

## REGULAMIN DRUŻYNY

1. Zawodnik reprezentujący klub MKS Polonia Warszawa zobowiązuje się:
  - a. godnie reprezentować barwy klubowe zarówno w trakcie treningu, meczu jak i w życiu codziennym,
  - b. dumnie identyfikować się z Klubem,
  - c. być sumiennym i zdyscyplinowanym (nie spóźniać się na zajęcia),
  - d. szanować kolegów z zespołu, pracowników klubu, rywali i sędziów,
  - e. stosować w stosunku do osób starszych zwroty grzecznościowe,
  - f. dbać o swoje zdrowie, higienę oraz estetykę zewnętrzną (obcięte paznokcie, krótkie włosy, bez farbowania włosów),
  - g. zgłębiać wiedzę przekazywaną przez trenerów na zajęciach teoretycznych i praktycznych,
  - h. dbać o powierzony mu sprzęt sportowy,
  - i. dbać o jak najlepsze oceny w szkole,
  - j. dbać o jak najlepsze zachowanie w szkole,
  
2. Zawodnik reprezentujący klub MKS Polonia Warszawa zobowiązuje się na treningach:
  - a. wykonywać polecenia trenera prowadzącego zajęcia oraz innych pracowników Klubu,
  - b. zachowywać skupienia podczas wykonywanych zadań (nie rozmawianie),
  - c. podejmować jedynie działania spójne z pracą całego zespołu,
  - d. zachowywać się w sposób kulturalny i godny (nie używać wulgaryzmów, nie pluć na boisku),
  - e. trenować w jednolitym stroju treningowym, którego obowiązkowym elementem są ochraniacze na kości голени,
  - f. ubierać w czysty i estetyczny strój sportowy (czyste buty),
  - g. korzystać z obuwia w kolorze czarnym lub białym,
  - h. wchodzić na zajęcia treningowe razem z całym zespołem w jednej zwartej grupie,
  - i. do opuszczenia boiska treningowego tylko po wcześniejszym zebraniu całego sprzętu sportowego,
  - j. nie zostawiać żadnych śmieci po sobie (puste butelki, reklamówki, itp.), wyrzucać je do pojemnika na śmieci,
  - k. przebywać w szatni najpóźniej na 15 minut przed rozpoczęciem treningu,
  - l. spożywania płynów w czasie wyznaczonym przez Trenera,
  - m. rozpoczynać trening od truchtu w parach, w „zwartej” grupie lub innej wskazanej przez Trenera aktywności (rondo / rozgrzewka brazylijska, ..),
  - n. do kąpieli po wszystkich zajęciach treningowych,
  - o. nie żuć gumy,
  - p. w razie kontuzji uczestniczyć w zajęciach treningowych i wykonywać program indywidualny przekazany przez trenera (wyjątek stanowią zawodnicy chorzy lub przechodzący rehabilitację w tym samym czasie),
  - q. w razie nieobecności na zajęciach drogą telefoniczną, powiadomić trenera minimum na 60 minut przed rozpoczęciem zajęć,
  
3. Zawodnik reprezentujący klub MKS Polonia Warszawa zobowiązuje się na meczach:
  - a. przestrzegać zasad *fair play*;
  - b. nie komentować działań, decyzji kolegów, przeciwników, sędziów, trenerów,
  - c. udzielać jedynie pozytywnych wskazówek partnerom z zespołu,
  - d. pomagać trenerowi podczas roztawiania i składania sprzętu sportowego,
  - e. do opuszczenia boiska meczowego tylko po wcześniejszym zebraniu całego sprzętu sportowego,
  - f. przebywać w szatni najpóźniej na 50 minut przed rozpoczęciem treningu,
  - g. korzystać z obuwia w kolorze czarnym lub białym,
  - h. ubierać w czysty i estetyczny strój sportowy (czyste buty),
  - i. dbać o porządek w szatni (torby sportowe przy swoim stanowisku, śmieci w koszu na śmieci),
  - j. siadać w szatni wg. wskazanego wcześniej porządku,

**MKS Polonia Warszawa**

Ul. Konwiktorska 6, 00-206 Warszawa

Regon: 140367485 NIP 5252351486

Tel + 48 503 519 042

email: [biuro@mkspolonia.com](mailto:biuro@mkspolonia.com)

- k. nie korzystać z telefonów / smartfonów / tabletów,
- l. zachowywać należyście siedząc na ławce rezerwowych,
- m. okazywania radości po golach zespołu oraz świętowania go z całym zespołem,
- n. kibicować wszystkim swoim kolegom w celu uzyskania najlepszego wyniku sportowego zespołu,
- o. prowadzić aktywną rozgrzewkę przedmeczową w trakcie meczu, we wskazanym czasie (zawodnicy rezerwowi),
- p. zbiegać truchtem do ławki rezerwowej lub szatni w trakcie przerwy w meczu,
- q. do kąpeli, jeśli tylko jest taka możliwość,
- r. do opuszczenia boiska meczowego tylko po wcześniejszym zebraniu całego sprzętu sportowego,

Regulamin może ulec zmianie i rozszerzeniu w trakcie rozbudowy Klubu.

Sprawy nie ujęte w regulaminie oraz statucie będą rozwiązywane przez Zarząd Klubu.

Nieprzestrzeganie lub rażące naruszanie któregokolwiek z punktów regulaminu może być podstawą do

1. Udzielenia reprimendy słownej, pisemnej
2. Odsunięcia zawodnika od kadry meczowej
3. Zawieszenia zawodnika w prawach zawodnika
4. Usunięcie z listy członka Klubu

Czytelny podpis zawodnika

.....