



MILLADOIRO S.D.

CÓDIGO DE CONDUCTA Y REGLAMENTO DE RÉGIMEN INTERNO MILLADOIRO S.D.

NUESTRO COMPORTAMIENTO DEBE SER EJEMPLO PARA TODOS

ÍNDICE:

| | | |
|-----|---|----|
| 0. | CARTA DE PRESENTACIÓN | 3 |
| 1. | CONSEJOS | 4 |
| 1.1 | ACTITUD | 4 |
| 1.2 | EL CLUB | 4 |
| 1.3 | EN LA COMPETICIÓN | 4 |
| 2. | ENTRENAMIENTOS | 6 |
| 2.1 | ASISTENCIA | 6 |
| 2.2 | PUNTUALIDAD | 6 |
| 2.3 | VESTIMENTA | 6 |
| 2.4 | EN EL VESTUARIO | 7 |
| 2.5 | EN GENERAL | 7 |
| 3. | INSTALACIONES | 7 |
| 4. | CONDUCTAS Y RESPONSABILIDAD | 9 |
| 5. | CAPITANES | 10 |
| 6. | PARTIDOS | 12 |
| 7. | COMITÉ DE DISCIPLINA | 14 |
| 8. | SANCIONES | 15 |
| 8.1 | SANCIONES POR INDISCIPLINA | 15 |
| 8.2 | SANCIONES POR COMPORTAMIENTO INADECUADO | 15 |
| 8.3 | SANCIONES POR FALTA DE UNIFORMIDAD | 16 |
| 8.4 | SANCIONES A ENTRENADORES Y DELEGADOS | 16 |
| 8.5 | PAGO DE LAS MULTAS | 16 |
| 9. | CONCLUSIÓN Y COMPROMISO | 17 |



MILLADOIRO S.D.

0. CARTA DE PRESENTACIÓN

Este año hemos rediseñado nuestro **Código de Conducta** con el objetivo de implementar una guía clara y útil para todos los miembros de nuestra entidad. Basándonos en la experiencia que hemos acumulado a lo largo del tiempo, hemos incluido una serie de consejos, reflexiones y, en algunos casos, prohibiciones. Estos elementos buscan promover el respeto mutuo como pilar fundamental de nuestra convivencia.

Creemos firmemente que estas normas de conducta, junto con el respeto, no solo deben formar parte de la imagen de nuestro club, sino también ser un factor clave para alcanzar los éxitos deportivos que todos deseamos.

Entendemos que este código es genérico y que algunos apartados pueden no ser aplicables a todas las edades y categorías. Sin embargo, instamos a cada uno de ustedes a utilizar el sentido común al aplicarlo, para que esta guía sea un referente de buen comportamiento en todas las categorías.



1. CONSEJOS

1.1 ACTITUD

-Una de nuestras máximas es: “COMPETIR DISFRUTANDO;”, por lo que exigimos ESFUERZO, APOYO MUTUO y GANAS DE APRENDER. TODOS somos UNO. Nuestro objetivo es APRENDER A TRABAJAR JUNTOS: apoyarnos los unos en los otros, sin criticar a nadie; para FORMARNOS y MEJORAR como equipo y como personas. NO SOLAMENTE EN EL ASPECTO FUTBOLÍSTICO.

Valorar el entrenamiento como el medio más importante para la preparación, intentar aprender de las enseñanzas del entrenador y demás técnicos del EQUIPO, siempre desde el respeto.

-Se JUEGA como se ENTRENA, por lo que debemos dar el 100% en todos los entrenamientos.

Esfuézate día a día para ser titular en tu equipo, el pertenecer a un equipo no te da derecho a jugar. Tu trabajo y sacrificio te harán valedor de participar en él.

-Ayuda a tus compañeros. Tus ánimos y consejos pueden ser de gran utilidad para ellos. Trabaja tanto para ti como para tu equipo. El rendimiento de tu equipo saldrá beneficiado y tú también. Trata a tus compañeros como te gustaría que te trataran a ti, selecciona las buenas amistades y los buenos consejos. TODOS tenemos el MISMO OBJETIVO, por lo que se descartan los objetivos personales.

En el fútbol, nos tiene que importar sobre todo EL EQUIPO, por lo tanto sólo hay NOSOTROS y TODOS, nunca yo.

