

# Normes del corredor:

- **Respectar els horaris** d'arribada i de sortida establerts per la direcció tècnica del club tant en els entrenaments i en les concentracions com en les curses.
- **Actuar amb correcció** i respecte envers qualsevol persona.
- Ser respectuós amb les instal·lacions i el medi ambient.
- **Manifestar una actitud correcta** en totes les activitats.
- **Portar el material adient i en condicions òptimes** per realitzar les activitats del club.
- **Utilitzar casc i tortuga** tant en els entrenaments com en les curses.
- **Disposar de la documentació necessària** per realitzar l'activitat esportiva d'esquí: forfet, Targeneu i llicència de corredor.
- **Assistir a tots els entrenaments i curses.** En cas de no poder-hi assistir, ha de comunicar-ho a l'entrenador.
- **Vetllar per la seva forma física.** Per tant, ha d'arribar en bones condicions tant als entrenaments com a les curses.
- **Comunicar a l'entrenador qualsevol lesió** per valorar entre tots dos la possibilitat de continuar la pràctica esportiva.
- **Demostrar motivació** per entrenar i competir.
- **No es permet el consum de tabac, begudes alcohòliques i substàncies psicotròpiques** en les activitats realitzades pel club.
- **Respectar les decisions preses per l'entrenador.** En cas de no estar-hi d'acord, sempre podrà adreçar-se a la direcció tècnica.

**En cas d'incomplir la normativa, podrà ser sancionat pel club.**