
MANUAL DEL JUGADOR APACHE

Este manual está creado para lograr tener unos parámetros sanos de convivencia dentro y fuera de la cancha, también muestra los parámetros de entrenamiento ya que el **Club Apaches** tiene como objetivo generar hábitos de atletas de alto rendimiento dentro del Ultimate frisbee.

1. Este reglamento entrará en vigor inmediatamente, sustituyendo a todos los que hasta la fecha estuvieran vigentes.
2. Todos los jugadores y entrenadores deben conocer y cumplir este reglamento obligatoriamente.
3. Todos recibirán una copia del mismo para que puedan leerlo, conocerlo y tenerlo guardado para consultarlo cuando lo deseen. El desconocimiento del reglamento no exime de su cumplimiento.

COMPORTAMIENTO GENERAL

Es responsabilidad del jugador llegar en las mejores condiciones a los entrenamientos y a los partidos. Para ello debe cuidar su alimentación y su tiempo de descanso, así como seguir todas aquellas medidas que le indiquen para prevenir lesiones o, en su caso, recuperarse de ellas.

No olvides nunca que donde estás tú, está el **Club Apaches**. Es importante que hablen bien de ti como atleta y como persona, y eso definirá tu actitud diaria.

Es por eso que todos los comportamientos y actitudes inapropiadas que se realicen en ámbitos ajenos a los organizados por el CLUB APACHES (vía pública, centros escolares, lugares de ocio, etc.) que vayan en contra de los valores que intentamos inculcar, pueden acarrear consecuencias disciplinarias de tipo deportivo.

MANUAL DE CONVIVENCIA

**El club cuenta con un protocolo para situaciones individuales que complementa este manual.*

Pilares del CLUB APACHES

Estos son los valores más importantes con los cuales el CLUB desea aportar en las vidas los integrantes y así seres humanos que aporten a la sociedad:

- Trabajo
- Respaldo
- Intensidad
- Sentido de pertenecía
- Respeto

Valores que promueve el deporte:

Promoción de la vida sana característica de los deportistas: nutrición equilibrada, entrenamiento, descanso apropiado.

Respeto a las normas de competición, al juego limpio (sin trampas, amaños ni apuestas deportivas), a la autoridad del Game advisor y del entrenador, a los compañeros, a los rivales, a los aficionados de todos los equipos y al propio deporte. En el **Club Apaches** solo hay un tipo de juego posible: el juego limpio. Estamos radicalmente en contra de toda forma de fraude en la competición.

Rechazo pleno del racismo, la xenofobia, cualquier tipo de acoso, a toda forma de discriminación y cualquier forma de violencia basada en género y discriminación en el deporte y en la vida, este valor es primordial para la convivencia en el **Club Apaches**, de esta forma evitaremos ser un mal modelo y no seremos cómplices del sufrimiento de otros.

El acoso consiste en hacer daño a un compañero de forma intencionada y repetida, utilizando cualquiera de las siguientes formas de agresión:

Verbales: Poner motes, tomar el pelo, amenazar, hacer burlas, hablar mal de otros, insultar, despreciar, provocar, amedrentar.

Físicas: Golpear, empujar, dar una patada a otro, arrojar cosas, quitar, romper o esconder las pertenencias de alguien, hacer muecas o gestos de desprecio.

Sociales: Excluir a alguien, difundir rumores, aislar, ignorar, humillar, extorsionar.

Sexuales: Molestar, hacer tocamientos sin consentimiento, hacer burlas del cuerpo, la intimidad o la orientación sexual de otro.

¿Qué debes hacer si observas que un compañero es acosado?

Puede que sientas miedo o rechazo ante esa situación, pero actúa.

Si ves que tú solo no puedes ponerle freno y que no es lo más conveniente; pide ayuda.

Apoya al compañero que está siendo acosado, nadie merece que le traten mal.

Si un compañero te hace daño con frecuencia y durante un cierto tiempo:

Es posible que te sientas triste, temeroso, avergonzado y culpable, porque sufres una situación injusta.

No guardes el secreto. Si hay algo que te hace daño, no te lo calles. Háblalo, es exigir el respeto que todos merecemos.

Cuéntalo al comité de convivencia del **Club**, entrenadores, delegados o alguien de confianza.

