

REGLAMENT DE RÈGIM INTERN DE LA SECCIÓ DE MARXA NÒRDICA DE C.M.S.C

1. OBJECTIUS DE LA SECCIÓ

La secció de marxa nòrdica a més de compartir els objectius generals del CMSC té com a objectius propis:

- Impulsar, mantenir i consolidar l'activitat de marxa nòrdica en tots els seus àmbits i a tots els grups d'edat dins del CMSC .
- Promoure el coneixement de l'entorn i de la pràctica de l'esport a Sant Cugat del Vallès
- Promoure les sortides a altres indrets de la geografia catalana
- Promoure l'activitat en el respecte per l'entorn
- Facilitar els fonaments tècnics necessaris per a la pràctica de la MN de forma òptima i saludable

2. ESTRUCTURA

• Membres de la secció

- a) Es consideren membres de la secció tots aquells socis i sòcies que estan inscrits a la secció per voluntat específica i manifesta de col·laborar-hi i de participar a les seves activitats.
- b) Per mantenir la condició de membre de la secció, s'haurà d'estar al dia del pagament de les quotes de soci i les quotes de les activitats desenvolupades amb la secció.
- c) Poden participar de les activitats de la secció persones no sòcies, sense tenir consideració de membres de la secció (però sense dret a veu ni vot).
- d) Totes les activitats organitzades per la secció sempre han de ser autoritzades per la Coordinadora

• Coordinadora de la Secció

La Coordinadora és l'òrgan de govern de la secció i es regeix per les normes de les seccions del reglament intern del CMSC (veure apartat 2.6)

3. DEL VOLUNTARIAT

L'organització de la secció es duu a terme majoritàriament amb la col·laboració de voluntaris.

Només l'equip tècnic té la condició de professionals amb remuneració.

4. DE L'ACTIVITAT

4.1. Organització

L'activitat es desenvoluparà a través de grups oberts d'entrenament setmanal per adquirir la tècnica correcta.

Previ a la incorporació a un grup caldrà haver fet el curs d'iniciació a la marxa nòrdica.

A part de l'activitat regular es programaran sortides en dies de cap de setmana o festius.

Les activitats de Marxa Nòrdica es realitzaran de setembre a juliol.

4.2. Instructors

Les activitats de la secció es faran sota la responsabilitat d'instructors amb titulació competent per la pràctica de la marxa nòrdica i havent rebut formació pertinent sobre primers auxilis.

Els instructors en pràctiques sempre aniran acompanyats d'un instructor titulat .

Els nous instructors seran proposats pel coordinador tècnic i requeriran del vist i plau de la coordinadora de la secció.

4.3. Organització de grups

La confecció dels grups la farà l'equip tècnic i es revisarà puntualment, si és necessari, a criteri dels instructors.

Quan hi hagi més d'un grup en un horari concret es farà la divisió per nivells.

S'intentarà satisfer les demandes de canvi de grup quan això sigui possible i no interfereixi en la dinàmica del grup.

4.4. Material

Per l'òptima pràctica de l'activitat cada participant haurà de dur:

- Motxilla o ronyonera amb aigua.
- Calçat i roba adequada a l'activitat a realitzar i a les condicions climàtiques existents.
- Bastons específics de Marxa Nòrdica.
- Frontal sempre que l'horari de l'activitat sigui total o parcialment posterior a la posta de sol.
- Els instructors portaran sempre una farmaciola per atendre possibles incidències dels usuaris durant la pràctica de l'activitat.

4.5. Quotes

• **Quotes** – Està definida una quota mensual per a cada grup d'entrenament que s'ha de pagar obligatòriament per poder participar de l'activitat

• **Import de les quotes** – Les quotes seran susceptibles de revisió anual en funció de l'índex de preus al consum o bé per decisió de la coordinadora.

• **Cobrament de les quotes** – El cobrament de les quotes s'efectuarà cada mes per anticipat.

• **Inscripcions** : Les inscripcions a l'activitat es podran fer en modalitat Soci o No soci. La quota de no soci té un increment respecte de la de soci.

• **Assegurança** – En cas d'accident totes les persones inscrites a les activitats de marxa estan cobertes per una assegurança inclosa a la quota. Cal informar a l'instructor responsable del grup de l'accident, qui seguirà el protocol establert.

- **Baixes** – Una baixa serà efectiva sempre que s’hagi notificat abans del 25 del mes anterior.

- **Impagats** - No es podrà iniciar l’activitat fins que quedi saldat el deute

5. Comunicació

- La comunicació de les informacions relatives de les activitats de la secció de marxa Nòrdica es faran principalment mitjançant grups de WhatsApp.
- Hi haurà un grup de difusió general per donar a conèixer les activitats.
- Per a cada grup o franja horària de l’activitat regular hi haurà un grup específic.
- Per a cada activitat puntual, sortides o cursos, es crearan grups amb els participants per a compartir informació i fotografies de l’activitat. Aquests grups s’eliminaran passat un temps.

6. Drets i obligacions

DRETS

- Els usuaris tenen dret a estar puntualment informats de les activitats i incidències que es produeixin.
- Els instructors estaran sempre a disposició dels usuaris per qualsevol consulta.
- Els usuaris poden dirigir-se a la coordinadora per a qualsevol consulta, suggeriment o queixa.
- Els usuaris socis de CMSC tenen dret de veu i vot a les assemblees de la secció.

OBLIGACIONS DELS USUARIS

- No pot assistir ningú a les activitats que no estigui inscrit prèviament.
- Cal ser puntual per participar a l’activitat.
- És convenient i recomanable participar de la part d’escalfaments i estiraments a cada sessió.
- No es poden recuperar classes .
- No es pot canviar de grup sense autorització expressa de l’equip tècnic.
- Durant l’activitat no es pot deixar el grup sense avisar a l’instructor.
- Sempre s’han de seguir les pautes de l’instructor que porta el grup.
- El comportament dels usuaris sempre ha de ser amb respecte vers els instructors i la resta del grup.
- El club no es farà responsable en cas que l’usuari no segueixi les indicacions de l’instructor.