENTS

Els esportistes hauran de portar a l'entrenament tot el material personal necessari per executar-lo correctament.

## DESPLAÇAMENTS, COMPETICIONS I PARTITS

### CONSIDERACIONS GENERALS

És obligatòria la participació en almenys a una prova del circuit català de trofeu al llarg de la temporada i a un Campionat de Catalunya.

La no assistència, un cop tramitada la inscripció, haurà de comunicar-se amb antelació i haurà de ser justificada. Si les despeses de la competició ja estan generades, i un esportista no hi assisteix, l'import de les despeses (com per exemple, inscripcions, desplaçament, etc.) serà assumit per l'esportista.

Els esportistes hauran d'obeir sempre les normatives d'horaris, comportament, Equipació i de qualsevol altre aspecte o indicació que l'entrenador i el cap de secció considerin oportunes pel bon funcionament general. El seu incompliment pot suposar l'expulsió temporal o permanent de l'equip.

Cada esportista té el deure de donar el màxim del seu esforç en cadascuna de les proves/partits en que participi.

Els esportistes mantindran durant la competició, la disciplina, la correcció i el corresponent esperit d'equip, mostrant respecte a la resta de components del Club (companys, tècnics, directiva, etc.), resta de participants, components d'altres clubs i arbitres, i actuant en tot moment d'acord a unes correctes normes de convivència.

Per qualsevol problema que un esportista tingui en una competició/partit o desplaçament, s'haurà d'adreçar a l'entrenador el següent dia d'entrenament.

Tots els esportistes tenen l'obligació d'obeir les ordres que el Jurat Oficial de la competició consideri oportunes amb el màxim respecte, així com els reglaments propis de cada competició/partit.

Cap esportista podrà participar en una competició/partit a títol personal ni en nom del club, sense comptar amb el permís d'aquest. Aquest permís l'haurà de sol·licitar a l'entrenador/a, que alhora haurà d'obtenir autorització del Cap de Secció amb un mínim de 15 dies d'antelació.

### INSCRIPCIONS

El Club serà l'encarregat de tramitar les inscripcions de tots els esportistes a les diferents competicions, prèvia confirmació per part d'aquests amb excepció de les travesses o d'altres competicions que no formin part dels campionats regionals o estatals d'Aigües Obertes.

### DELEGATS/DES

El Club posarà a disposició dels esportistes un delegat sempre que es consideri necessari pel bon funcionament de la competició/partit o que el reglament ho requereixi.

## DESPESES DE PARTICIPACIÓ EN COMPETICIONS

### **Convocatòries de tot tipus:**

Exemples: Campionats de Catalunya, Campionats d'Espanya, Circuit Català de Trofeus i altres competicions com trofeus, stages, clínics i altres situacions no oficials.

Les convocatòries seran a la seu de competició a la qual es realitzi l'esdeveniment, i per tant, els esportistes seran els responsables d'arribar-hi mitjançant els seus propis mitjans.

Els costos, totes i cadascuna de les despeses generades, aniran a càrrec de l'esportista (100%).

Les despeses vinculades a l'entrenador i/o delegats aniran a càrrec del Club, en cas que hi hagi desplaçament d'equip tècnic.

Serà indispensable complir amb el pla de pagaments, que serà específic de cada desplaçament.

S'hauran d'assumir les despeses generades derivades de no presentar-se a una prova/competició.

## **EQUIPACIÓ I UNIFORMITAT**

- El Club posarà a disposició de tots els i les esportistes, l'equipació oficial que els hi correspongui, amb les condicions econòmiques que el Club estableixi en cada moment.
- Donat el cas que algun esportista, extraviï qualsevol de les peces de l'equipació, tindrà l'obligació de reposar-la fent-se càrrec de la totalitat de la quantia econòmica que això comporti.
- No es permet serigrafiar ni marcar exteriorment ni de manera visible cap de les peces\* que conformen l'equipació. Per tal d'identificar les equipacions dels esportistes, es recomana marcar les peces a l'interior de les mateixes.

\*Els únics elements que es poden serigrafiar amb el nom de l'esportista d'una manera visible són els que en cada moment indiqui el Club, actualment motxilla i tovallola, sempre i quan es faci a la Botiga del Club (Carrer del Camp de les Moreres, 15, 08402 Granollers, Barcelona)

### CRITERIS UNIFORMITAT:

- Serà obligatòria per part dels i les esportistes, lluir la uniformitat completa del Club en totes les competicions i esdeveniments en què participi tant durant la competició o esdeveniment, **recollida de premis i qualsevol altre acte on es representi el club.**
- Són considerades peces de roba oficials i obligatòries pels esportistes del club:
  - Natació masculina (polo noi, casquet)
  - Natació femenina (polo noia, casquet)

També qualsevol altra peça que en un determinat moment s'estableixi com a oficial.

