KIROL KLUBEN DEKALOGOA

KIROLA GARAPEN PERTSONALAREN ARDATZ

Gailu mugikorrik ez erabiltzea gomendatzen dugu: lehenik, ekitaldia baino 2 ordu lehenago; bestetik, praktika ematen den bitartean. Eta azkenik amaitu bezain pronto

GAILUEN ERABILERA EGOKIA KIROL GUNEETAN.

Kirol instalaziotako araudiak direla eta, aldageletan gailu mugikorren erabilera debekatua dago.

KIROL BALIOAK ETA DIGITALAK OREKATZEKO.

Entrenatzaileek ez lukete beren sare sozialen kontu pribatuetan entrenatzen dituzten jokalaririkizan behar, batez ere 16 urte azpikoak badira.

TEKNOLOGIA GURE ZERBITZURA EGON BEHAR DA

Teknologiari etekina aterako diogu ona den tokietan, esate baterako, teknikak eta taktikak hobetzeko baliabideak ematen dituztenean.

INGURUNE DIGITALEAN IGAROTZEN DEN DENBORAREN ZENTZUZKO KUDEAKETA

Etxean eta aisialdi-denboran ere pantailaren aurrean emandako denbora mugatzea beharrezkoa da.

EREDU GARA

Entrenatzaileek eta familiek teknologiaren erabilera arduratsua erakutsi behar dute

BURUZ BURUKO KOMUNIKAZIOA LEHENETSI

Kirolarien,entrenatzaileen eta familien arteko elka- rrizketa zuzena sustatuko dugu ahal den neurrian. Gutxienez 16 urtez azpikoen artean mezuak gurasoak soillk egongo diren difusio kanalen bidez zabaltzea lehenetsiko da

ZIBERJAZARPENAREN ETA ARRISKU DIGITALEN AURKAKO BABESA

Ziberjazarpen edo indarkeria digitalaren edozein zantzuren aurrean zero tolerantziazko jarrera hartu behar da.

TEKNOLOGIAREN ERABILERA OSASUNGARRI BATERAKO KONPROMISO KOLEKTIBOA

Ongizate digitala guztion ardura da.

ATSEDENA ETA DESKONEKTATZE DIGITALA BULTZATZEA

Gaueko behar den deskonexio digitala errazteko, dlfuslo kanaletan mezurik ez da bidaliko gaueko 21:00etatik aurrera.

KIROL KLUBEN DEKALOGOA

1 Kirola garapen Rertsonalarenardatz

Ariketa fisikoak ez du gorputza indartzen soilik, baita mentalitatea eta izaera ere. Entrenamenduetan eta Lehiaketetan arreta jarri behar da ikaskuntzan. diziplinaneta kiroLaz gozatzean. eta ez esperientziaren balioa gutxitu dezaketen distrakzio digitaLetan. Horiek saihesten saiatu behar gara. Kontzentrazioa eta errendimendua optimizatzeko. gaiLu mugikorrik ez erabiLtzea gomendatzen dugu: Lehenik. ekitaLdia baino 2 ordu Lehenago; bestetik. kiroLa praktikatzen den bitartean; eta azkenik. amaitu bezain pronto. Hori ekitaLdia baino Lehenagoko eta ondorengo uneei arreta psikoemozionaL osoa eskaintzeko da.

2 Gailuen erabilera egokia kirol guneetan

KiroL espazioei errespetua izateak. ahaL den neurrian. eskatzen du gaiLu mugikorren erabiLera mugatzea. hala noLa aLdageLetan. entrenamentu-eremuetan eta harmaiLetan. Pantailen erabilera saihesteak edo mugatzeak Laguntzen du kontzentrazioan. Elkarbizitzan eta segurtasunean. Kirol instalaziotako araudiak direla eta gailu pribatuen erabilera debekatuko da.

