

GUIA D'ÚS RESPONSABLE DE DISPOSITIUS MÒBILS



INTRO DUCCIÓ

Vivim en una època en què els dispositius mòbils formen part de la nostra vida quotidiana. Aquesta realitat també afecta el dia a dia del nostre club i dels nostres joves esportistes. Som conscients que els telèfons i les tauletes poden ser eines positives per a la comunicació i l'aprenentatge, però també poden comportar riscos com la distracció, la pèrdua de concentració, la disminució de la interacció entre companys, o fins i tot la vulneració de la privacitat.

Amb aquest protocol, el Bàsquet Club Andorra (BCA) vol promoure un ús responsable i conscient de la tecnologia, especialment en els espais on l'esport i la convivència han de ser els protagonistes. Es tracta de crear una cultura compartida on tothom entengui quan i com és adequat fer servir el mòbil.

Què entenem per ús responsable?

Fer-ne un **ús responsable** vol dir saber quan, com i per a què fem servir el mòbil, entenent que cada espai té les seves normes i que el respecte —als altres i a un mateix— sempre ha de guiar-nos.

ÍNDEX

Introducció	2
Per què aquest protocol?	4
Acords d'ús	5
I segons l'edat... Com ho fem?	7
Com actuem si hi ha un mal ús?	8
Tothom hi té un paper	10
Recomanacions per a un bon ús	11
En definitiva...	12
Taula resum	13



PER QUÈ AQUEST PROTOCOL?

Aquest document neix de la voluntat de cuidar els espais comuns del club: els entrenaments, els vestidors, els viatges, les trobades... Espais que formen part de l'educació integral dels nostres joves, més enllà del rendiment esportiu.

També volem reforçar la idea que, quan formem part d'un equip, el compromís amb la resta de companys passa per ser-hi presents, amb els cinc sentits, compartint experiències i aprenentatges que van més enllà de les pantalles.

**Fomentem una formació integral de
l'esportista, promovent hàbits
saludables tant a nivell físic com mental.**

ACORDS D'ÚS

EN DIFERENTS MOMENTS DEL DIA A DIA ESPORTIU

Cada espai del club té un valor educatiu, i volem ajudar els joves a aprendre quan toca estar connectat... i quan no.

Per això, compartim amb vosaltres —famílies— com es treballa l'ús del mòbil en els diferents moments de la rutina esportiva. **La vostra complicitat és clau per reforçar aquests hàbits també des de casa.**

01

ENTRENAMENTS I PARTITS

 *A la pista, ni selfies ni missatges: només joc, esforç i coratge.*

Durant l'activitat esportiva, el mòbil es queda a la motxilla o al vestidor. L'atenció ha de ser plena: volem jugadors concentrats, connectats amb l'equip i amb l'objectiu de créixer junts.

Els entrenadors tampoc faran servir els seus dispositius personals, excepte per a motius organitzatius o en cas d'emergència.

02

VESTIDORS I DUTXES

 *El que passa al vestidor, es queda al vestidor.*

Són espais de confiança, privacitat i d'intimitat. Per respecte a tothom, els dispositius amb càmera no es poden utilitzar.

No es fan fotos ni vídeos, i el mòbil ha de quedar apagat o en silenci, desat fins a marxar del pavelló.



03

VIATGES I DESPLAÇAMENTS

 *Quan viatgem, connectem amb l'equip, no amb la Wi-Fi.*

Els desplaçaments formen part de l'experiència esportiva. Aprofitem aquests moments per conversar, descansar i fer pinya. Si algun jugador o jugadora vol escoltar música, es farà amb un dispositiu comú acordat amb l'entrenador/a.

No es poden fer fotos ni vídeos dins dels vehicles per protegir la privacitat de tothom i evitar malentesos.

En cas de necessitat, la comunicació amb les famílies es farà sempre a través dels entrenadors o responsables.

Si es detecta un ús inadequat del mòbil, l'equip tècnic pot recollir-lo temporalment i retornar-lo en arribar, per garantir la convivència i el benestar del grup.

05

ÀPATS I TROBADES COMPARTIDES

 *Aquí es menja, es riu i es parla. No cal cobertura.*

Els àpats en grup són espais per enfortir vincles. Aprofitem-los per compartir històries, fer broma, conversar cara a cara.

Per això, durant aquests moments, el mòbil es guarda i es posa en silenci. **A mesura que els joves desconnecten de la pantalla, connecten amb l'equip.**

La vostra ajuda, famílies, és imprescindible per acompanyar-los en aquest aprenentatge.