1.2 EL CLUB

-Recuerda que perteneces a un Club, no a un equipo ni a un entrenador. Tú no decides si juegas o no en un equipo, es el CLUB quien intentará hacer lo mejor para la entidad y por supuesto para el jugador.

-Respetar a la entidad a la que perteneces. Tu formación deportiva pertenece a los técnicos, coopera con tu entrenador, directivos y empleados. Valora lo que hacen los demás por ti.

-RESPECTO hacia nuestros COMPAÑEROS, ENTRENADOR, DELEGADO, AFICIONADOS, pues defienden los mismos colores y su labor va encaminada al bien del equipo.

1.3 EN LA COMPETICIÓN

-Controla tu comportamiento durante la competición. Respetar a los árbitros, a los adversarios y al público.

-RESPECTO HACIA EL CONTRARIO, sólo es nuestro oponente y no nuestro enemigo.

-Si nosotros nos podemos equivocar, el ÁRBITRO también. Debemos ser lo más respetuosos que podamos con su labor y las decisiones que tome. Recordemos que su labor es necesaria, pues sin él no podríamos jugar.

-Un buen deportista debe destacar por los rasgos de su personalidad: AUTOCONTROL, NOBLEZA, VOLUNTAD, CONSTANCIA, GENEROSIDAD, HONESTIDAD... Para progresar tanto en el deporte como en tu vida, debes potenciar estos aspectos.

No concedas a la suerte lo que puedes lograr con tu esfuerzo. Contempla la victoria como una consecuencia de tu trabajo y capacidad. No te hundas tras los errores, estos se borran con cualquier acierto. Analiza tus actuaciones y examina cada partido y cada entrenamiento con la intención de mejorar en todo lo posible.

-Un gol es un gol LO MARQUE QUIÉN LO MARQUE, lo importante es que es para EL EQUIPO.

Piensa que la temporada es muy larga y siempre tendrás momentos para demostrar tu valía.



MILLADOIRO S.D.

-Un equipo SON TODOS SUS JUGADORES, y cada día nos tocará interpretar un papel diferente, tenemos que ser capaces de aceptarlo e interpretarlo de la mejor forma posible. Es una parte más del juego.

-SIEMPRE habrá alguien que nos gane. Acepta las derrotas con deportividad y aprende de las mismas; son parte del juego.

Donde vayamos tenemos que dar buena IMAGEN y COMPORTAMIENTO, una ACTITUD óptima, y por supuesto el máximo de nuestra CALIDAD.

2. ENTRENAMIENTOS

2.1 ASISTENCIA

-Desde el comienzo de los entrenamientos y durante las competiciones federativas y/o torneos, queda prohibida a los jugadores la práctica deportiva en cualquier otra entidad relacionada con el fútbol, así como participar en cualquier otra liga que no fuera la Federada, sin autorización expresa del club y su entrenador.

-Los entrenamientos se efectuarán, ineludiblemente, en los días, horas y lugar que indique el club. Los jugadores deberán estar completamente equipados y preparados para dar comienzo el entrenamiento con puntualidad. El entrenador determinará, en cada caso, la hora de presentación a los mismos dentro del cuadrante horario organizado por el club.

-La falta de asistencia a un entrenamiento tendrá que ser justificada. En el caso de no poder asistir a un entrenamiento por cualquier causa, es obligatorio avisar al entrenador lo más pronto posible, Debes tener en cuenta que los entrenamientos están programados, y la falta de algún jugador puede influir en la realización y desarrollo de los mismos.

-Los jugadores lesionados deberán informar a su entrenador de la evolución de su lesión, e interesarse por la marcha del equipo.

2.2 PUNTUALIDAD

-La hora señalada es la de comienzo, por lo que habrá que prever el tiempo necesario para cambiarse y estar dispuesto al comienzo de la sesión. La falta de puntualidad será objeto de control por parte del entrenador, y tomada en cuenta en caso de ser reiterativa y sin causa justificada.

2.3 VESTIMENTA

-Los jugadores y técnicos quedan obligados a utilizar en cualquier actividad que el club considere oficial, los uniformes y material deportivo oficiales de ésta, quedando rigurosamente PROHIBIDO EL USO de material o VESTUARIO DISTINTO al oficial del Club. Siempre que cada jugador o técnico lo posea.