## NORMATIVA D'ÚS

### **Dins la piscina**

- Dins la piscina els/les esportistes hauran de portar el polo

### **Cambra de premiacions**

- Els/les esportistes que estiguin premiats en una competició hauran d'anar a la cambra de premiacions amb el polo del club i un pantaló curt qualsevol fosc (blau, negre, gris fosc).

### **Banyador/mallot per competir**

- Es podrà entrenar i competir amb el banyador desitjat.

## **INSTAL·LACIONS**

El Club posarà a disposició dels esportistes les instal·lacions necessàries per efectuar els seus entrenaments.

Els esportistes es registraran en tot moment per la normativa de règim intern vigent, i en cas de no fer-ne un bon ús, el club estudiarà l'aplicació del règim de sancions, que contempla sancions que van des de l'avís verbal, a una expulsió temporal o definitiva.

## **QUOTES**

Tots els esportistes de les seccions esportives del Club Natació Granollers hauran d'abonar 2 tipus de quotes, que cursaran simultàniament:

- **Quota Social**  
Tots els esportistes de les seccions han de ser socis/sòcies del CNG durant la seva pràctica esportiva. Quota de caràcter mensual.
- **Quota Esportiva**  
Aquesta quota és específica de la modalitat esportiva a la qual l'esportista pertany. Té caràcter mensual.

A aquests dos imports de quotes, cal afegir l'import de la llicència federativa (assegurança mèdica obligatòria de la federació).

QUOTA ESPORTISTA FEDERAT = Quota Social (mensual) + Quota Esportiva (mensual) + Llicència federativa (anual)

La quota esportiva inclou:

- Personal per al desenvolupament de la pràctica esportiva
- Instal·lacions per al desenvolupament de la pràctica esportiva
- Material per a l'ús comú
- Tramitació de les inscripcions

La quota esportiva no inclou:

- Equipació/ uniforme
- Material per a l'ús individual
- Llicència federativa catalana ni espanyola
- Import de les inscripcions a les competicions
- Despeses de competicions
- Revisió mèdica

## • TRAMITACIÓ D'ALTA

Per ser membre de la secció màsters, serà obligatori tramitar llicència amb el Club Natació Granollers.

La quota esportiva tindrà caràcter mensual (de setembre a juliol).

El Club farà efectiva aquesta quota mitjançant targeta bancària, adreçat al número que els esportistes o els seus tutors hagin facilitat a la inscripció de la plataforma de gestió esportiva de seccions (Clupik).

La quota esportiva no està subjecte a devolució excepte en aquells casos excepcionals on la junta directiva ho autoritzi.

Podeu consultar les quotes esportives a l'*Annex. Quotes esportives*.

## • TRAMITACIÓ DE BAIXA

En cas de tramitar baixa per qualsevol motiu, s'ha d'informar de forma simultània a l'entrenador i a administració esportiva.

En cas de voler tramitar baixa de la quota social també s'ha d'informar al Centre d'Atenció al Soci (recepció) abans del dia 25 del mes en curs.

En el cas dels esportistes federats, no hi ha devolució de la quota esportiva ja abonada. En cas de tenir fraccionaments pendents s'hauran d'abonar en aquell mateix moment o bé seguint el pla establert (es decidirà conjuntament amb la família/esportista).

Pel que fa a la llicència federativa, la federació tampoc fa cap abonament d'aquesta.

## • POLÍTICA D'IMPAGAMENTS

Si un esportista no satisfà el pagament en el dia establert, rebrà un avís per escrit, i en cas de no tenir resposta, administració esportiva es posarà en contacte per telèfon. De no poder contactar amb família ell/a, es tornarà a contactar per correu electrònic.

Si l'import no està satisfet a dia 2 del mes següent, l'esportista no podrà participar als entrenaments fins que l'impagament estigui resolt.

El mateix sistema de funcionament es seguirà en referència a la quota social. En cas de no estar satisfet el dia 2 del mes següent, l'esportista tindrà l'accés denegat a les instal·lacions del Club i no podrà accedir-hi.



## 5. DEL RÈGIM DISCIPLINARI

### APLICACIÓ

El present règim disciplinari serà aplicable a esportistes, tècnics i altres membres del Club com són els delegats, col·laboradors, pares, mares i tutors, així com la Junta Directiva.