Procura no estar solo y evita situaciones o lugares que puedan ser arriesgados.

No respondas de la misma manera, es decir, agrediendo.

En el momento en el que te hacen daño crea un escudo imaginario a tu alrededor que te proteja. Todo lo que te están diciendo rebota como una pelota. Respira, piensa que eres fuerte.

Todos tenemos derecho a ser protegidos contra cualquier forma de violencia y a ser tratados con respeto.

El ciberacoso es un tipo de acoso a algún compañero o compañera a través de medios tecnológicos, utilizando cualquiera de las siguientes formas de agresión:

Mensajes desagradables o dañinos.

Llamadas acosadoras al móvil.

Envío de fotos hechas con el móvil y utilizadas para amenazar.

E-mails acosadores.

Acoso a través de chat.

Mensajes dañinos a través de WhatsApp, Twitter u otra red social.

Hablar mal de alguien o colgar en internet información personal.

¿Qué debes hacer ante el ciberacoso?

Si sufres algún ataque o agresión, no respondas.

Guarda los mensajes como prueba. No tienes que abrirlos.

Bloquea al remitente.

Cuéntaselo al Comité de convivencia del **Club**, entrenadores, delegados, a tus padres, o algún adulto en quien confíes.

A través de una página web o servicio de internet puedes poner una denuncia. En todas las redes sociales puedes hacer clic en el botón denuncia.

Se considera cualquier tipo de acoso como falta muy grave, este tipo de comportamiento hacia compañeros, personal o de sus empresas contratadas, implica la **EXPULSIÓN INMEDIATA**.

Te aconsejamos que estudies cuidadosamente y que te cerciores de estar familiarizado con todo lo que acabamos de mencionar. Recuerda que el **Club** cuenta con un protocolo de inconformidades para casos individuales, importante leerlo. Si tienes alguna pregunta, dirígete a los responsables de cada área.

RESPONSABILIDADES

Por medio del siguiente documento, se establecen los compromisos adquiridos para todos los jugadores del Club Deportivo de Disco Volador Apaches.

- Colaborar a los entrenadores con el equipamiento necesario para la práctica deportiva.
- Velar por la conservación del material deportivo (conos, topes, discos, pesas, etc.)
- Velar por la conservación de los escenarios utilizados para la práctica deportiva, esto incluye recoger todos los desechos que puedan producir. De realizar alguna venta de alimentos, la persona que venda será la responsable de dejar el escenario aseado.
- Cada jugador debe cumplir con los plazos establecidos para compromisos económicos (mensualidad, trimestre, torneos, prendas deportivas,

etc.) Los plazos para los pagos serán los días 21 de cada mes o la fecha acordada con anterioridad:

- (Para participar de torneos debe estar a paz y salvo con el equipo)
- Manejar un lenguaje apropiado hacia los jugadores, entrenadores, directivos, colaboradores y demás integrantes del Club, así mismo con los jugadores de otros equipos durante las competencias.
- Todos los jugadores deben contar con seguridad social (EPS y/o seguro médico).
- Si por algún motivo de fuerza mayor debe ausentarse de la temporada, debe dar aviso y justificación a los miembros del comité deportivo y directivo.
- Hacer uso adecuado de las prendas del Club.

- Dado a que el **Club** cuenta con Reconocimiento Deportivo por parte de la Secretaría del Deporte y la Recreación, y hacemos parte de la Liga Vallecaucana de Disco Volador, los jugadores deberán realizar una participación activa como jugadores y/o voluntarios en las diferentes actividades asociadas a esta, incluyendo los procesos de selección Valle. Deberán cumplir con los lineamientos y reglamentos que se establezcan en sus actividades.

