

Regulamin Drużyny Warsaw Sirens

I. PREAMBUŁA

Regulamin Warsaw Sirens ma na celu ustalenie zasad współpracy, szacunku i organizacji działalności drużyny, obejmującej treningi, mecze oraz inne aktywności. Stanowi ramy dla budowania pozytywnego środowiska, zachęcając do rozwoju osobistego, wzajemnej pomocy i realizacji wspólnych aspiracji. Fundamentalnym celem drużyny jest gra w futbol amerykański. Zobowiązujemy się szanować siebie nawzajem, inne zawodniczki, trenerów, wolontariuszy i kibiców, jak również wszystkie inne osoby wspierające drużynę. Wspólnie tworzymy miejsce, gdzie każdy ma szansę na rozwój i wyrażenie siebie przez sport, dbając o wzajemny szacunek i pozytywne relacje.

II. ZOBOWIĄZANIA ZAWODNICZEK

- Statut i uchwały:** Działalność drużyny jest formalnie prowadzona przez Stowarzyszenie Klub Sportowy - Warsaw Sirens, zgodnie z ustawą o stowarzyszeniach oraz Statutem Drużyny, uchwałami Zarządu i Walnego Zgromadzenia, a także obowiązującymi przepisami prawa. Każda zawodniczka ma obowiązek znać i stosować się do zapisów Statutu oraz aktualnych uchwał Zarządu i Walnego Zgromadzenia.
- Finanse:** Wymagane jest terminowe opłacanie składek członkowskich oraz opłat ligowych i wyjazdowych wg wytycznych zarządu. Spełnienie finansowych zobowiązań jest wymagane, aby umożliwić pełne uczestnictwo w działaniach drużyny.
- Etyka, lojalność i identyfikacja z drużyną:**
 - Każda zawodniczka Warsaw Sirens zobowiązuje się do postawy opartej na lojalności, etyce sportowej oraz priorytetyzowaniu drużyny i silnej identyfikacji z Warsaw Sirens, co umożliwi budowanie zaufania – kluczowego w sporcie zespołowym.
 - Aktywność sportowa w innej drużynie kobiecego futbolu wymaga uprzedniej zgody Head Coach'a (HC) sekcji Syren, do której zawodniczka należy. Brak zgody może skutkować sankcjami regulaminowymi.

III. STRUKTURA

- Sekcje:** Drużyna Warsaw Sirens działa w ramach kilku sekcji sportowych, w tym futbolu amerykańskiego typu tackle, futbolu flagowego oraz sekcji młodzieżowej (youth). Każda sekcja posiada własny sztab trenerski i funkcjonuje zgodnie z zasadami określonymi w niniejszym regulaminie – z uwzględnieniem wieku uczestniczek i roli opiekunów.
- Sztab Trenerski:** Odpowiedzialny za realizację celów sportowych drużyny, zajmuje się planowaniem i przeprowadzaniem treningów oraz opracowywaniem składów meczowych i strategii taktycznych. Zarząd nawiązuje współpracę z Trenerem Głównym, a Trener

Główny wyznacza koordynatorów formacji, trenerów pozycyjnych i asystentów. Zarząd i sztab trenerski ściśle ze sobą współpracują, przy czym zarząd zapewnia sztabowi trenerskiemu swobodę w podejmowaniu decyzji sportowych, które leżą w ich kompetencjach.

3. **Kapitanki:** Wybierane przez trenerów i zawodniczki na początku sezonu, pełnią swoje funkcje przez cały jego czas. Są one łącznikiem między zespołem a sztabem trenerskim, wspierając komunikację i organizację drużyny. Zakres ich obowiązków jest określany przez trenerów przy powołaniu na stanowisko.
4. Pozostałe role organizacyjne (tj. Zarząd, Komisja Rewizyjna) określa Statut.

IV. KOMUNIKACJA I ORGANIZACJA DRUŻYNY

Oficjalnymi kanałami komunikacji drużyny "Warsaw Sirens" są:

1. Grupa „Warsaw Sirens (Zdeklarowane)” na Facebooku – główny kanał ogłoszeń i aktualizacji.
2. Grupy formacyjne na facebooku – obowiązkowe dla organizacji pracy formacji.
3. e-mail: kontakt@warsawsirens.pl – oficjalny kontakt z zarządem do składania zapytań i wniosków formalnych.
4. Konta e-mail w domenie warsawsirens.pl – przeznaczone do wymiany materiałów, ankiet i przechowywania dokumentów zabezpieczonych w ramach Google Workspace drużyny.
5. hudl.com - platforma analityczna do przeglądania i analizowania nagrań meczów oraz treningów, wspierająca rozwój techniczny i taktyczny zawodników przez dostarczanie szczegółowych informacji zwrotnych.
6. Huddle końcowy – jest kluczowym elementem naszej praktyki drużynowej, gdzie obowiązuje cisza i wypowiada się tylko jedna osoba.