-Todo el material que se entrega a jugadores, aficionados y técnicos, gratuitamente, será propiedad del club, hasta que no se comunique que pasa a ser propiedad del jugador o técnico.

-Acudir con la indumentaria adecuada según la época del año, siempre en la bolsa de deporte. Nunca acudir vestidos desde casa, ni abandonar el entrenamiento con la misma ropa y sin ducharse.

TERMINANTEMENTE PROHIBIDOS relojes, collares, anillos, pendientes, etc., tanto en entrenamientos como en partidos.

-Se RECOMIENDA MARCAR TODAS LAS PRENDAS OFICIALES que puedan ser iguales a las de otros compañeros del EQUIPO.

-Imprescindibles para jugar son las BOTAS DE FÚTBOL, ya que ningún jugador, del CLUB, podrá salir a jugar un partido si no las ha traído consigo. El uso de ESPINILLERAS, es obligatorio con el fin de evitar lesiones.

El cuidado del material y de las instalaciones es responsabilidad de todos.



MILLADOIRO S.D.

2.4 EN EL VESTUARIO

-En el vestuario queda terminantemente prohibida la entrada a toda persona ajena al equipo, salvo autorización expresa del entrenador,

Se exigirá el mejor comportamiento y MÁXIMO RESPETO entre las personas que conviven en el mismo.

Dentro del vestuario y en el tiempo anterior a un partido, el jugador deberá evitar ausentarse por cualquier motivo, debiendo en ese momento desconectar todo tipo de aparatos reproductores de música, teléfonos móviles...

-Queda terminantemente prohibido fumar en el recinto deportivo en el que estemos. La imagen deportista de un club de cara al público, en especial a los niños, es primordial.

2.5 EN GENERAL

-Los jugadores procurarán poner el máximo interés, sin escatimar esfuerzos, fomentando un ambiente agradable de trabajo, con respeto mutuo entre técnicos y jugadores.

-Tener siempre en cuenta las recomendaciones alimenticias que se puedan dar antes de algún entrenamiento o partido: No venir sin comer, dar un tiempo prudencial para la digestión antes de comenzar con la práctica deportiva...



MILLADOIRO S.D.

3. INSTALACIONES

-Las instalaciones en las que entrenamos son responsabilidad del Club de cara al Concello, y como jugador de la entidad debes ayudar a mantenerlas en las mejores condiciones posibles. Son parte de tu vida, ya que es en el lugar dónde pasas numerosas horas a lo largo de la temporada, que compartes con otros compañeros y equipos, por lo que cualquier rotura o deterioro intencionado va en perjuicio de todos y será responsabilidad personal.

4. CONDUCTAS Y RESPONSABILIDAD

-Queda terminantemente prohibido a los jugadores, técnicos y delegados dirigirse inadecuadamente a cualquier persona, tanto en los entrenamientos como en los partidos.

-Está totalmente prohibido el consumo de productos que sean perjudiciales para un deportista.

Con relación a los **familiares y amigos**, se tiene que intentar:

- Evitar en la medida de lo posible dar indicaciones de carácter técnico, ya que pueden llegar a confundir al jugador.
- Evitar las protestas a los árbitros o las discusiones con el público.

-En los entrenamientos y partidos la responsabilidad máxima recae sobre el entrenador de cada equipo, vuestros familiares y amigos no podrán estar dentro de los campos durante los entrenamientos.

-Serán posibles CAUSAS DE SANCIÓN por parte del Comité de Disciplina del CLUB las FALTAS DE CORRECCIÓN, DEPORTIVIDAD Y DISCIPLINA en el terreno de juego, aunque esta falta no haya sido objeto de sanción técnica o federativa. También se exigirá este comportamiento en los entrenamientos.

5. CAPITANES

-Ser capitán del MILLADOIRO S.D., es además de una gran responsabilidad, un orgullo para cualquier jugador. En su elección dependerá: la antigüedad, el comportamiento, la responsabilidad, la identificación con la imagen del equipo, la personalidad, el carisma entre los compañeros, etc.

Elegirlo será responsabilidad del entrenador en consonancia con el Coordinador Deportivo.