- Los jugadores menores de edad deberán presentar autorización escrita de los padres para la participación de los torneos.
- Es responsabilidad de cada jugador conocer el reglamento del deporte y cumplirlo de manera diligente y transparente, manteniendo así el espíritu de juego, lineamiento central del Ultimate Frisbee.
- Los jugadores activos en la temporada 2023 que sean seleccionados para hacer parte de los procesos de selección Valle, deben cumplir con las exigencias administrativas: estar al día en todos los pagos a que haya lugar. Igualmente debe comprometerse con el entrenador encargado a cumplir con las reglas que él y el comité deportivo le demanden.
- Los jugadores activos en la temporada 2023 y deseen participar en alguna competencia externa a las planteadas por el Club deberán informar con anticipación al entrenador encargado y al comité deportivo quienes establecerán los parámetros para su participación.
- Los jugadores que deseen participar y hacer doble proceso, con otro club, ya sea dentro o fuera de la ciudad, deberán informar con anticipación al comité administrativo y diligenciar un documento que será entregado por el Club.

FALTA LEVE

- No hacer el pago de la mensualidad o trimestre en las fechas establecidas. El incumplimiento acarrea una multa de cinco mil pesos (\$5.000) y no podrá hacer parte de los entrenamientos hasta que haya pagado la deuda.

- No dejar limpios los lugares de uso deportivo y de recreación. Si hay alguna persona encargada de realizar ventas en los lugares, será esta quien deberá responsabilizarse por la basura y los desechos producto de las ventas; si llegase a ocurrir lo contrario, las ventas y actividades que pueda realizar esa persona, quedan suspendidas por un mes en los espacios que utilice el Club.

FALTAS GRAVES

Estas faltas tienen sanciones monetarias y/o disciplinarias. La sanción la establecerá el comité Administrativo, Deportivo y/o el grupo de jugadores del proceso al que pertenezca la persona involucrada. Dependiendo de la gravedad de la falta, así mismo será la sanción, siendo la expulsión inmediata del equipo la consecuencia más grave.

- Usar prendas deportivas del Club en ocasiones que involucran el consumo excesivo de alcohol (fiestas, discotecas, bares, remates, conciertos, etc), sustancias psicoactivas, o hechos delictivos y violentos. (De ser comprobada la participación del miembro del Club, deberá pagar una multa de: \$50.000 pesos, será suspendido de la participación de Torneos, competencias y demás actividades del Club)
- Si presenta una ausencia prolongada durante la temporada sin dar el correspondiente aviso y justificación, será considerado como "Nuevo" miembro del Club, perderá los beneficios que tenía, será expulsado de los grupos de chat exclusivos para el club. Deberá ponerse en paz y salvo con las deudas que haya dejado al momento de su salida. Si la ausencia prolongada sin justificación se repite por segunda vez, se considerará la expulsión del club.
- Estar en mora de dos (2) mensualidades. Su sanción será que no podrá continuar asistiendo a los entrenos ni actividades deportivas hasta cancelar su deuda o realizar un acuerdo de pago con el comité Administrativo. De no presentarse ninguna solución se considerará la expulsión del club con todo lo que esto significa.
- Incumplir con el acuerdo de pago al que haya llegado con el comité administrativo. Al cometer esta falta, no podrá pedir más acuerdos de pago durante tres (3) meses.
- Maltratar verbal, físicamente y/o psicológicamente a algún miembro del Club. (antes de hacer efectiva alguna sanción por esta falta se realizará el debido proceso investigativo del evento).

MANUAL DEPORTIVO

Estar muy atento a las instrucciones de los entrenadores para saber muy bien qué es lo que tienes que hacer. La concentración es muy importante para rendir bien.

Cada jugador debe hacer lo necesario para mantener un estado físico y mental idóneo, entre lo que se incluye:

