



# MILLADOIRO S.D.

---

## CÓDIGO DE CONDUCTA E REGULAMENTO DE RÉXIME INTERNO MILLADOIRO S.D.

*O NOSO COMPORTAMENTO DEBE SER EXEMPLO PARA TODOS*

### ÍNDICE:

0. CARTA DE PRESENTACIÓN
1. CONSELLOS
  - 1.1 *ACTITUDE*
  - 1.2 *O CLUBE*
  - 1.3 *NA COMPETICIÓN*
2. ADESTRAMENTOS
  - 2.1 *ASISTENCIA*
  - 2.2 *PUNTUALIDADE*
  - 2.3 *VESTIMENTA*
  - 2.4 *NO VESTIARIO*
  - 2.5 *EN XERAL*
3. INSTALACIÓNS
4. CONDUCTA E RESPONSABILIDADE
5. CAPITÁNS
6. PARTIDOS
7. COMISIÓN DE DISCIPLINA
8. SANCIONES
  - 8.1 *SANCIONES POR INDISCIPLINA*
  - 8.2 *SANCIONES POR CONDUCTAS INADECUADAS*
  - 8.3 *SANCIONES POR FALTA DE UNIFORMIDADE*
  - 8.4 *SANCIONES A ADESTRADORES E DELEGADOS*
  - 8.5 *PAGO DE MULTAS*
9. CONCLUSIÓN E COMPROMISO



# MILLADOIRO S.D.

---

## 0. CARTA DE PRESENTACIÓN

Este ano redeseñamos o noso Código de Conduta co obxectivo de implementar unha guía clara e útil para todos os membros da nosa entidade. Baseándonos na experiencia acumulada co paso do tempo, incluímos unha serie de consellos, reflexións e, nalgúns casos, prohibicións. Estes elementos buscan promover o respecto mutuo como pilar fundamental da nosa convivencia.

Cremos firmemente que estas normas de conduta, xunto co respecto, non só deben formar parte da imaxe do noso club, senón tamén ser un factor clave para acadar os éxitos deportivos que todos desexamos.

Entendemos que este código é xenérico e que algúns apartados poden non ser aplicables a todas as idades e categorías. Non obstante, instamos a cada un de vós a usar o sentido común ao aplicalo, para que esta guía sexa un referente de bo comportamento en todas as categorías.



## 1. CONSELLOS

### 1.1 ACTITUDE

- Unha das nosas máximas é: “COMPETIR DISFRUTANDO”, polo que esiximos ESFORZO, APOIO MUTUO e GAÑAS DE APRENDER. TODOS somos UN. O noso obxectivo é APRENDER A TRABALLAR XUNTOS: apoiarnos uns aos outros, sen criticar a ninguén; para FORMARNOS e MELLORAR como equipo e como persoas. NON SÓ NO ASPECTO FUTBOLÍSTICO.
- Valorar o adestramento como o medio máis importante para a preparación, intentar aprender das ensinanzas do adestrador e doutros técnicos do EQUIPO, sempre dende o respecto.
- Xógase como se adestra, polo que debemos dar o 100% en todos os adestramentos.
- Esforzarse día a día para ser titular no teu equipo, o feito de pertencer a un equipo non che dá dereito a xogar. O teu traballo e sacrificio farante valedor de participar nel.
- Axuda aos teus compañeiros. Os teus ánimos e consellos poden ser de gran utilidade para eles. Traballa tanto para ti como para o teu equipo. O rendemento do teu equipo sairá beneficiado e ti tamén. Trata aos teus compañeiros como che gustaría que te tratasen a ti, selecciona as boas amizades e os bos consellos. TODOS temos o MESMO OBXECTIVO, polo que se descartan os obxectivos persoais. No fútbol, ten que importarnos sobre todo O EQUIPO, polo tanto só hai NÓS e TODOS, nunca eu.

