

SG.Sport Arese - linee guida da seguire nell'utilizzo degli spogliatoi e per gli allenamenti/gare per il settore minibasket.

INIZIO ALLENAMENTO/GARA:

- **ARRIVO:** avvisare se l'atleta viene agli allenamenti da solo
- **AUTONOMIA:** cerchiamo nel possibile di stimolare il bambino ad imparare da solo a cambiarsi:
 - mettersi i pantaloncini e la t-shirt/canotta
 - mettersi le calze (preferibilmente di spugna)
 - indossare scarpe per attività sportiva (non si possono usare le scarpe usate per arrivare in palestra)
 - allacciarsi le scarpe (preferibilmente doppio nodo). Ad esempio video: www.youtube.com/watch?v=Lnj9iQvhN0
- **INIZIO ALLENAMENTO:** gli atleti devono aspettare in spogliatoio l'arrivo del coach o del dirigente (salvo comunicazioni diverse da parte dei coach)

RISPETTO NEGLI SPOGLIATOI:

- **COSE ROTTE:** si deve segnalare ai coach se c'è qualche cosa che non funziona o che è rotto (rubinetto, porta,...)
- **OGGETTI DIMENTICATI:** se si trovano indumenti od oggetti dimenticati nello spogliatoio vanno consegnati ai coach o ai dirigenti
- **COMPORTEAMENTO DECOROSO:** negli spogliatoi non si urla, non si corre, non si fanno giochi pericolosi, non si gioca con l'acqua, non si butta l'immondizia per terra ma si utilizzano i cestini. Nel caso si sporcasse involontariamente, si deve ripulire. A tutti piace trovare lo spogliatoio pulito, aiutiamoci a mantenerlo
- **CONTROLLO:** i coach/i dirigenti a fine allenamento potranno fare un controllo negli spogliatoi per verificare che gli atleti mantengano un comportamento di amicizia e di rispetto con i compagni e un comportamento corretto nei confronti della struttura
- **PROVVEDIMENTI:** verranno presi in considerazione dei provvedimenti se il comportamento degli atleti non sarà decoroso, ad esempio, non sarà consentito al bambino di usare gli spogliatoi insieme agli altri atleti ma si cambierà da solo in uno spogliatoio a parte o direttamente sulle tribune, fino ad arrivare alla mancata convocazione alle partite per gli episodi più gravi

ALLENAMENTI E SPALTI:

- per migliorare l'attenzione durante gli allenamenti chiediamo a tutti i genitori (parenti e accompagnatori) di non rimanere sugli spalti o in palestra
- sono tollerati due minuti a inizio e a fine allenamento. Durante l'allenamento è possibile rimanere ad aspettare negli spogliatoi

ALLENAMENTI E INDUMENTI:

- bisogna cambiarsi le scarpe: ok scarpe basse o alte, importante che non scivolino (suola non consumata)
- usare calze di spugna "spessa" (no fantasmini, no calze sottili)
- durante gli allenamenti non si possono avere addosso oggetti contundenti, orologio, braccialetti, orecchini, anelli, collane... se si usano, vanno coperti adeguatamente con un polsino, un nastro adesivo...
- no occhiali rigidi: sì per lenti a contatto, sì per occhiali con montatura morbida (specificata per l'attività sportiva)
- in bocca niente: no caramelle, no gomma da masticare
- unghie tagliate (corte) + consigliati capelli corti (o comunque raccolti, con fascetta...)

FINE ALLENAMENTO/GARA:

- **FINE ALLENAMENTO:** il coach consegnerà l'atleta al genitore o all'accompagnatore. Quando l'atleta esce dal campo da basket (delimitato dalla balaustra e/o dai muri) il responsabile dell'atleta diventa il genitore o l'accompagnatore. Anche negli spogliatoi la responsabilità è del genitore.
- **RITARDO:** prima della fine dell'allenamento occorre segnalare ai coach se il genitore (o altro adulto) è in ritardo per ritirare l'atleta
- **ATTESA:** in generale un bambino non può andare via da solo e deve rimanere sugli spalti in attesa del genitore. Il coach, il vice, il responsabile del settore basket o l'allenatore dell'allenamento successivo si premureranno di controllare che il bambino sia stato consegnato al genitore o in generale ad un adulto conosciuto
- **DOCCIA:** è possibile fare la doccia negli spogliatoi. Stimoliamo gli atleti ad iniziare a fare la doccia a fine allenamento (principalmente le categorie Aquilotti ed Esordienti). Usare sempre le ciabatte per proteggere i piedi (no piedi nudi)
- **AUTONOMIA:** cerchiamo nel possibile di stimolare il bambino ad imparare da solo a cambiarsi
- **CAPELLI BAGNATI:** nelle stagioni rigidi, asciugarsi i capelli e coprirsi la testa con cappellino
- **ALLENAMENTO SUCCESSIVO:** chiediamo attenzione per mantenere il silenzio in palestra per il gruppo che si deve allenare dopo