V. GODNA REPREZENTACJA, ZACHOWANIE I BEZPIECZEŃSTWO

1. **Reprezentacja:** Reprezentując drużynę, zobowiązujemy się do zachowania godnego i z szacunkiem. Unikamy zachowań negatywnie wpływających na wizerunek drużyny, trenerów, przeciwniczek lub innych zawodniczek. W przypadku wypowiedzi publicznej, wytyczne są ustalone w Uchwale Zarządu 2/2023/UZ.
2. **Komunikacja podczas rywalizacji:** Podczas rywalizacji sportowej zachęcamy do zdrowego ducha sportowej konkurencji. Komunikacja może obejmować strategie mające na celu odwrócenie uwagi przeciwnika lub droczenie się, o ile są one przekazywane w żartobliwej formie i akceptowane przez obie strony. Jednakże, zabrania się używania obelg, gróźb, czy odniesień do członków rodziny zawodników.

3. **Bezpieczeństwo:** Zapewniamy środowisko, w którym każda zawodniczka czuje się szanowana i bezpieczna. Nie tolerujemy zachowań stwarzających zagrożenie dla dobra i bezpieczeństwa członków drużyny.
4. **Tolerancja i Wolność Poglądów:** Jesteśmy zobowiązani do utrzymania środowiska, w którym każdy czuje się akceptowany i szanowany, niezależnie od różnic kulturowych, religijnych, rasowych, płciowych czy seksualnych. Wszelka forma dyskryminacji jest surowo zabroniona.
5. **Alkohol i Substancje Odurzające:** Uczestnictwo w formalnych działaniach drużynowych w stanie upojenia alkoholowego lub pod wpływem substancji odurzających jest surowo zakazane. Spożycie alkoholu podczas wydarzeń drużynowych, takich jak Gala na zakończenie sezonu, SuperBowl, czy inne okazje integracyjne, jest dopuszczalne, pod warunkiem, że odbywa się w duchu odpowiedzialności. Oczekujemy, że wszyscy członkowie drużyny będą postępować z rozsądkiem, dbając o to, aby ich zachowanie nie wpływało negatywnie na udział w działaniach drużynowych. W kontekście drużynowym, posiadanie i konsumpcja substancji uznawanych za nielegalne jest absolutnie zakazane, zgodnie z prawem oraz przepisami kraju, w którym przebywamy lub rozgrywamy mecze. Naruszenie tych zasad skutkować będzie działaniami dyscyplinarnymi.
6. **Zgłoszenia:** Wszelkie niepokojące sytuacje należy niezwłocznie zgłaszać odpowiednim władzom drużyny, takim jak kapitanki, trenerzy, czy Zarząd. Ostateczne rozpatrywanie i rozstrzygnięcie zgłoszeń dotyczących bezpieczeństwa leży w kompetencjach Zarządu.

VI. TRENINGI

1. **Punktualność i Przygotowanie:** Przychodzimy na treningi punktualnie, w odpowiednim stroju (na zewnątrz: kask, pady, szczeka i korki; w hali sportowej: buty na zmianę i strój sportowy) i gotowe do rozpoczęcia zajęć. Trenerzy mają prawo dostosować wymagania dotyczące stroju, o czym informują z wyprzedzeniem. Treningi zaczynają się gwizdkiem trenera i kończą wspólnym okrzykiem.
2. **Pełne Zaangażowanie:** Na treningach wykorzystujemy w pełni nasze możliwości, unikając wszelkich opóźnień i w pełni angażując się w ćwiczenia. Trenerzy są tutaj, aby nam pomóc osiągnąć nasze cele, dlatego ważne jest, abyśmy podczas treningów skupiali się na pracy i podążali za ich wskazówkami.
3. **Zgłaszanie kontuzji:** Każda kontuzja lub uraz odniesiony podczas treningów, meczów czy innych aktywności klubowych musi być natychmiast zgłoszona trenerowi lub osobie odpowiedzialnej za bezpieczeństwo. Dokładne śledzenie i dokumentowanie takich zdarzeń jest niezbędne dla zapewnienia odpowiedniej opieki medycznej oraz wsparcia w procesie rehabilitacji zawodniczki.
4. **Zasady treningów kontaktowych:** Wszystkie zawodniczki są zobowiązane do stosowania się do zasad bezpieczeństwa oraz używania odpowiednich technik, które nie

mają na celu uszkodzenia ciała przeciwnika. Trenerzy decydują, czy trening jest z pełnym kontaktem fizycznym (full contact) czy bez kontaktu. W przypadku treningów bez kontaktu, obowiązkowe jest ściśle przestrzeganie tych zasad.