### 1.2 O CLUB

- Lembra que pertences a un Club, non a un equipo nin a un adestrador. Ti non decides se xogas ou non nun equipo, é o CLUB quen intentará facer o mellor para a entidade e por suposto para o xogador.
- Respecta á entidade á que pertences. A túa formación deportiva pertence aos técnicos, coopera co teu adestrador, directivos e empregados. Valora o que fan os demais por ti.
- RESPECTO cara aos nosos COMPAÑEIROS, ADESTRADOR, DELEGADO, AFECCIONADOS, pois defenden as mesmas cores e o seu labor vai encamiñado ao ben do equipo.

### 1.3 NA COMPETICIÓN

-Controla o teu comportamento durante a competición. Respecta aos árbitros, aos adversarios e ao público.

-RESPECTO CARA AO CONTRARIO, só é o noso opoñente e non o noso inimigo.

-Se nós podemos equivocarnos, o ÁRBITRO tamén. Debemos ser o máis respectuosos posible co seu labor e coas decisións que tome. Lembremos que o seu labor é necesario, pois sen el non poderíamos xogar.

-Un bo deportista debe destacar polas características da súa personalidade: AUTOCONTROL, NOBREZA, VONTADE, CONSTANCIA, XENEROSIDADE, HONESTIDADE... Para progresar tanto no deporte como na túa vida, debes potenciar estes aspectos.



# MILLADOIRO S.D.

---

-Non concedas á sorte o que podes lograr co teu esforzo. Contempla a vitoria como unha consecuencia do teu traballo e capacidade.

-Non te afundas tras os erros, estes bórranse con calquera acerto. Analiza as túas actuacións e examina cada partido e cada adestramento coa intención de mellorar en todo o posible.

-Un gol é un gol MÁRQUEO QUEN O MÁRQUE, o importante é que é para O EQUIPO.

-Pensa que a tempada é moi longa e sempre terás momentos para demostrar o teu valor.

-Un equipo SON TODOS OS SEUS XOGADORES, e cada día tocaranos interpretar un papel diferente, temos que ser capaces de aceptalo e interpretalo da mellor forma posible. É unha parte máis do xogo.

-SEMPRE haberá alguén que nos gañe. Acepta as derrotas con deportividade e aprende delas; son parte do xogo.

**Onde vaiamos temos que dar boa IMAXE e COMPORTAMENTO, unha ACTITUDE óptima, e por suposto o máximo da nosa CALIDADE.**

## 2. ADESTRAMENTOS

### 2.1 ASISTENCIA

- Dende o comezo dos adestramentos e durante as competicións federativas e/ou torneos, queda prohibida aos xogadores a práctica deportiva en calquera outra entidade relacionada co fútbol, así como participar en calquera outra liga que non sexa a Federada, sen autorización expresa do club e do seu adestrador.
- Os adestramentos realizaranse, ineludiblemente, nos días, horas e lugar que indique o club. Os xogadores deberán estar completamente equipados e preparados para comezar o adestramento puntualmente. O adestrador determinará, en cada caso, a hora de presentación aos mesmos dentro do cuadrante horario organizado polo club.
- A falta de asistencia a un adestramento terá que ser xustificada. No caso de non poder asistir a un adestramento por calquera motivo, é obrigatorio avisar ao adestrador o antes posible. Debes ter en conta que os adestramentos están programados, e a falta dalgún xogador pode influír na realización e desenvolvemento dos mesmos.
- Os xogadores lesionados deberán informar ao seu adestrador da evolución da súa lesión e interesarse pola marcha do equipo.

### 2.2 PUNTUALIDADE

- A hora sinalada é a de comezo, polo que haberá que prever o tempo necesario para cambiarse e estar disposto ao comezo da sesión. A falta de puntualidade será obxecto de control por parte do adestrador e tomada en conta no caso de ser reiterativa e sen causa xustificada.