3 Kirolbalioaketadigitalak orekatzeko

AhaLegina. Lankidetza. errespetua eta iraunkortasuna bezalako printzipio eraman behar dira. Sarean ez dugu aritu behar bizitzan zehar jardungo ez genu keen bezala. Ildo horretan. datu pertsonaLen babesagatik eta botere-harreman zalantzagarriak ekiditeko. • entrenatzaileek ez lukete beren sare sozialen kontu pribatuetan entrenatzen dituzten jokalaririk izan behar, batez ere 16 urte azpikoak badira.

4 Teknologia gure zerbitzura egon behar da.

Gailu digitalak laguntza tresna gisa ulertu behar dira, eta ez etengabe premia sortzen duten tresna modura. 050 garrantzitsua da sustatzea gailu horien erabilera funtzional eta moderatua. beti lehenetsiz. ariketa fisikca, elkarreragina eta atseden egokia. Teknologiari etekina aterako diogu ona den tokietan. esate baterako, teknikak eta taktikak hobetzeko baliabideak ematen dituztenean.

5 Ingurune digitalean igarotzen den denboraren zentzuzko kudeaketa.

Pantailen erabilerarako ordutegi orekatuak ezartzea funtsezkoa da ez oztopatzeko atsedenaldia. familia bizitza, jarduera formatiboa zein aisiaLdi tartea. Teknologiaren zentzuzko erabilerak. ongizate fisiko eta emozionalean Laguntzen duo Etxean eta aisialdi-denboran ere pantaiLaren aurrean emandako denbora mugatzea beharrezkoa da.

6 Eredu gara.

Helduon jokabideak haurrentzat zein gazteentzat eredu dira. Entrenatzaileek eta familiek teknologiaren erabilera arduratsua erakutsi behar dute, mugikorraren mendekotasuna saihestuz eta kirol praktikan elkarrenganako arreta osoa lehenetsiz.

7 Buruz buruko komunikazioa lehenetsi

Aurrez aurreko kontaktuak jarraitzen du izaten komunikazioaren eta pertsonen arteko loturen sendotzearen forma eraginkorrena. Entrenamenduetan eta lehiaketetan. kirolarien. entrenatzaileen eta familien arteko elkarrizketa zuzena sustatuko dugu ahal den neurrian. horrela mezularitza elektroniko eta sare sozialen aplikazioen mendekotasuna murriztuta. Teknologiak komunikazioan Lagundu dezake, baina kontaktu pertsonaLa eta zuzena lehenesteak aberasgarriagoa izaten jarraitzen duo Ondorioz. gutxienez 16 urtez azpikoen artean mezuak gurasoak soilik egongo diren difusio kanalen bidez zabaltzea lehentsiko dira.

8 Ziberjazarpenaren eta arrisku digitalen aurkako babesa

Ziberjazarpen edo indarkeria digitalaren edozein zantzuren aurrean zero tolerantziazko jarrera hartu behar da. Sare sozialetan eta Interneten errespetua eta segurtasun kultura sustatuko ditugu. gatazka digitalen saLaketa eta konponbidea azkar buLtzatuta; eta. ondoren. berriro gertatzea saihesteko prebentzio eta postbentzio Lanak buLtzatuko ditugu.

9 Teknologiaren erabilera osasungarri baterako konpromiso kolektiboa

Kirolarien. familien eta klubaren arteko erantzukizun partekatua da teknologiaren erabilera orekatu eta osasungarria; baina, aldi berean. familian dago erantzukizun nagusia. Elkarrekin ahaleginduz. digitalizazioa garapen osasungarriaren aliatu izatea lortuko dugu. errendimendua eta harreman pertsonalak oztopatu beharrean. Ongizate digitala guztion ardura da.

10 Atsedena eta deskonektatze digitala bultzatzea

Kirol praktikaren ondoren. atsedenak funtsezko papera betetzen du indarberritzefisiko eta mentalean; horregatik. pantailen aurrean Luzaro ez egotea gomendatzen daloegin aurretiko ordubetean. Horren ordez, gailu digitalik gabeko irakurketa. elkarrizketaeta atseden osasungarriak sustatzea komeni da. Ondorioz. gauetan beharrezkoaden deskonexio digitala errazteko, difusio kanaletan mezurik ez da bidaLiko gaueko 21:00etatik aurrera.