- Informar al entrenador encargado y al comité deportivo, si presenta alguna alteración física y mental que le impida hacer algún tipo de actividad.
 - Realizar un adecuado calentamiento previo al inicio de cada práctica.
 - Realizar un óptimo estiramiento posterior a cada práctica.
 - Informar si presenta alguna lesión de gravedad, asistir a cita médica formal. Mantener al tanto al comité deportivo del proceso médico.
 - Debe presentarse a los entrenos y actividades deportivas 10 minutos antes de la hora establecida. Si por alguna razón llegará tarde al entreno debe avisar con una hora de anticipación.
 - Cada jugador debe contar con las prendas deportivas adecuadas, entre los que se incluye presentarse con prendas del equipo para entrenos y partidos. Cada jugador debe contar con la hidratación necesaria y hacer adecuado uso de esta.
 - En caso de no poder presentarse a un entreno, debe dar aviso con anticipación a algún miembro del comité deportivo (entrenadores y/o capitanes). La ausencia debe justificarse (enfermedad, lesión, etc.)
 - Se llevará asistencia a entrenos y actividades deportivas. Para considerarse jugador y miembro activo del club debe cumplir con asistencia de al menos el 50%. Para torneos debe cumplir con asistencia de al menos 70%. Las únicas ausencias justificadas que se consideran excusas, por lo que no afectan el porcentaje de asistencias, son: enfermedad, lesión y calamidad doméstica.
 - Debe cumplir asistencia a los torneos o competencias establecidas en el calendario deportivo del proceso; cuyas fechas serán publicadas al inicio de la temporada.
 - Si presenta alguna lesión y/o enfermedad que imposibilite al jugador la realización de actividad física, pero se encuentra bien físicamente, en lo posible físicamente debe asistir a observar los entrenamientos para estar al tanto del trabajo técnico y táctico que se realiza.
-

Materiales por jugador

- Banda elástica
- Roller
- Disco
- Guayos y Zapatillas
- Termo con agua (Mínimo 750 ml)
- Snack
- 2 colores de acuerdo al código de vestimenta

REGLAS RUTINAS – DISTRIBUCIÓN SEMANAL

– 7 cargas en total (2 técnicos, 2 Cardiovasculares, 3 Fuerza) – Reuniones

Rutinas:

La semana consta de 1 ciclo. Lunes a sábado (1er ciclo)

Habrà un premio pedagógico para las personas que no cumplan con la rutina así sea de un solo día.

Premio: antes de entreno tendrá el privilegio de explicar al grupo un punto del reglamento (la regla la define el comité disciplinario)

¿Cómo ganar el premio?

En la revisión semanal con que solo le falte una rutina, es decir que el jugador se puede ganar 2 reglas en una semana, es acumulable y si tiene más de 3 reglas por semana deberá pagar una multa de 5.000.

FALTAS LEVES

- Presentarse tarde a los entrenos sin dar el aviso previo. Multa 3.000
- No contar con las prendas deportivas adecuadas y no tener su propia hidratación. Multa 3.000
- Dejar abandonadas prendas personales. Multa 3.000

FALTAS GRAVES

Estas faltas tienen sanciones monetarias y/o disciplinarias. La sanción la establecerá el comité Administrativo, Deportivo y/o el grupo de jugadores del proceso al que pertenezca la persona involucrada. Dependiendo de la gravedad de la falta, así mismo será la sanción, siendo la expulsión inmediata del equipo la consecuencia más grave.

- Consumir o estar bajo los efectos de alcohol y/o sustancias psicoactivas en escenarios deportivos o durante la práctica de actividades deportivas del Club.
- El consumo de marihuana no está prohibido a menos que incumpla el no respetar los escenarios y las prendas del club. Si el entrenador considera que su rendimiento deportivo está siendo afectado debe omitir su consumo.

INCUMPLIMIENTO PARTIDOS

- Partido amistoso o de control

- SI LLEGA TARDE, no juega mitad de tiempo o no juega el partido, realizará rutina física o técnica, será tomado como falta leve.
- SI NO LLEGA Y NO HAY EXCUSA ADECUADA, se tomará como falta leve
- SI FALLA EN LA IMPLEMENTACIÓN O VESTIMENTA, no juega, se tomará como falta leve
- Jugador que irrespete los acuerdos de espíritu, jerarquía o pelea dentro de un juego será sancionado por un partido o por el torneo o del proceso. Será tomado como falta grave. Decisión tomada por el entrenador. será enviado al Comité de convivencia.