# MILLADOIRO S.D.

---

## 2.3 VESTIMENTA

- Os xogadores e técnicos quedan obrigados a utilizar en calquera actividade que o club considere oficial, os uniformes e material deportivo oficiais deste, quedando rigurosamente PROHIBIDO O USO de material ou VESTIARIO DISTINTO ao oficial do Club, sempre que cada xogador ou técnico o posúa.
- Todo o material que se entrega a xogadores, afeccionados e técnicos, gratuitamente, será propiedade do club, ata que non se comunique que pasa a ser propiedade do xogador ou técnico.
- Acudir coa indumentaria adecuada segundo a época do ano, sempre na bolsa de deporte. Nunca acudir vestidos dende casa, nin abandonar o adestramento coa mesma roupa e sen ducharse.
- TERMINANTEMENTE PROHIBIDOS reloxo, colares, aneis, pendentes, etc., tanto en adestramentos como en partidos.
- RECOMÉNDASE MARCAR TODAS AS PEZAS OFICIAIS que poidan ser iguais ás doutros compañeiros do EQUIPO.
- Imprescindibles para xogar son as BOTAS DE FÚTBOL, xa que ningún xogador do CLUB poderá saír a xogar un partido se non as trae consigo. O uso de ESPINILLEIRAS é obrigatorio co fin de evitar lesións.
- O coidado do material e das instalacións é responsabilidade de todos.

## 2.4 NO VESTIARIO

- No vestiario queda terminantemente prohibida a entrada a toda persoa allea ao equipo, salvo autorización expresa do adestrador.
- Esixírase o mellor comportamento e MÁXIMO RESPECTO entre as persoas que conviven no mesmo.
- Dentro do vestiario e no tempo anterior a un partido, o xogador deberá evitar ausentarse por calquera motivo, debendo nese momento desconectar todo tipo de aparellos reprodutores de música, teléfonos móbiles...
- Queda terminantemente prohibido fumar no recinto deportivo no que esteamos. A imaxe deportista dun club cara ao público, especialmente para os nenos, é primordial.

## 2.5 EN XERAL

- Os xogadores procurarán poñer o máximo interese, sen escatimar esforzos, fomentando un ambiente agradable de traballo, con respecto mutuo entre técnicos e xogadores.
- Ter sempre en conta as recomendacións alimenticias que se poidan dar antes de algún adestramento ou partido: Non vir sen comer, dar un tempo prudencial para a dixestión antes de comezar coa práctica deportiva...



### 3. INSTALACIÓNS

- As instalacións nas que adestramos son responsabilidade do Club cara ao Concello, e como xogador da entidade debes axudar a mantelas nas mellores condicións posibles. Son parte da túa vida, xa que é o lugar onde pasas numerosas horas ao longo da tempada, que compartes con outros compañeiros e equipos, polo que calquera rotura ou deterioro intencionado vai en prexuízo de todos e será responsabilidade persoal.

### 4. CONDUCTAS E RESPONSABILIDADE

- Queda terminantemente prohibido aos xogadores, técnicos e delegados dirixirse inadecuadamente a calquera persoa, tanto nos adestramentos como nos partidos.
- Está totalmente prohibido o consumo de produtos que sexan prexudiciais para un deportista.
- En relación cos familiares e amigos, tense que intentar:
  - Evitar na medida do posible dar indicacións de carácter técnico, xa que poden chegar a confundir ao xogador.
  - Evitar as protestas aos árbitros ou as discusións co público.
- Nos adestramentos e partidos a responsabilidade máxima recae sobre o adestrador de cada equipo, os vosos familiares e amigos non poderán estar dentro dos campos durante os adestramentos.
- Serán posibles CAUSAS DE SANCIÓN por parte do Comité de Disciplina do CLUB as FALTAS DE CORRECCIÓN, DEPORTIVIDADE E DISCIPLINA no terreo de xogo, aínda que esta falta non fose obxecto de sanción técnica ou federativa. Tamén se esixirá este comportamento nos adestramentos.