En ausencia del entrenador y técnicos, serán los máximos responsables del equipo y seguirán al pie de la letra las indicaciones recibidas del entrenador.

-En cada equipo habrá dos o más capitanes por orden de prioridad. En el campo deberán informar de todos los cambios, dirigir el calentamiento si fuera necesario, elegir campo, hacer prevalecer las indicaciones del entrenador, animar y ayudar al buen desarrollo del partido. Mediarán con los árbitros si la situación lo requiere, serán el primer y único jugador que se dirija al árbitro en los partidos con cualquier problema serio: cambio de balón, conflictos puntuales... Tendrán que informar al cuerpo técnico de cualquier incidente de los demás jugadores, fomentar el buen ambiente con actitudes positivas y generar con los demás compañeros vinculación con la entidad.

En todo momento controlarán el vestuario:

- El comportamiento de todos, el respeto hacia las instalaciones y personal de las mismas, la indumentaria: camisetas vestidas de



MILLADOIRO S.D.

forma correcta, botas limpias... recordar a los compañeros que están prohibidos los collares, pendientes, anillos...

- Esforzarse para que reine el buen ambiente, evitar actitudes marginales, integrando y tratando a todos los compañeros por igual.

6. PARTIDOS

-En los partidos, desplazamientos o concentraciones, queda prohibido ausentarse de las instalaciones en las que éstas se estén realizando sin permiso previo del entrenador o delegado.

-La falta de asistencia a los partidos, sin causa justificada, será causa de estudio y posible sanción por parte de la Junta Directiva.

-Los jugadores convocados deben presentarse a la hora señalada en la convocatoria.

-En los partidos de casa sería conveniente que todos los jugadores de la plantilla asistan a ver a su equipo, aun no habiendo sido convocados.

-La forma de presentarse a los partidos debe ser correcta, habiendo dormido lo necesario y siguiendo las pautas alimenticias para cada horario.

-Al asistir a los partidos, será obligatorio acudir con la indumentaria del CLUB. Salvo excepciones de jugadores que no la posean previo aviso al entrenador o delegado.

-El comportamiento en el banquillo será comedido, permaneciendo tranquilos en todo momento, sin hacer observaciones al árbitro, viviendo el partido y participando del mismo.

-Para calentar antes de los partidos y dependiendo lógicamente de la climatología, se utilizará la CAMISETA DE ENTRENAMIENTO, y/o la SUDADERA.

-Los jugadores del banquillo deberán llevar puesta la camiseta oficial con el número que a cada jugador se le identifica en el acta arbitral, cubierta con un peto o camiseta de entrenamiento.

Llevaremos la equipación de forma correcta, las botas limpias, no saldremos al campo con pendientes, anillos o cadenas que pueden resultar peligrosos para la práctica del fútbol. Que además son antirreglamentarios y llevarlos puede ocasionar sanción arbitral.

-Máxima corrección tanto con el árbitro como con los entrenadores, jugadores rivales y público en general.

-Todos debemos practicar el saber ganar y el saber perder, destacando por nuestro juego limpio, reconociendo el valor del adversario y felicitando al vencedor.

-La celebración de los goles debe ser de alegría, nunca ridiculizando al oponente.

-En el descanso de los partidos todos los jugadores deben pasar al vestuario, excepto si el entrenador considera lo contrario.

-Durante el partido tienes que conseguir aislarte de lo externo y centrarte sólo en las indicaciones que tus técnicos y compañeros realicen. Todo lo demás es ajeno a tus intereses. Está prohibido criticar los errores, nadie falla a propósito. Animar es vital para que la siguiente jugada salga mejor. La confianza en el compañero hace que todos juguemos mejor. La comunicación en el equipo es importantísima.

-Según la gravedad las tarjetas, expulsiones y acciones negativas que se produzcan por mal comportamiento serán sancionadas a mayores por parte de la Junta Directiva. Pudiendo incurrir en el pago parcial o total de la multa por parte del jugador o miembro del



MILLADOIRO S.D.

equipo técnico.