04

GRADERIA, BANQUETA I ACTIVITATS D'EQUIP

 *A la banqueta també es juga: s'anima, s'observa i es creix.*

Quan un jugador o una jugadora no és a pista, **continua formant part activa del partit.** Animar, observar, aprendre i acompanyar l'equip són actituds que sumen. El mòbil es queda a la motxilla.

També demanem aquest compromís quan els joves assisteixen com a espectadors a partits d'altres equips del club.

Durant les xerrades, sessions de vídeo, reunions o activitats tècniques, els dispositius es mantenen apagats o en silenci, llevat que l'entrenador/a indiqui el contrari per alguna finalitat específica.

06

COMUNICACIONS I XARXES SOCIALS

 *Publica amb respecte, respon amb criteri.*

Cada equip disposarà de canals de comunicació adequats entre entrenadors, famílies i jugadors, respectant horaris i continguts. També **fomentem un ús responsable de les xarxes socials**: tot allò que es publica reflecteix els valors del club.

 **Important:** El club no es fa responsable de la pèrdua o desperfectes dels dispositius mòbils. Si, finalment, es decideix portar-lo, és responsabilitat de cada jugador/a tenir-ne cura.

 **I sobretot... RESPONSABILITAT.**

Aprendre a fer-ne un bon ús és part del creixement personal. Cada jugador i jugadora ha d'actuar amb criteri i consciència.

I SEGONS L'EDAT... COM HO FEM?

L'ús del mòbil no depèn només de l'edat, sinó de com ens relacionem amb el món, amb els altres i amb nosaltres mateixos. A mesura que els nois i noies creixen, també aprenen a decidir millor quan toca connectar... I quan val més desconnectar.

Com a club, adaptem les propostes i l'acompanyament segons el moment maduratiu de cada etapa. Aquestes són les pautes generals que treballem amb cada grup d'edat, i que us convidem a reforçar també des de casa.

PREMINIS I MINIS (fins a 11 anys)

Quan tot just comencen a descobrir l'esport com a joc, amistat i aventura, el millor que poden portar a l'entrenament és il·lusió i ganes de compartir.

El mòbil només és necessari per comunicar-se amb la família, i si se'n porta un, ha de quedar ben guardat fins al final del dia.

 *Les emocions, millor viure-les en directe.*

INFANTILS (12 i 13 anys)

Aquesta etapa és plena de canvis: físics, emocionals i socials. Si els jugadors i les jugadores comencen a tenir el mòbil a l'abast, cal ajudar-los a aprendre quan és moment de fer-lo descansar.

Durant els entrenaments, els vestidors i els àpats, les pantalles no tenen protagonisme. Als viatges, poden acompanyar amb música compartida, sempre amb responsabilitat.

 *El més important no passa mai a la pantalla.*

CADETS I JÚNIORS (14 a 18 anys)

Aquí el repte és la confiança. Ja tenen criteri per prendre decisions i saben què vol dir formar part d'un equip.

Les mateixes normes continuen vigents, però es treballa l'autonomia per gestionar el mòbil amb responsabilitat: dins la pista, pantalles fora; fora de la pista, ús amb cap i respecte.

 *Saber quan desconnectar també és créixer.*

COM ACTUEM SI HI HA UN MAL ÚS?

El protocol no té un afany sancionador, sinó formatiu.

El que volem és ajudar els joves a prendre consciència i a millorar els seus hàbits digitals.

Quan hi ha alguna actitud que no s'ajusta als acords, actuem de manera gradual i educativa.

Sempre prioritzem el diàleg i l'educació com a camí per créixer.

Amb acompanyament, confiança i límits clars, el bon ús del mòbil també es pot convertir en una eina de responsabilitat.



01

PRIMER AVÍS

Es parla amb el jugador o la jugadora per fer-li entendre quin ha estat l'ús inadequat i què cal canviar.

02

SEGON AVÍS

Si es repeteix la situació, l'entrenador o l'entrenadora pot retirar temporalment el dispositiu fins al final de l'activitat.

03

REINCIDÈNCIA

Si hi ha persistència en el comportament, es comunica a la família per buscar plegats la millor manera d'abordar-ho i prendre acords conjunts.

En situacions com actituds irrespectuoses, desobediència reiterada o vulneració greu del protocol, s'aplicaran mesures disciplinàries d'acord amb la normativa interna del club, que poden incloure la suspensió temporal o definitiva de la participació esportiva.

04

SITUACIONS MOLT GREUS

En casos com assetjament, gravacions indegudes, difusió d'imatges sense permís o altres situacions delicades, s'actuarà d'acord amb el marc legal vigent i, si cal, amb el suport de les autoritats competents.