### 5. CAPITÁNS

- Ser capitán do MILLADOIRO S.D. é, ademais dunha gran responsabilidade, un orgullo para calquera xogador. Na súa elección dependerá: a antigüidade, o comportamento, a responsabilidade, a identificación coa imaxe do equipo, a personalidade, o carisma entre os compañeiros, etc.
- Elixilo será responsabilidade do adestrador en consonancia co Coordinador Deportivo.
- En ausencia do adestrador e técnicos, serán os máximos responsables do equipo e seguirán ao pé da letra as indicacións recibidas do adestrador.
- En cada equipo haberá dous ou máis capitáns por orde de prioridade. No campo deberán informar de todos os cambios, dirixir o quecemento se fose necesario, elixir campo, facer prevalecer as indicacións do adestrador, animar e axudar ao bo desenvolvemento do partido. Mediarán cos árbitros se a situación o require, serán o primeiro e único xogador que se dirixa ao árbitro nos partidos con calquera problema serio: cambio de balón, conflitos puntuais... Terán que informar ao corpo técnico de calquera incidente dos demais xogadores, fomentar o bo ambiente con actitudes positivas e xerar cos demais compañeiros vinculación coa entidade.
- En todo momento controlarán o vestiario:
  - O comportamento de todos, o respecto cara ás instalacións e persoal das mesmas, a indumentaria: camisetas vestidas de forma correcta, botas limpas... lembrar aos compañeiros que están prohibidos os colares, pendentes, aneis...
  - Esforzarse para que reine o bo ambiente, evitar actitudes marxinais, integrando e tratando a todos os compañeiros por igual.



## 6. PARTIDOS

- Nos partidos, desprazamentos ou concentracións, queda prohibido ausentarse das instalacións nas que estas se estean realizando sen permiso previo do adestrador ou delegado.
- A falta de asistencia aos partidos, sen causa xustificada, será causa de estudo e posible sanción por parte da Xunta Directiva.
- Os xogadores convocados deben presentarse á hora sinalada na convocatoria.
- Nos partidos da casa sería conveniente que todos os xogadores do plantel asistisen a ver ao seu equipo, aínda que non fosen convocados.
- A forma de presentarse aos partidos debe ser correcta, habendo durmido o necesario e seguindo as pautas alimenticias para cada horario.
- Ao asistir aos partidos, será obrigatorio acudir coa indumentaria do CLUB. Salvo excepcións de xogadores que non a posúan, previo aviso ao adestrador ou delegado.
- O comportamento no banco será comedido, permanecendo tranquilos en todo momento, sen facer observacións ao árbitro, vivindo o partido e participando do mesmo.
- Para quentar antes dos partidos e dependendo lóxicamente da climatoloxía, utilizarase a CAMISETA DE ADESTRAMENTO, e/ou a SUDADERA.
- Os xogadores do banco deberán levar posta a camiseta oficial co número que a cada xogador se lle identifica na acta arbitral, cuberta cun peto ou camiseta de adestramento.
- Levaremos a equipación de forma correcta, as botas limpas, non sairemos ao campo con pendentes, aneis ou cadeas que poden resultar perigosos para a práctica do fútbol. Que ademais son antirreglamentarios e levalos pode ocasionar sanción arbitral.
- Máxima corrección tanto co árbitro como cos adestradores, xogadores rivais e público en xeral.
- Todos debemos practicar o saber gañar e o saber perder, destacando polo noso xogo limpo, recoñecendo o valor do adversario e felicitando ao vencedor.
- A celebración dos goles debe ser de leducia, nunca ridiculizando ao opoñente.
- No descanso dos partidos todos os xogadores deben pasar ao vestiario, excepto se o adestrador considera o contrario.
- Durante o partido tes que conseguir illarte do externo e centrarte só nas indicacións que os teus técnicos e compañeiros realicen. Todo o demais é alleo aos teus intereses. Está prohibido criticar os erros, ninguén falla a propósito. Animar é vital para que a seguinte xogada saia mellor. A confianza no compañeiro fai que todos xoguen mellor. A comunicación no equipo é importantísima.
- Segundo a gravidade das tarxetas, expulsións e accións negativas que se produzan por mal comportamento serán sancionadas a maiores por parte da Xunta Directiva. Podendo incorrer no pago parcial ou total da multa por parte do xogador ou membro do equipo técnico.
- A incomparecencia sen motivo xustificado ou a falta de puntualidade nun partido será considerada acción grave.
- Os xogadores integrantes do banco serán os encargados de buscar os balóns que saian do terreo de xogo por indicación do DELEGADO do equipo.
- Ningún xogador do banco introducirá un segundo balón dentro do terreo de xogo, só poderá realizarse a petición do



ÁRBITRO, e despois de que o ADESTRADOR ou o DELEGADO así o indiquen.

## 7. COMITÉ DE DISCIPLINA

- A potestade disciplinaria do CLUB correrá a cargo do Comité de Disciplina, composto polo Presidente, Director/Coordinador deportivo e un representante da Xunta Directiva. A estes membros unirase en cada caso o adestrador e un xogador do equipo.
- Se se producira algunha vacante, a mesma será substituída por alguén de igual condición no menor tempo posible.
- O Comité de Disciplina reunirse tantas veces o estime o seu Presidente e a iniciativa ou petición dalgún dos seus membros.
- O Comité de Disciplina poderá chamar a adestradores, delegados ou capitáns para coñecer a súa opinión sobre algún punto en particular.
- As decisións adoptadas polo Comité de Disciplina non poderán ser recorridas a ningún estamento superior, por ser este o de maior xerarquía disciplinaria deportiva do CLUB.
- O Comité de Disciplina terá a obriga, por medio dos seus representantes, de notificar aos seus respectivos colectivos todas as decisións disciplinarias que adopte dito Comité.

## 8. SANCIONES

### 8.1 SANCIONES POR INDISCIPLINA

- Aqueles xogadores que estean convocados para un partido, e, sen previo aviso, non vaian ao mesmo, serán sancionados por parte do Comité de Disciplina da seguinte maneira: se é a primeira vez, coa non convocatoria para o seguinte partido oficial; se é a segunda vez que isto ocorre, e se ve unha manifesta reiteración nas faltas, a sanción será a separación do equipo ao que pertenza o xogador durante catro partidos.
- Cando se di “sen previo aviso”, considérase que non se avisou como mínimo a noite anterior ao partido. Isto quere dicir que, se ás 00:00 horas da noite do día anterior ao partido, non hai notificación de ausencia, considérase que o xogador irá ao partido á hora á que foi convocado, e aplicaranse as sancións por retraso e ausencias, chegado o caso.
- Evidentemente, isto é unha regra xeral, e como en toda regra, hai excepcións. Se o motivo do retraso ou ausencia é xustificable e razoable, non se imporá sanción algunha. Queda a xuízo do Comité de Disciplina decidir se o motivo é xustificable e razoable ou non.
- Todo aquel xogador que chegue tarde á hora de citación dos adestramentos ou do partido, será sancionado coa non inclusión na convocatoria a primeira vez. Considerarase que chega tarde cando transcorren 10 minutos da hora de citación. No caso dos partidos oficiais, daráselle ao xogador un marxe de 15 minutos. Transcorrido ese tempo, nos partidos da casa excluírase ao xogador da convocatoria e nos partidos fóra de casa analizaranse as circunstancias concretas.
- No caso de reiteración de faltas INXUSTIFICADAS ao longo das semanas, o adestrador estará obrigado a comunicar a algún dos membros do Comité de Disciplina o caso, para que este avalíe a posible sanción ao xogador en cuestión.





