**Roller Street Sport A.S.D. Inline Skating School**
Strada Padana Superiore, 28 (ang. Via 1° Maggio) - 20063 - Cernusco Sul Naviglio (MI)
Tel: 02 92 100 591 – 340 546 7286 – E-mail: info@rollerstreetsport.it - www.rollerstreetsport.it

# Regolamento Interno e Norme di Comportamento

**Art. 1 - Ambito e Attività**

Il presente regolamento disciplina la vita associativa e lo svolgimento degli allenamenti, coprendo tutte le attività: dai corsi di base e avviamento svolti presso le strutture di Cernusco sul Naviglio, fino alla preparazione atletica avanzata, le uscite su strada e le competizioni di velocità, maratone ed endurance.

**Art. 2 - Direttive Tecniche e Organizzazione**

La programmazione tecnica, la gestione dei gruppi e la sicurezza sono affidate alla supervisione del Presidente, Massimo Rigoldi, e all'intero corpo istruttori e preparatori atletici (tra cui Valerio, Lidia, Monica, Simone e Vittorio). Tutti i soci, gli atleti e i genitori sono tenuti a rispettare le disposizioni tecniche e organizzative impartite dallo staff durante le lezioni e le gare.

**Art. 3 - Sicurezza e Conformità dell'Attrezzatura**

Considerando le diverse discipline praticate, dalla didattica in pista alle lunghe distanze su strada:

L'uso del casco omologato è sempre e rigorosamente tassativo per qualsiasi attività sui pattini.

L'impiego di protezioni complete (ginocchiere, gomitiere, parapolsi) è obbligatorio durante i corsi formativi e le fasi di apprendimento tecnico.

Per i gruppi avanzati, lo staff si riserva il diritto di verificare l'idoneità tecnica dei materiali (es. controllo dello stato d'usura di telai in alluminio, cuscinetti, ruote e specifiche configurazioni), al fine di prevenire infortuni, specialmente in vista di carichi di lavoro intensivi o prove di lunga durata.

**Art. 4 - Metodologia di Allenamento e Preparazione Fisica**

La preparazione dell'atleta non si limita al solo gesto tecnico, ma include anche l'allenamento a secco. I tesserati sono invitati a partecipare con costanza ai circuiti di condizionamento fisico (lavori a corpo libero, potenziamento, core stability) e a compilare regolarmente le scale di percezione dello sforzo (RPE) quando richieste dai preparatori per l'adeguato monitoraggio dei carichi di allenamento.

**Art. 5 - Abbigliamento Sportivo e Divise**

Durante le manifestazioni ufficiali e le competizioni, gli atleti sono tenuti a indossare le divise ufficiali della squadra (i body personalizzati con relative tasche), mantenendole in perfetto stato di decoro per rappresentare al meglio i colori dell'Associazione.

**Art. 6 - Etica, Social Media e Immagine**

I tesserati sono ambasciatori dell'Associazione sia nella vita reale che online. È richiesto un comportamento rispettoso: l'uso del logo, la pubblicazione di foto e video degli allenamenti o delle trasferte sui canali personali deve sempre rispettare il decoro dell'ASD, la dignità dei compagni di squadra e le normative sulla privacy.

**Art. 7 - Salute e Autonomia dell'Atleta**

Oltre all'obbligo inderogabile di presentare il certificato medico di idoneità in corso di validità, ogni atleta (o genitore) è invitato a comunicare privatamente allo staff eventuali problematiche fisiche. Sebbene l'Associazione promuova un sano stile di vita, la gestione delle abitudini personali (inclusa la nutrizione e

l'eventuale integrazione sportiva per il recupero) rimane sotto la responsabilità autonoma e personale di ciascun atleta.

**Art. 8 - Logistica e Trasferte Agonistiche**

In occasione di competizioni nazionali o internazionali (es. maratone, competizioni a staffetta su 24 ore), la logistica, la gestione dei turni in gara e l'organizzazione dei trasporti vengono coordinate in anticipo dal direttivo. La puntualità, lo spirito di squadra e la flessibilità sono requisiti essenziali per la buona riuscita e la sicurezza di tali eventi.

**Art. 9 - Presenza e Comportamento dei Genitori (Corsi Bambini)**

Durante lo svolgimento delle lezioni dedicate a bambini e ragazzi, i genitori e gli accompagnatori sono tenuti a non interferire con lo svolgimento delle attività. In particolare, **è fatto divieto di scattare fotografie o registrare video** ai propri figli durante la lezione. Tale pratica, infatti, distoglie gravemente l'attenzione del bambino e dell'intero gruppo, compromettendo la concentrazione necessaria e la qualità didattica dell'allenamento. Eventuali riprese per scopi promozionali o didattici saranno effettuate esclusivamente dallo staff autorizzato.

Il Presidente **Massimo Rigoldi**