- Partido de preparación

- SI LLEGA TARDE, no juega el partido, realizará rutina física o técnica, será tomado como falta grave.
 - SI NO LLEGA Y NO HAY EXCUSA ADECUADA, se tomará como falta grave, el entrenador decide un pago de cuota física o técnica durante un tiempo determinado.
 - SI FALLA EN LA IMPLEMENTACIÓN O VESTIMENTA, no juega, se tomará como falta grave, un pago de cuota física o técnica durante un tiempo determinado.
 - Jugador que irrespete los acuerdos de espíritu, jerarquía o pelea dentro de un juego será sancionado por un partido o por el torneo o del proceso. Será tomado como falta grave. Decisión tomada por el entrenador. será enviado al Comité de convivencia.
-

- Partido Oficial

- SI LLEGA TARDE, será enviado al Comité disciplinario.
- SI NO LLEGA Y NO HAY EXCUSA ADECUADA, será enviado al Comité disciplinario
- SI FALLA EN LA IMPLEMENTACIÓN O VESTIMENTA, no juega, se tomará como falta grave, el entrenador decidirá un pago cuota física o técnica durante un tiempo determinado. Decisión tomada por el entrenador.
- Jugador que irrespete los acuerdos de espíritu, jerarquía o pelea dentro de un juego será sancionado por un partido o por el torneo o del proceso. Será tomado como falta grave. será enviado a la comisión técnica de la LVDV.

EN LOS PARTIDOS

Todas las actividades están orientadas hacia la preparación del partido, que es sin duda el momento más importante. En el partido, debes mostrar tus cualidades, tu sentido de equipo y tu afán competitivo. Sobre todo, los días en que las cosas no salen como más te gustaría. En esos momentos, debes tener un comportamiento a la altura de la historia del **Club Apaches**.

Los jugadores convocados deben presentarse a la hora señalada en la hoja de convocatoria (1 hora antes del partido). Llegar con puntualidad al partido es fundamental. Para evitar problemas, calcula llegar con antelación a la hora señalada.

Llegar tarde es una falta muy grave salvo que haya ocurrido un imprevisto muy especial, del que tiene que estar informado el entrenador en todo momento.

En los trayectos en los que el CLUB APACHES ponga a disposición del equipo un transporte, están obligados a viajar en él todos los integrantes, excepto aquellos que estén autorizados por el entrenador a acudir por sus propios medios. Al finalizar los encuentros los jugadores podrán hacer el regreso con sus familias, previa notificación al delegado del equipo.

Desde la llegada al vestuario y hasta después del partido, los móviles y demás aparatos electrónicos deben estar apagados. En este periodo tampoco se pueden hacer entrevistas con la prensa (solo autorizadas). Se pueden firmar autógrafos y hacerse fotos con la afición hasta subir al autobús o entrar en el vestuario; pero no al salir a calentar, en el banquillo, en el descanso del partido o al finalizar éste antes de entrar en el vestuario.

Todos los asuntos relacionados con las familias y amigos deben resolverse con antelación. Desde el momento de entrar al vestuario para cambiarse, los jugadores deben olvidarse de estos asuntos para poder centrarse en el partido.

Los jugadores deben estar preparados para salir al campo en el momento que lo indique el entrenador. Los que tengan que ponerse vendajes, darse masajes o realizar cualquier otra actividad especial deberán preverlo con antelación para que les dé suficiente tiempo.

Los jugadores deben llevar la vestimenta oficial.

Ya en el campo, los jugadores deben concentrarse en realizar el calentamiento según se disponga.

EN LOS VIAJES, DESPLAZAMIENTOS Y CONCENTRACIONES

En los viajes, desplazamientos y concentraciones debes respetar unas normas de convivencia para que el equipo funcione y la imagen del CLUB quede en alto

Los torneos son una herramienta fundamental para ver la evolución que están teniendo nuestros equipos, por lo que debemos ser especialmente escrupulosos en cuidar todos los detalles. Por ello todos los jugadores deben desplazarse con la expedición, utilizando el medio de transporte elegido en cada caso. Al finalizar el torneo, ante causas debidamente justificadas y con la autorización de **EL ENTRENADOR**, los jugadores podrían regresar con sus familiares.

Debes ser puntual en todas las actividades del equipo: salida del autobús, entrenamientos, reuniones, comidas, etc. La impuntualidad, además de ser una falta de disciplina, es una falta de respeto a tus compañeros y al equipo.

Tu obligación es estar concentrado en las actividades del equipo y no estar pendiente de hacer otras cosas (salir con familiares, con conocidos, tener reuniones con representantes, patrocinadores u otras personas ajenas al proceso). Estás sujeto a las normas del CLUB y no es el momento de atender asuntos personales.