- La incomparecencia sin motivo justificado o la falta de puntualidad en un partido será considerada acción grave.
- Los jugadores integrantes del banquillo serán los encargados de buscar los balones que salgan del terreno de juego por indicación del DELEGADO del equipo.
- Ningún jugador del banquillo introducirá un segundo balón dentro del terreno de juego, sólo podrá realizarse a petición del ÁRBITRO, y después de que el ENTRENADOR o el DELEGADO así lo indiquen.

7. COMITÉ DE DISCIPLINA

- La potestad disciplinaria del CLUB correrá a cargo del Comité de Disciplina, compuesto por el Presidente, Director/Coordinador deportivo y un representante de la Junta Directiva. A estos miembros se unirá en cada caso el entrenador y un jugador del equipo.
- Si se produjera alguna vacante, la misma será sustituida por alguien de igual condición en el menor tiempo posible.
- El Comité de Disciplina se reunirá cuantas veces lo estime su Presidente y a iniciativa o petición de alguno de sus miembros.
- El Comité de Disciplina podrá llamar a entrenadores, delegados o capitanes para conocer su opinión sobre algún punto en particular.
- Las decisiones adoptadas por el Comité de Disciplina no podrán ser recurridas a ningún estamento superior, por ser éste el de mayor jerarquía disciplinaria deportiva del CLUB.
- El Comité de Disciplina tendrá la obligación, por medio de sus representantes, de notificar a sus respectivos colectivos todas las decisiones disciplinarias que adopte dicho Comité.

8. SANCIONES

8.1 SANCIONES POR INDISCIPLINA

- Aquellos jugadores que estén convocados para un partido, y, sin previo aviso no vayan al mismo, serán sancionados por parte del Comité de Disciplina de la siguiente manera: si es la primera vez, con la no convocatoria para el siguiente partido oficial; si es la segunda vez que esto ocurre, y se ve una manifiesta reiteración en las faltas, la sanción será la separación del equipo al que pertenezca el jugador durante cuatro partidos.

Cuando se dice "sin previo aviso", se considera que no se ha avisado como mínimo la noche anterior al partido. Esto quiere decir, que si a las 00:00 horas de la noche del día anterior al partido, no hay notificación de ausencia, se considera que el jugador irá al partido a la hora a la que ha sido convocado, y se le aplicarán las sanciones por retraso y ausencias, llegado el caso.

Evidentemente, esto es una regla general, y como en toda regla, hay excepciones. Si el motivo del retraso o ausencia es justificado y razonable, no se impondrá sanción alguna. Queda a juicio del Comité de Disciplina decidir si el motivo es justificado y razonable o no.

- Todo aquel jugador que llegue tarde a la hora de citación de los entrenamientos o del partido, será sancionado con la no inclusión en la convocatoria la primera vez. Se considerará que llega tarde, cuando hayan transcurrido 10 minutos de la hora de la citación. En el caso de los partidos oficiales, se dará al jugador un margen de 15 minutos. Transcurrido ese tiempo, en los partidos de casa se excluirá al jugador de la convocatoria y en los partidos fuera de casa se analizarán las circunstancias concretas.

- En el caso de reiteración de faltas INJUSTIFICADAS a lo largo de las semanas, el entrenador estará obligado a comunicar a alguno de



MILLADOIRO S.D.

los miembros del Comité de Disciplina el caso, para que éste evalúe la posible sanción al jugador en cuestión.

8.2 SANCIONES POR COMPORTAMIENTO INADECUADO

-El jugador que sea expulsado por PROTESTAR, INSULTAR o DIRIGIRSE DE MALAS MANERAS AL ÁRBITRO, será sancionado, lógicamente por la Federación Galega de Fútbol, así como por el Comité de Disciplina del CLUB. Éste último aplicará un baremo de causas, atenuantes o agravantes, en función de los hechos ocurridos. En caso de que no hubieran sido presenciados directamente por alguno de los integrantes del Comité, serán relatados a éste, de manera lo más imparcial posible, por el entrenador y delegado del equipo del infractor.

-El Comité de Disciplina podrá ampliar según la gravedad y reiteración, los partidos de sanción con los que castigue la Federación Galega de Fútbol, a alguno de nuestros jugadores o entrenadores. En caso de reincidencia, las medidas a adoptar por el Comité de Disciplina, se estudiarán dentro de este, pudiendo llegar a la BAJA del CLUB.