TOTHOM HI TÉ UN PAPER

Aquest protocol no és una norma imposada, sinó un acord compartit.

Perquè funcioni, cal la implicació de tothom: jugadors, entrenadors, famílies i club. Cada part hi té un paper essencial, i el compromís col·lectiu és el que dona sentit a aquest projecte educatiu.



ELS/LES ENTRENADORS/ES I EL COS TÈCNIC

Són referents dins i fora de la pista. Expliquen el protocol, l'apliquen amb coherència i resolen dubtes quan cal. **No es tracta de controlar, sinó d'acompanyar**, guiant els joves en l'ús responsable de la tecnologia. També poden intervenir per preservar el bon ambient i la convivència quan hi hagi situacions que ho requereixin.



LES FAMÍLIES

Sou aliades imprescindibles. Confieu en el criteri del club i dels entrenadors, i podeu reforçar a casa els valors que es treballen a la pista: l'atenció, la responsabilitat i la convivència digital. Quan hi ha dubtes o situacions complexes, el diàleg entre famílies i club és clau per trobar solucions conjuntes.



ELS JUGADORS I LES JUGADORES DEL CLUB

Són els protagonistes d'aquest aprenentatge. **Fer un bon ús del mòbil és també formar-se com a esportista i com a persona.** Aprendre a gestionar-se, a respectar els moments i espais compartits, i a saber quan cal desconectar, és part del seu creixement dins l'equip.



EL CLUB

Per la seva part, vetlla perquè aquest marc funcioni i s'adapti a les necessitats del moment. **El benestar dels joves és la prioritat**, i per això impulsem iniciatives com aquesta, que van més enllà de l'esport i abracen la formació integral.



Quan anem a l'una, tot funciona millor. Fer equip també vol dir educar plegats.

RECOMANACIONS PER A UN BON ÚS

Acompanyar els joves en l'ús del mòbil també passa per posar-hi criteri des de casa.

Aquí us deixem algunes orientacions que poden ajudar a establir hàbits saludables i a promoure una relació positiva amb la tecnologia.

01 "Un mòbil, un pacte"

Establiu regles d'ús conjuntes, consensuades i adaptades a l'edat.

02 Evitar pantalles abans d'anar a dormir

Ajuda a descansar millor i a desconnectar mentalment.

03 No fer del mòbil l'únic entreteniment

Fomentem alternatives com la lectura, el joc o la conversa.

04 Aprofitar la tecnologia amb sentit

Hi ha aplicacions i vídeos formatius que poden ser útils.

05 Respectar la privacitat

No fer fotos ni difondre imatges sense consentiment.

06 Regular el temps d'ús

Posar límits i revisar l'ús de cada aplicació.

07 Desconnectar notificacions innecessàries

Redueix la dispersió i millora la concentració.

08 Fer servir eines de control parental

Només si cal, per evitar continguts inadequats.

09 Parlar obertament sobre l'ús del mòbil

Generar espais de conversa en família ajuda a entendre millor què els preocupa, què els enganxa i com ho podem gestionar plegats.

10 I, si és possible... Millor no portar-lo!

Si no és imprescindible, podem aprofitar per deixar-lo a casa i gaudir del moment.

 **Cada família té el seu context, però l'objectiu és compartit: ajudar els nostres joves a créixer amb responsabilitat i criteri també en el món digital.**

EN DEFINITIVA...

Aquest protocol no va de prohibir dispositius mòbils. Va de valors. De com convivim, de com ens respectem i de com aprenem plegats a créixer com a equip, també en l'àmbit digital.

Volem fomentar una cultura on la presència, la mirada i la paraula compartida tornin a tenir valor. Una cultura on saber quan desconnectar sigui una forma de connectar millor amb els altres i amb un mateix.

El club és un espai de creixement, d'esforç, de vincles i de vivències que es recorden.

I és també responsabilitat de tots —jugadors, famílies, entrenadors i club— cuidar-lo perquè continuï sent-ho.

**Perquè l'esport, com la vida,
es juga en equip.
I en present.**



*Escaneja el codi QR per accedir
al protocol complet i conèixer totes
les pautes detallades.*

ÚS DE LES PANTALLES

	Preminis - Minis (9 a 11 anys)	Infantils (11 a 14 anys)	Cadets - Júnors (14 a 18 anys)
Desplaçaments anada			
Desplaçaments tornada			
Àpats			
Vestidors			
Graderia			
Entrenaments			

 No permès
  Permès
  Permès un únic dispositiu