Qualsevol membre podrà ser sancionat per l'incompliment de les obligacions derivades del present Règim Intern i per les restants normes del Club.

### COMPETÈNCIA

L'òrgan competent per a imposar sancions serà en tot cas la Junta Directiva.

Per a les infraccions tipificades com a lleus comeses per esportistes, entrenadors, delegats, o pares/mares/tutors/familiars, la Direcció Esportiva serà l'encarregada de proposar la sanció, havent de posar-ho en coneixement previ de la Junta Directiva abans d'executar-la, a fi de que aquesta ponderi i decideixi sobre la seva ratificació, modelatge o anul·lació.

En les faltes qualificades de greus o molt greus és la Junta Directiva la facultada per a imposar sancions, i també en el cas en què l'infractor fos la Direcció Esportiva.

Si l'infractor fos algun membre de la Junta Directiva, es constituirà una Comissió Disciplinària especial, formada per la resta de membres d'aquesta Junta i la Direcció Esportiva.

En funció del Codi Ètic i del Reglament de Règim Intern exposat anteriorment, es descriuran tres graus de conducta (lleu, greu i molt greu) i les sancions corresponents en funció del grau.

### INFRACCIONS

Les infraccions es classifiquen en lleus, greus i molt greus.

#### FALTES LLEUS

- Ús de llenguatge o expressions inapropiats.
- Emetre declaracions falses de caràcter lleu.
- No complir amb la normativa d'obligatorietat de l'equipació en competicions/partits, esdeveniments esportius i no esportius de representació del Club.

#### FALTES GREUS

- Faltes de respecte a entrenadors, companys, dirigents, etc.
- Emetre declaracions falses de caràcter greu.
- Tractar de manera injusta i desigual a esportistes, tècnics, dirigents, etc.
- La reincidència de 3 faltes lleus.

## FALTES MOLT GREUS

- Facilitar substàncies estimulants antiesportives.
- Assetjar físicament, verbalment, o a través de les xarxes socials a esportistes, entrenadors, familiars, etc.
- Qualsevol tipus d'assetjament o *bullying* tant a personal de la secció com esportistes.
- Retenir o inutilitzar, o qualsevol intent de fer desaparèixer qualsevol material esportiu, equipació o pertinença dels i entre esportistes
- Ús de violència física o verbal, entre esportistes, entrenadors, familiars, etc.
- Ús de substàncies prohibides.
- Cometre accions delictives; robar, fer malbé mobiliari urbanístic, etc.
- Qualsevol acte de vandalisme que malmeti qualsevol element de les instal·lacions esportives.
- Revelar informació confidencial.
- Atemptar contra la autoritat esportiva.
- Reincidir o repercutir esportivament de forma molt greu a tot l'equip durant la competició/partit per la no utilització de la normativa de l'equipació en competicions/partits, esdeveniments esportius i no esportius de representació del Club.
- Realitzar manifestacions públiques i que malmetin la imatge i l'honor de l'entitat.
- La reincidència de 2 faltes greus.

NOTA: Els comportaments inapropiats que no queden reflectits en aquest llistat, seran avaluats per aplicar el grau de conducta i la sanció corresponent.

## PROCEDIMENT SANCIONADOR

En aquest últim apartat es pretén representar esquemàticament el procediment a seguir en qualsevol cas que es cometi una falta. En funció de la gravetat de la falta es derivarà en sanció determinada.

- Pas 1. Els personal del CNG o qualsevol de les figures que conformen l'entorn de les seccions té constància de la conducta inapropiada.
- Pas 2. Els tècnics esportius referents de la secció són informats, en cas que no en tinguin constància, i s'analitza la situació, juntament amb Direcció Executiva i Junta.
- Pas 3. Es convoca i s'escolta a l'esportista implicat.
- Pas 4. El club valora el grau de la conducta inapropiada i determina la proposta de sanció que en tot cas haurà de ser aprovada per la Junta Directiva
- Pas 5. Es comunica la proposta de sanció a l'esportista
- Pas 6. S'executa la proposta de sanció

## SANCIONS

Respecte les sancions, cal tenir en compte que l'equip tècnic tindrà en consideració les circumstàncies en les quals ha tingut lloc la conducta antiesportiva o inapropiada, els danys produïts o que es podrien haver produït, la intencionalitat de la conducta, la reincidència de l'autor o l'actitud que adopta un cop s'informa dels fets.

Així doncs, s'estudiarà cada cas en concret tenint en compte els factors nomenats anteriorment i se li aplicarà la sanció que es consideri oportuna per cada conducta i esportista.

Les sancions poden ser des d'una amonestació per escrit en el cas de Conductes lleus a Expulsió temporal o permanent de l'equip i del Club en el cas de Conductes molt greus.

Tanmateix, informar que l'acumulació de faltes, pot implicar una sanció més greu. De manera que, 3 faltes lleus es converteixen en una falta greu; 2 faltes greus es converteix en una molt greu. Les conductes molt greus, sempre passaran a ser revisades per la Junta Directiva del Club Natació Granollers.

### PER FALTES LLEUS

a. Amonestació verbal o escrita de caràcter privat.

a. Suspensió d'entrenament per un període d'entre 1 i 3 dies. Mentre duri la vigència de la sanció, el soci esportista haurà d'abonar les quotes establertes.

c. Amb independència de les anteriors, sanció econòmica per un import equivalent al valor dels danys materials causats a l'entitat, als socis i sòcies, als usuaris i usuàries o empleats i empleades.

### PER FALTES GREUS

a. Suspensió d'entrenament per un període que oscil·la entre 4 dies i 1 mes. Durant el període de compliment d'aquesta sanció, el soci esportista haurà d'abonar les quotes establertes.

b. Amb independència de l'establert al punt anterior, sanció econòmica per un import equivalent del valor dels danys ocasionats a l'entitat, als altres socis i sòcies, usuaris i usuàries o empleats i empleades.

### PER FALTES MOLTES GREUS

a. Suspensió d'entrenament per un període que oscil·la entre 1 mes i un dia i 6 mesos. Mentre duri la vigència de la sanció, el soci esportista haurà d'abonar les quotes establertes.

b. Pèrdua de les exempcions i avantatges que puguin gaudir els i les esportistes com ara beques.

c. Pèrdua de la plaça al projecte IAPE.

d. Expulsió definitiva, amb la corresponent pèrdua de tots els drets, nomenaments, etc. a l'entitat.

e. Amb independència de les anteriors, sanció econòmica per un import del doble del valor dels danys ocasionats a l'entitat i als socis i sòcies, usuaris i usuàries o empleats i empleades.

## 6. DISPOSICIONS FINALS

### PRIMERA

El present Reglament de Règim Interior entra en vigor a partir la seva aprovació per part de la Junta Directiva, a 1 de setembre de 2023.

### SEGONA

A l'inici de cada temporada es donarà trasllat a tot membre de les seccions esportives, el contingut del present Reglament per al seu general coneixement i compliment.

### TERCERA

Les modificacions d'aquest Reglament seran aprovades per la Junta Directiva del CNG.

## ANNEX. CERTIFICAT D'APTITUD MÈDICA DE L'ESPORTISTA

En/na \_\_\_\_\_ amb número de col·legiat \_\_\_\_\_  
del Col·legi Oficial \_\_\_\_\_ amb Especialitat Oficial Registrada al Col·legi Oficial  
de Metges que treballa al Centre Mèdic \_\_\_\_\_ amb codi de centre oficial del  
Departament de Salut \_\_\_\_\_

### CERTIFICA

Que en data \_\_\_\_\_ en/na \_\_\_\_\_  
esportista de la secció de \_\_\_\_\_ del Club Natació Granollers amb DNI  
\_\_\_\_\_ s'ha sotmès al següent reconeixement medicoesportiu (marcar les exploracions i proves  
realitzades)

- Anamnesis
- Exploració física completa (pes, talla, IMC i/o composició corporal, envergadura, altres)
- Exploració física (aparell cardiocirculatori, aparell respiratori, aparell locomotor, altres aparells i sistemes)
- Electrocardiograma en repòs (12 derivacions)
- Espirometria basal
- Prova d'esforç submaximal aproximadament 85% FQ màxima
- Prova d'esforç màxima

i que d'aquesta valoració mèdica concloc que l'esportista és:

- Apte per a la pràctica esportiva federada- sense contraindicacions aparents per a la pràctica esportiva federada
- Apte per a la pràctica esportiva federada pendent d'altres exploracions i/o valoració per part d'altres especialistes
- No apte per a la pràctica esportiva federada

Observacions:

Validesa (en funció dels criteris mèdics): \_\_\_\_\_

Signatura del metge/essa i segell del centre mèdic

A \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_\_

## ANNEX. QUOTES ESPORTIVES MÀSTER 2023-2024

	<b>Grup</b>	<b>Import</b>
<b>Natació</b>	Màster	20,00 € /mes*

\* 25% de descompte en la temporada 2023-2024 com a promoció de llançament d'aquesta nova secció esportiva