5. **Atmosfera na Treningu:** Szacunek dla trenerów i zawodniczek jest kluczowy. Jako zespół, odpowiadamy za atmosferę podczas treningów. Jesteśmy wspierające i pomocne, szczególnie dla nowych zawodniczek, tworząc otoczenie, w którym każda z nas może rozwijać się i czuć się wartościowa. Odnosimy się do siebie i o sobie w sposób kulturalny. Motywujemy się wzajemnie w duchu pozytywnego wsparcia.
6. **Postępowanie dyscyplinarne:** Dokładamy wszelkich starań, aby wykonywać polecenia trenerów sprawnie i bez dyskusji. Niewłaściwe zachowanie, takie jak niesportowa agresja, brak szacunku, poniżanie, wyzwiska, czy nieprzestrzeganie zasad, będzie skutkowało odpowiednimi konsekwencjami. Możliwe sankcje obejmują między innymi:
 - a. Ostrzeżenie werbalne,
 - b. Ćwiczenia korekcyjne,
 - c. Zawieszenie uczestnictwa w ćwiczeniach,
 - d. Wydalenie z treningu lub obiektu sportowego,
 - e. Zawieszenie na mecz.

Decyzje o nałożeniu sankcji podejmuje trenerzy. W przypadku poważniejszych przewinień, które mogą wymagać działań wykraczających poza zakres zwykłych sankcji sportowych, decyzje podejmuje Zarząd. Jeżeli przewinienie dotyczy członka Zarządu, to dochodzenie przeprowadza Komisja Rewizyjna, która następnie rekomenduje dalsze działania.

7. **Rozwiązywanie Sporów:** Spory i wątpliwości rozstrzygamy przed lub po treningu, aby nie zakłócać jego przebiegu. W przypadku konfliktów zawodniczki są zobowiązane do ich rozwiązywania najpierw między sobą. Jeśli to nie przyniesie rezultatu, zawodniczki mogą zwrócić się o pomoc w następującej kolejności:
 - a. **Kapitanki:** Dzięki swojej roli i doświadczeniu, mogą spróbować mediacji i znalezienia porozumienia między stronami.
 - b. **Trenerzy:** Jako aktywni mediatorzy, mogą wspomóc proces rozwiązywania konfliktu, dążąc do znalezienia wzajemnie akceptowalnego porozumienia.
 - c. **Komisja Rewizyjna:** W sytuacji, gdy ani kapitanki, ani trenerzy nie są w stanie doprowadzić do rozwiązania konfliktu, sprawa powinna być skierowana do Komisji Rewizyjnej. Komisja Rewizyjna podejmuje ostateczne działania mające na celu mediację i rozstrzygnięcie sporu.

VII. MECZE DOMOWE I WYJAZDOWE

1. **Stosowanie się do Poleceń:** Niniejszy regulamin obowiązuje również podczas meczów domowych i wyjazdowych, włączając w to przestrzeganie poleceń wytypowanych organizatorów.
2. **Przestrzeganie regulacji ligowych:** Mecze ligowe rozgrywane przez Warsaw Sirens odbywają się zgodnie z regulaminami obowiązującymi w danej lidze lub organizacji, których przepisy mają pierwszeństwo nad niniejszym regulaminem.
3. **Organizacja Meczów Domowych:** Oczekuje się, że podczas wydarzeń meczów domowych zawodniczki, które nie są w składzie meczowym, będą aktywnie wspierać organizację spotkania. Taka pomoc jest istotna dla sprawnego przeprowadzenia wydarzenia i wsparcia drużyny. Dostęp na sideline jest ograniczony wyłącznie do osób uprawnionych, którym przydzielono konkretne funkcje na czas trwania meczu.
4. **Podróż Drużynowa:** Na mecze wyjazdowe podróżujemy razem, korzystając z tego samego środka transportu, co sprzyja lepszej koordynacji, zapewnia bezpieczne dotarcie dla wszystkich i jest ważnym elementem integracji zespołu. Samodzielny dojazd jest możliwy w wyjątkowych sytuacjach, po konsultacji z Zarządem.

VIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. **Zmiany w Regulaminie:** Regulamin może być aktualizowany w odpowiedzi na zmieniające się potrzeby i okoliczności. Wszelkie zmiany będą komunikowane.
2. **Kwestie Nieuregulowane:** W sprawach nieuregulowanych w niniejszym regulaminie zastosowanie znajdują obowiązujące przepisy prawa kraju, w którym którym odbywają się działania zespołu.