## 8.2 SANCIONES POR COMPORTAMIENTO INADECUADO

- O xogador que sexa expulsado por PROTESTAR, INSULTAR ou DIRIXIRSE DE MALAS MANEIRAS AO ÁRBITRO, será sancionado, loxicamente pola Federación Galega de Fútbol, así como polo Comité de Disciplina do CLUB. Este último aplicará un baremo de causas, atenuantes ou agravantes, en función dos feitos ocorridos. No caso de que non foran presenciados directamente por algún dos integrantes do Comité, serán relatados a este, de maneira o máis imparcial posible, polo adestrador e delegado do equipo do infractor.
- O Comité de Disciplina poderá ampliar segundo a gravidade e reiteración, os partidos de sanción cos que castigue a Federación Galega de Fútbol, a algún dos nosos xogadores ou adestradores. No caso de reincidencia, as medidas a adoptar polo Comité de Disciplina, estudaranse dentro deste, podendo chegar á BAIXA do CLUB.
- Entenderase como grave: se un xogador é expulsado durante un partido, por motivos extradeportivos: protestas, insultos, agresións, etc. Para decidir se a expulsión está causada por motivos extradeportivos, usarase como referencia a acta arbitral do partido.
- Todo aquel que se comporte de maneira incorrecta: faltando ao respecto, insultando, ameazando... aos seus compañeiros, adestrador, delegado, adversarios ou público, será sancionado polo Comité de Disciplina en función da gravidade dos feitos acontecidos, podendo ir desde a separación dos adestramentos co seu equipo durante unha semana, ata a separación do CLUB, por diferentes períodos de tempo.
- Tanto nos ADESTRAMENTOS como nos PARTIDOS, NON SE PODERÁN UTILIZAR reloxo, colares, gargantilhas, aneis, pendentes... O incumprimento desta norma será sancionado coa posible non convocatoria a un partido oficial, segundo as causas que o xustifiquen, e que deberán ser estudadas e tomadas polo Comité de Disciplina.
- O CLUB asinou co Concello de Ames un convenio de colaboración para a utilización de instalacións no que se recollen varias cláusulas que salvagardan ao propietario da instalación dun mal uso das mesmas, e de faltas de respecto cara aos seus empregados.
- O CLUB ten un compromiso asinado de pagar calquera desperfecto nas instalacións, producido por calquera compoñente das mesmas. Así pois, acordouse que aquel compoñente do CLUB que cause danos materiais nas instalacións utilizadas será responsable único de afrontar o pago que se impute á entidade, sempre e cando o desperfecto fora causado de forma "voluntaria". É dicir, se un xogador rompe unha ventá dun balonazo procedente dun tiro a porta, evidentemente o Club farase cargo dos gastos. Non obstante, se os danos se realizan a causa dunha acción voluntaria contra algún compoñente da instalación, o CLUB delegará calquera responsabilidade no causante ditos danos. A voluntariedade ou non das accións que causen desperfectos será decidida polos compoñentes do Comité de Disciplina. Por outro lado, tamén se recolle no acordo un compromiso de respecto e consideración cara aos empregados das instalacións. Calquera falta neste aspecto que sexa resolta e imputada en contra do CLUB, será considerada polo Comité de Disciplina. Dito Comité de Disciplina deberá estudar a gravidade dos feitos e as consecuencias da imputación.



## 8.3 SANCIONES POR FALTA DE UNIFORMIDADE

- Tanto en adestramentos como en partidos, todos os xogadores que posúan a uniformidade oficial do club terán que levala.

## 8.4 SANCIONES A ADESTRADORES E DELEGADOS

- Todas as sancións descritas anteriormente, salvo excepcións indicadas expresamente, serán aplicadas tamén aos adestradores. Nestes casos, sancións de carácter económico recollidas no Regulamento Disciplinario da Federación Galega de Fútbol, coas que será castigada a entidade. O Comité de Disciplina poderá estender segundo a gravidade e reiteración a sanción máis aló do económico ata a separación temporal ou final do CLUB.

## 8.5 PAGO DAS MULTAS

- As multas deberán facerse efectivas no prazo máximo de dúas semanas dende a data en que se comunicou ao infractor. Se pasado ese tempo non se abonou o importe da multa, non poderá disputar o seguinte partido.

## 9. CONCLUSIÓN E COMPROMISO

- Todo xogador, integrante técnico, membro da xunta directiva, así como calquera traballador ou colaborador que pertenza ao MILLADOIRO S.D., deberá aceptar na súa totalidade o REGULAMENTO DE RÉXIME INTERNO, así como as diferentes modificacións do mesmo polo bo funcionamento da entidade.
- O incumprimento dalgunha das normas do CLUB poderá ser estudado e levar consigo unha sanción por parte do Comité de Disciplina.
- A non aceptación da sanción imposta polo Comité de Disciplina do CLUB poderá ocasionar a expulsión deste.
- De acordo co aquí exposto, xogador, integrante técnico, membro da xunta directiva, así como calquera traballador ou colaborador aceptan as condicións que rexen o réxime interno da entidade.