Si tus familiares van a verte, podrás atenderlos en el tiempo libre y bajo autorización expresa del entrenador. Los teléfonos móviles deben estar apagados en el comedor, durante las charlas y los paseos del equipo, y por la noche en las habitaciones a partir de la hora de descanso.

Todos los jugadores deben llevar la ropa que se disponga para cada actividad del equipo (comidas, paseos, entrenamientos, etc.). Todos los integrantes del equipo deben entrar y salir juntos del comedor. Durante la comida, el comportamiento debe ser correcto y educado en todo momento.

Representamos al CLUB y al departamento del Valle del Cauca, y el comportamiento en los hoteles debe reflejar la educación de nuestras raíces. Será una falta muy grave molestar a otros clientes, sustraer pertenencias del hotel o cualquier otro acto de vandalismo. Las sanciones para este tipo de comportamiento serán graves.

En la habitación, respeta la intimidad y el descanso de tu compañero. Colocar de acuerdo para organizar la convivencia lo mejor posible. El volumen de la televisión y de los aparatos de música debe ser moderado, sin que se oigan en los pasillos o las habitaciones contiguas. Por la noche, las horas de estar cada uno en su habitación y de silencio deben respetarse. Si no puedes dormir, estate relajado en silencio, y deja que duerman tus compañeros.

Ya en el campo, los jugadores deben concentrarse en realizar el calentamiento según se disponga.

MANEJO LLAMADOS AL REGLAMENTO

PROTOCOLO APACHES (base Selección Valle)

PORQUE – ESCUCHAR – CONFIAR

Este protocolo se creó con la experiencia recaudada en nuestro proceso, confía.

COMPORTAMIENTO ANTE LOS GAME ADVISORS, RIVALES E INTERNA

El respeto hacia los árbitros debe ser absoluto. Mostrando en todo momento un comportamiento educado.

Buscar excusas no forma parte del estilo, y cualquier tipo de protesta provoca una distracción que repercute negativamente en el equipo. Las tarjetas por mala conducta serán consideradas falta grave y objeto de la correspondiente sanción.

También se debe respetar a los jugadores contrarios, sea cual sea su nivel y el resultado del partido. No se les puede insultar, menospreciar o ridiculizar, ni encararse o pelearse con ellos. Tampoco se debe caer en la trampa de sus provocaciones. Actuar siempre con deportividad. Saludarles con amabilidad al finalizar el partido, sea cual sea el resultado, y agradecer al público su asistencia y apoyo.

Las decisiones del entrenador son complicadas, es difícil que todos los jugadores estén conformes con ellas. Es muy importante respetarlas y aceptarlas, aunque uno no esté de acuerdo. Piensa en el equipo y acepta las decisiones del entrenador como un buen jugador de equipo.

Si estás en el campo o en la línea, estar atento a las instrucciones del entrenador para poder cumplir bien tu cometido. No es momento de cuestionar lo que dice el técnico, sino de cumplir sus instrucciones.

No se pueden hacer gestos o comentarios despectivos o críticos al entrenador, es una falta grave.

Si te sustituyen, acepta esta decisión con deportividad y espíritu de equipo. No quiere decir que estés jugando mal, simplemente el entrenador considera que es necesario un cambio. La mayoría de las veces el jugador sustituido ha cumplido bien su función, y ahora le toca a otro compañero cumplir la suya. Acepta esta situación sin gestos ni comentarios de desaprobación o enfado. Son una falta de respeto a tus compañeros y al proceso que representas.

Los jugadores que están en la línea deben comportarse correctamente (activos en el trabajo de línea). Deben estar concentrados en el partido, sin distraerse con conversaciones ajenas a éste. Deben estar listos en calentamiento para cuanto se requieran. Llegado el caso, deben concentrarse en hacer un buen calentamiento para salir al campo en las mejores condiciones. Aunque quede poco tiempo, siempre hay que salir a darlo todo.

Si eres el capitán o referente será una falta muy grave que te retires de tus funciones. Acepta el cambio con deportividad.

Sé respetuoso con tus compañeros y apóyalos en todo momento. No les critiques por sus errores porque se pondrán más nerviosos y jugarán peor. Nadie falla a propósito. Disfruta, nos hacemos más fuertes jugada a jugada. Si cuentan con tu confianza, jugarán mejor. Es importante que la comunicación en el campo sea positiva. Sobre todo, en los momentos más difíciles.

