



VADEMECU ATLETI VIRTUS CALCIO ROVEREDO 1924

IN CAMPO E FUORI

Ricordatevi che indossate una maglia che rappresenta, oltre a voi, anche i compagni/e di squadra. Siete una squadra, quindi non sarete mai da soli/e, né in campo né fuori dal campo. Rispettare i compagni/e, gli allenatori/preparatori e i dirigenti accompagnatori arrivando puntuali agli allenamenti e alle partite. Rispettare sempre gli avversari evitando comportamenti scorretti e antisportivi: le partite si vincono se si è più bravi sul campo. Altrimenti... sarà per la prossima volta! Rispettare l'arbitro: può sbagliare, come tutti. Evitare proteste inutili e continuare a giocare tranquillamente e divertendosi. Rispettare le strutture che ci ospitano, in casa e fuori casa.

SPOGLIATOIO

Lo spogliatoio deve essere mantenuto ordinato e pulito. E' assolutamente vietato entrare nello spogliatoio con le scarpe sudice e lavarle nella doccia o nel lavandino. Portiamo rispetto a chi ci fa trovare lo spogliatoio pulito e pronto all'utilizzo per ogni allenamento/partita.

ABBIGLIAMENTO

Si deve avere la massima cura del materiale sportivo (proprio o dato in dotazione). Ad ogni allenamento l'atleta deve portare ed utilizzare il materiale della propria società sportiva. Prima di recarsi al campo o al luogo di convocazione, controllare sempre la borsa e assicurarsi che tutto sia in ordine e non vi sia nessuna mancanza. Le scarpe dovranno sempre essere pulite. Per le partite portare sempre Giaccone, Tuta di Rappresentanza T-shirt, Pettorina, K-way e parastinchi

CONSIGLI

Durante la stagione invernale, portare sempre felpa e pantaloni della tuta. Indossare una maglietta di cotone sotto la felpa. Nei mesi più freddi possono essere utili cappellino di lana e guanti e scaldacollo. Avere nella borsa sempre il k-way da usare in caso di pioggia o vento. Per la stagione più calda, ottimi pantaloncini e maglietta. Farsi sempre la doccia...indispensabili sono le ciabattine di gomma e l'accappatoio. Portare SEMPRE biancheria di ricambio,: canottiera/maglietta, mutande e calze. Presentarsi sempre con le scarpe da calcio pulite.



ALLENAMENTI

In caso di ritardo o assenza alle sedute di allenamento è obbligatorio avvisare gli allenatori anche con l'utilizzo dei "gruppi whatsapp" per i più piccoli sarà a cura dei genitori. Ogni giocatore è responsabile del materiale utilizzato durante le sedute di allenamento che deve essere riposto in ordine alla fine dell'allenamento.

PARTITE

Presentarsi puntuali e portare sempre il documento di riconoscimento in occasione di partite ufficiali e tornei (fatta eccezione per i piccoli amici/primi calci /pulcini in quanto provvederanno gli allenatori). Gli atleti devono sempre presentarsi indossando la tuta di rappresentanza e scarpe da ginnastica. L'uso del telefono cellulare deve essere limitato: è vietato portarlo/utilizzarlo negli spogliatoi.

ALIMENTAZIONE

Prima di allenamenti e partite è meglio evitare cibi pesanti e difficilmente digeribili: patatine, hamburger, bibite gassate, gelati, cibi fritti o grassi, pizza... E' consigliabile mangiare almeno 2 ore prima dell'attività fisica, per non correre il rischio di bloccare la digestione ed evitare mal di stomaco o pancia, vomito, mal di testa..

A CHI RIVOLGERSI PER...

Rivolgetevi tranquillamente al vostro allenatore o ai dirigenti per qualsiasi chiarimento, indicazione, informazione.

RICORDATE , LA COSA PIÙ IMPORTANTE DI TUTTE:

"Giocate col sorriso con la voglia di divertirvi ... sempre ! Il calcio è SOLO un gioco"