-Se entenderá como grave: si un jugador, es expulsado durante un partido, por motivos extradeportivos: protestas, insultos, agresiones, etc... Para decidir si la expulsión está causada por motivos extradeportivos, se usará como referencia el acta arbitral del partido.

-Todo aquél que se comporte de manera incorrecta: faltando al respeto, insultando, amenazando... a sus compañeros, entrenador, delegado, adversarios o público, será sancionado por el Comité de Disciplina en función de la gravedad de los hechos acaecidos, pudiendo ir desde la separación de los entrenamientos con su equipo durante una semana, hasta la separación del CLUB, por diferentes periodos de tiempo.

-Tanto en los ENTRENAMIENTOS como en los PARTIDOS, NO SE PODRÁN UTILIZAR relojes, collares, gargantillas, anillos, pendientes... El incumplimiento de esta norma será sancionado con la posible no convocatoria a un partido oficial, según las causas que lo justifiquen, y que deberán ser estudiadas y tomadas por el Comité de Disciplina.

-El CLUB ha firmado con el Concello de Ames un convenio de colaboración para la utilización de instalaciones en el que se recogen varias cláusulas que salvaguardan al propietario de la instalación de un mal uso de las mismas, y de faltas de respeto para con sus empleados.

El CLUB tiene un compromiso firmado de pagar cualquier desperfecto en las instalaciones, producido por cualquier componente de la misma. Así pues, se ha acordado que aquel componente del CLUB que cause daños materiales en las instalaciones utilizadas será responsable único de afrontar el pago que se impute a la entidad, siempre y cuando el desperfecto haya sido causado de forma "voluntaria". Es decir, si un jugador rompe una ventana de un balonazo procedente de un tiro a puerta, evidentemente el Club se hará cargo de los gastos. Sin embargo, si los daños se realizan a causa de una acción voluntaria contra algún componente de la instalación, el CLUB delegará cualquier responsabilidad en el causante de dichos daños. La voluntariedad o no de las acciones que causen desperfectos será decidida por los componentes del Comité de Disciplina. Por otro lado, también se recoge en el acuerdo un compromiso de respeto y consideración para con los empleados de las instalaciones. Cualquier falta a este respecto que sea resuelta e imputada en contra el CLUB, será considerada por el Comité de Disciplina. Dicho Comité de Disciplina deberá estudiar la gravedad de los hechos y las consecuencias de la imputación.



MILLADOIRO S.D.

8.3 SANCIONES POR FALTA DE UNIFORMIDAD

-Tanto en entrenamientos como en partidos todos los jugadores que posean la uniformidad oficial del club tendrán que llevarla.

SANCIONES A ENTRENADORES Y DELEGADOS

-Todas las sanciones descritas anteriormente, salvo excepción/es indicadas expresamente, serán aplicadas también a los Entrenadores. En éstos casos, sanciones de carácter económico recogidas en el Reglamento Disciplinario de la Federación Galega de Fútbol, con las que será castigada la entidad. El Comité de Disciplina podrá extender según la gravedad y reiteración la sanción más allá de lo económico hasta la separación temporal o final del CLUB.

8.4 PAGO DE LAS MULTAS

-Las multas deberán de hacerse efectivas en el plazo máximo de dos semanas desde la fecha en la que se comunicó al infractor. Si pasado ese tiempo no se ha abonado el importe de la multa no podrá disputar el siguiente partido.

9. CONCLUSIÓN Y COMPROMISO

-Todo jugador, integrante técnico, miembro de la junta directiva, así como cualquier trabajador o colaborador que pertenezca al MILLADOIRO S.D., deberá aceptar en su totalidad el REGLAMENTO DE RÉGIMEN INTERNO, así como las diferentes modificaciones del mismo por el buen funcionamiento de la entidad.

-El no cumplimiento de alguna de las normas del CLUB podrá ser estudiado y llevar consigo una sanción por parte del Comité de Disciplina.

-La no aceptación de la sanción impuesta por el Comité de Disciplina del CLUB podrá ocasionar la expulsión de éste.

-De acuerdo con lo aquí expuesto, jugador, integrante técnico, miembro de la junta directiva, así como cualquier trabajador o colaborador aceptan las condiciones que rigen el régimen interno de la entidad.