La mejor manera de celebrar un gol es compartir tu alegría con tus compañeros. La celebración debe ser sencilla y siempre respetuosa con el equipo y la afición contrarios.

Siempre deben llegar rápidamente para el próximo punto, los tiempos de pull son exclusividad para indicaciones tácticas.

Mientras juegas debes olvidarte de la afición. El cometido de los jugadores es jugar, sin preocuparse de los gestos o los comentarios de la grada. Un jugador del Valle debe estar preparado para aguantar la presión sin perder la concentración en el juego. Por ningún motivo te vuelvas hacia la grada para hacer gestos o comentarios contra el público. Tampoco después de marcar un gol. Es una falta de comportamiento grave.

COMUNICACIÓN Y REDES SOCIALES

Los medios de comunicación y el deporte siempre han ido de la mano y se necesitan mutuamente. No obstante, si no se saben manejar adecuadamente, los medios pueden ser una gran distracción.

En tus redes sociales no debes olvidar que también eres un jugador del **Club Apaches**. Y, en consecuencia, deberás ser responsable para no ensuciar tu imagen y, por tanto, la del proceso. Debes tener especial cuidado con lo que subes de contenido, en pasillos, gimnasio, vestuarios, zona de hidroterapia, etc. A lo largo de la temporada recibirás formaciones sobre redes sociales para saber manejarlas acordes a las necesidades del **Club Apaches**. El incumplimiento de las normas o un mal uso en redes sociales, perjudicando la imagen o desvelando informaciones, puede acarrear sanciones graves.

En la dinámica de dinamizar y visualizar nuestro proceso como jugadores y como equipo, se le pedirá a cada jugador que suba una vez a la semana contenido con la etiqueta del Club el cual la maneja el comité de comunicación en Instagram y Facebook.

Como consecuencia al no cumplimiento de la norma el comité de comunicaciones se hará cargo de dicha sanción, teniendo en cuenta que se fundamenta en el área de las redes y comunicación (Reels, evidencias, cara de rifas, etc.) o con apoyo estructural de equipo.

Al hacer parte del club, acepta que su imagen se utilice para fines publicitarios en la página web y en las redes sociales del club.

BENEFICIOS

Al cumplir con las obligaciones y responsabilidades, los integrantes activos al club deportivo apaches tienen los siguientes beneficios:

- Entrenamientos dirigidos y supervisados por entrenadores capacitados para la práctica de Ultimate frisbee durante la temporada de 2023.
 - Tres (3) entrenamientos a la semana, 12 entrenamientos mensuales y 36 entrenamientos trimestrales.
**Hay que tener en cuenta que a veces por motivos de fuerza mayor, los entrenamientos deben ser cancelados, pero el club siempre tratará de llevar a cabo las sesiones de entrenamiento.*
 - Actividades recreativas en espacios separados para el Club (mingas, integraciones, despedidas, etc)
-

- Pertenecer a los grupos de chat internos y exclusivos del Club para recibir información y comunicados.
- Escenarios deportivos aptos para la práctica deportiva
- Participación en eventos competitivos y recreativos del equipo.
- Utilización de implementos y equipamientos propios del Club.
- Adquirir prendas personalizadas deportivas y exclusivas del Club.
- Subsidios económicos para la participación de procesos de Selección Valle, Selección Colombia y/o otros procesos, siempre y cuando la situación financiera del Club lo permita.
- Al pertenecer como miembro activo del **Club**, haces parte de la Liga Vallecaucana de Disco Volador (LVDV) que a su vez pertenece a Federación Colombiana de Disco Volador (FECODV).
- Podrán utilizar los canales existentes por medio del equipo para solicitar patrocinios en procesos deportivos de Disco volador ante la Liga Vallecaucana de Disco Volador y la Secretaría del Deporte.
- Por ser miembro activo del Club, tendrás acceso a descuentos y beneficios especiales a los que llegue el Club con diferentes entidades, empresas, emprendimientos y personas durante la temporada 2023.

Creado por: comité disciplinario.

Revisado por: comité administrativo, comité convivencia.

Aprobado por: