

Protocol d'ús responsable de dispositius mòbils

Versió 2 - Març 2025





Contingut del document

1.	INTRODUCCIÓ.....	3
2.	NORMES D'ÚS DEL MÒBIL EN DIFERENTS SITUACIONS	4
2.1.	Normes generals.....	4
2.2.	Normes per categories d'edat.....	5
3.	CONSEQÜÈNCIES PER INCOMPLIMENT	9
4.	RESPONSABILITATS D'ENTRENADORS, JUGADORS I FAMÍLIES.....	10
4.1.	Entrenadors i cos tècnic.....	10
4.2.	Jugadors/es	11
4.3.	Famílies (pares, mares o tutors).....	12
5.	RECOMANACIONS PER A UN ÚS SALUDABLE DELS DISPOSITIUS.....	14
6.	EXEMPLES PRÀCTICS D'APLICACIÓ DEL PROTOCOL.....	16
7.	CONSIDERACIONS LEGALS I ÈTIQUES.....	18
7.1.	Marc legal.....	18
7.2.	Aspectes ètics i de valors.....	19
7.3.	Aplicació i revisió del protocol.....	21
8.	CONCLUSIÓ	22



1. INTRODUCCIÓ

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.

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.

A continuació es detallen les normes d'ús en diverses situacions, les conseqüències dels incompliments, les responsabilitats (entrenadors, jugadors, famílies), recomanacions per a un ús saludable, exemples pràctics d'aplicació i consideracions legals i ètiques associades.



2. NORMES D'ÚS DEL MÒBIL EN DIFERENTS SITUACIONS

2.1. Normes generals

En cap cas es no estarà permès l'ús dels dispositius mòbils, ni cap altre aparell amb càmera integrada, en els següents espais:

- **Entrenaments i partits:** Els jugadors han d'estar concentrats en l'activitat esportiva i en les instruccions de l'entrenador, sense distraccions tecnològiques. S'exigeix que els dispositius estiguin guardats a la motxilla o vestidor mentre dura la sessió. En esports d'equip, portar el mòbil a sobre només serveix de distracció. En el cas dels entrenadors, ells tampoc no han de fer servir el mòbil personal durant els entrenaments o partits, excepte per motius estrictament relacionats amb l'organització de l'activitat o emergències.
- **Vestidors i dutxes:** El vestidor és un espai privat on cal respectar la intimitat de tots. La vulneració de la privadesa dels companys per la difusió de fotografies i/o vídeos pot suposar una falta molt greu i fins i tot constituir delictes.
- **Banqueta i xerrades:** Si un jugador està a la banqueta durant un partit (estigui o no convocat), no ha d'estar pendent del mòbil, sinó animant els companys i atent a les indicacions tècniques. Durant qualsevol activitat d'equip (sessions de vídeo, xerrades, reunions tècniques o de vestidor), també ha de restar guardat i en silenci, excepte si l'entrenador el requereix per a alguna funció concreta (per exemple, analitzar una jugada en vídeo).
- **Àpats:** Són moments ideals perquè els jugadors comuniquin i aprenguin a coneixers-se, fomentant la convivència i l'esperit d'equip. És un bon moment per seguir respectant i creant espais lliures de tecnologia, on ens focalitzem en viure en el present.



Es limita l'ús de dispositius mòbils o altres aparells tipus tauletes, en els següents espais:

- **Desplaçaments** (viatges en bus o altres transports): Durant els desplaçaments als partits o torneigs, queda limitat l'ús de pantalles per fomentar la convivència i l'esperit d'equip. Són moments ideals perquè els jugadors interactuïn entre ells, descansin o es concentrin abans de la competició, en comptes d'aïllar-se amb el telèfon. Com a norma general, no està permès el mòbil durant els trajectes d'anada. L'entrenador podrà valorar, en cada moment i segons les circumstàncies, l'ús d'un únic dispositiu per compartir música.

Els entrenadors, recuperen el rol de comunicadors únics amb les famílies durant el viatge, així s'evitarà la necessitat de que cada jugador hagi d'estar trucant o enviant missatges. Els entrenadors vetllaran perquè els jugadors facin un bon ús de qualsevol dispositiu permès i, si no és el cas, custodiar-los fins a destí.

- **Comunicacions i xarxes socials:** Cada equip establirà canals de comunicació adequats (grups de missatgeria, etc.) entre entrenador, jugadors i famílies. En aquests canals s'hauran de respectar horaris i continguts: és aconsellable establir horaris límit per enviar missatges.

Es recomana no utilitzar els mòbils i altres aparells en a **graderia** quan els jugadors del club assisteixin com a espectadors als partits. L'objectiu és que visquin l'esdeveniment esportiu amb respecte i atenció, sense distreure's ni distreure els altres, ni fer un ús inadequat dels aparells.

Des del club s'aconsella als jugadors no portar el mòbil als entrenaments o partits. Si el porten, l'han de guardar en quant entren al vestidor o a la pista de joc i no fer-ne ús, fins al final de la sessió.

2.2. Normes per categories d'edat

La regulació de l'ús del mòbil també té en compte la categoria d'edat dels jugadors, ajustant les normes segons el seu grau de maduresa. D'aquesta manera, l'activitat esportiva pot servir per **desconnectar de les pantalles i fomentar la convivència de l'equip** en cada etapa formativa.



A continuació, es detallen les normes específiques per a cada franja d'edat (Preminis/Minis, Infantils, Cadets/Júniors) en les diverses situacions:

Taula 1: Ús de dispositius mòbils per categories d'edat i situacions:

	DESPLAÇAMENTS ANADA	DESPLAÇAMENTS TORNADA	APATS	VESTIDORS	GRADERIA	ENTRENAMENTS (PISTA I BANQUETES)
PREMINIS MINIS (9 a 11 anys)	NO PERMÉS	NO PERMÉS	NO PERMÉS	NO PERMÉS	NO PERMÉS	NO PERMÉS
INFANTILS (11 a 14 anys)	LIMITAT *UN ÚNIC DISPOSITIU	LIMITAT *UN ÚNIC DISPOSITIU	NO PERMÉS	NO PERMÉS	PERMÉS ** ÚS RESPONSABLE	NO PERMÉS
CADETS JÚNIORS (14 a 18 anys)	LIMITAT *UN ÚNIC DISPOSITIU	PERMÉS ** ÚS RESPONSABLE	NO PERMÉS	NO PERMÉS	PERMÉS ** ÚS RESPONSABLE	NO PERMÉS

Un únic dispositiu mòbil pot ser autoritzat per l'entrenador durant els desplaçaments d'anada per posar música ambient per a tot l'equip (preferiblement sense accés a internet). Els jugadors d'aquestes categories **no fan ús individual de cap telèfon en aquesta fase del viatge.*

*** Qualsevol ús de mòbil **permès** durant els desplaçaments serà sota supervisió. Es limitarà el temps d'ús i, si escau, l'accés a internet, i **queda totalment prohibit fer fotos o vídeos** durant el trajecte i difondre'ls posteriorment (per protegir la privacitat de tothom).*

Preminis/Minis: En les categories d'edat més jove (Premini i Mini, fins als ~11 anys), **no es permet l'ús del telèfon mòbil en cap situació** del context esportiu. Això vol dir que **no** poden usar-lo **ni durant els viatges** (ni d'anada ni de tornada), **ni als vestidors, graderies o entrenaments ni tampoc durant els àpats, ja siguin abans o després dels partits**. El club recomana fins i tot que els jugadors d'aquestes edats **no portin el mòbil** als entrenaments ni als partits, per evitar distraccions o pèrdua de l'aparell. *L'objectiu* és fomentar que els Preminis i Minis **convisquin amb els companys i es concentrin en l'esport**, sense pantalles que els aïllin o distreguin. Com a única concessió, en els desplaçaments en grup l'entrenador pot posar música per a tots mitjançant **un sol dispositiu controlat per ell** (per exemple un altaveu amb un mòbil del cos tècnic), de manera que els



jugadors **no tinguin accés directe** als telèfons. Aquesta norma s'alinea amb les **bones pràctiques** que recomanen *evitar l'exposició a pantalles en infants petits* i prioritzar l'activitat física i la interacció social.

A més, cal recordar que en espais com el vestidor la **privacitat és primordial**: l'ús de mòbils o càmeres està **terminantment prohibit** per protegir els menors

Amb aquestes restriccions, els més joves aprenen des del principi que l'esport és un entorn lliure de mòbils i centrat en l'equip.

Infantils: La categoria **Infantil** (entorn de 12-13 anys) suposa una etapa de transició on molts jugadors ja poden tenir telèfon propi, però el **protocol manté normes estrictes** en els moments clau. Igual que amb els més petits, **no es permet l'ús del mòbil durant els entrenaments ni als vestidors ni durant els àpats abans o després dels partits** – la concentració i la privacitat continuen sent prioritàries. Durant els **desplaçaments d'anada i tornada** als partits tampoc no se'n fa ús (excepte la possible música compartida), afavorint que els jugadors **convisquin, descansin o es concentrin** abans de competir.

A la **graderia**, se'ls continua demanant que **no estiguin pendents del mòbil** mentre fan de públic – han d'animar els companys i aprendre del joc – però, atès que ja són preadolescents, se'ls comença a **responsabilitzar del seu comportament** si porten mòbil. En resum, als infantils se'ls dona un *marge controlat* per fer servir el telèfon en moments concrets i després de les obligacions esportives, com a part de l'**educació progressiva en l'ús del mòbil**. Aquest enfocament segueix les recomanacions expertes de començar a permetre l'ús digital a aquesta edat de manera **gradual i monitoritzada**, amb límits de temps i control de contingut apropiats

Així, els jugadors de 12-13 anys aprenen a poc a poc a gestionar el mòbil amb responsabilitat, sense que interfereixi en la dinàmica de l'equip ni en els valors esportius.

Cadets/Júnior: En les categories de **Cadet i Júnior** (aproximadament 14-18 anys), els jugadors ja tenen un grau de maduresa superior i *gaudeixen de més autonomia*, però el protocol encara estableix **límits clars** per compatibilitzar tecnologia i esport. Es continua **prohibint totalment l'ús de mòbils en entrenaments, vestidors i així com durant els àpats abans o després dels partits** – fins i tot els jugadors adolescents han de mantenir la concentració en l'activitat i respectar la privacitat dels companys en tot moment. Durant els **desplaçaments d'anada**, com a norma general **no s'utilitza el mòbil** per preservar l'esperit d'equip. En arribar a destinació, els telèfons han d'estar apagats i guardats igual que en les



categories inferiors. **Sí que s'autoritza** més llibertat **durant els viatges de tornada**: els cadets i júniors poden fer servir els seus mòbils un cop acabat el partit, per comunicar-se amb la família o amics, o escoltar música per exemple. Tanmateix, aquest ús post-partit ha de ser **responsable i moderat** – l'entrenador pot restringir-lo si observa que algú abusa del mòbil o està accedint a continguts inapropiats –. A la **graderia**, es confia que els jugadors d'aquestes edats sàpiguen comportar-se: poden tenir el mòbil a sobre, però **s'espera d'ells un ús prudent**, sense desconnectar-se del partit. Aquesta diferenciació per als més grans té una **justificació pedagògica**: a mesura que els jugadors es fan adults, el club els vol **ensenyar a autogestionar** el mòbil amb **criteri i responsabilitat**. Se'ls ofereix una mica més de marge que als petits, però alhora se'ls demana que demostrin maduresa respectant les normes fonamentals (que són igual de vàlides per a ells). Aquesta filosofia està en línia amb les bones pràctiques en l'ús de la tecnologia: es recomana donar als adolescents **un accés gradual** als dispositius, supervisat fins als 16 anys i amb èmfasi en la seguretat i la privacitat.

Així, els cadets i júniors del BCA aprenen a equilibrar l'ús del mòbil amb el compromís esportiu, preparant-se per a **l'etapa sènior** on hauran de saber conviure amb el mòbil sense comprometre el rendiment ni els valors de l'equip.

Entrenadors/es: Queden exempts d'aquestes normes ja que son persones ADULTES, poden tenir altres obligacions (feina, família) i son els únics interlocutors amb les famílies. Seran els responsables de comunicar a les famílies les hores de sortida, d'arribada i qualsevol incident que pugui sorgir. A més, no enviaran missatges en hores inapropiades, i les famílies tampoc no han d'esperar respostes immediates fora d'hores raonables.

Xarxes socials: Els jugadors han de seguir les directrius del club: no publicar continguts negatius contra companys, rivals o àrbitres, ni compartir informació interna sense permís. Es promou un ús positiu de les xarxes, difonent només allò que reflecteixi els valors i la imatge del club (celebracions, èxits col·lectius, cròniques positives, etc.) i sempre amb consentiment per compartir imatges de menors. *(Vegeu també l'apartat 4. Recomanacions per a un ús saludable.)*



3. CONSEQÜENCIES PER INCOMPLIMENT

El BCA estableix un règim disciplinari gradual per als qui incompleixin aquest protocol, amb sancions creixents en cas de reincidència:

- **Incompliment lleu:** Si de manera puntual i aïllada, s'incompleix qualsevol de les normes d'aquest protocol, l'entrenador o responsable farà un *avis verbal* i recordarà la norma al jugador infractor, assegurant-se que comprèn la importància de complir-la.
- **Incompliment greu:** Si es repeteix l'incompliment de qualsevol de les normes, es farà un segon *avis verbal* i es procedirà al *comís temporal del dispositiu mòbil* – l'entrenador recollirà el telèfon i el custodiarà fins al final de l'activitat (entrenament, partit o jornada). En acabar, es retornarà el dispositiu i es recordarà de nou la norma al jugador.
- **Incompliment molt greu:** Si de manera reiterada, i malgrat els avisos per part de l'entrenador, el jugador continua no complint amb la normativa establerta, es comunicarà les faltes als pares o tutors del jugador, i la Direcció del Club aplicarà les *mesures disciplinàries* pertinents. Això pot incloure sancions esportives (per exemple, no convocar el jugador a un o més partits) o fins i tot la suspensió temporal o definitiva del jugador de l'activitat del club.
- **Situacions que puguin constituir delicte:** Si alguna acció realitzada amb el mòbil traspasa l'àmbit disciplinari i pot ser constitutiva de delicte (per exemple, casos d'assetjament greu *ciberbullying*, amenaces greus, gravació de material il·lícit), el club en donarà part a les autoritats competents.



4. RESPONSABILITATS D'ENTRENADORS, JUGADORS I FAMÍLIES

L'èxit d'aquest protocol depèn de la implicació de tots els agents del club. Cadascú té unes responsabilitats clau en la seva aplicació:

4.1. Entrenadors i cos tècnic

Els entrenadors són els primers responsables de fer complir aquestes normes en el dia a dia. Tot i quedar exempts de les normes d'ús per als infants, han de **donar exemple** amb el seu propi comportament digital (ús moderat i responsable de mòbils i xarxes).

. En concret, el cos tècnic ha de:

- **Aplicar i fer respectar les normes:** Recordar als jugadors les normes d'ús abans de les activitats, vigilar-ne el compliment i corregir qualsevol incompliment de manera immediata i educativa.
- **Custodiar els dispositius quan calgui:** Recollir i guardar els telèfons dels jugadors si es detecta una situació d'inseguretat (vestidors oberts, motxilles en un lloc de pas...) i retornar-los en finalitzar l'activitat. *Important:* En cas d'haver de custodiar un mòbil com a sanció (per ús indegut), l'entrenador ho ha de fer respectant la legalitat – informant prèviament el menor i demanant consentiment als pares. El dispositiu ha d'estar apagat mentre estigui sota custòdia del club.
- **Gestionar el canal de comunicació amb famílies:** Exercir de via de comunicació principal amb els pares/mares respecte a l'equip, especialment durant desplaçaments o concentracions (així, els jugadors no necessiten fer servir el mòbil per contactar la família).

Informar les famílies quan un jugador incompleix repetidament el protocol i treballar conjuntament en la solució.

- **Ajudar en l'educació digital:** Més enllà de l'esport, els entrenadors també eduquen en valors. Han d'aprofitar situacions (comentaris fora de to en un grup de missatgeria, ús excessiu de pantalles, etc.) per conscienciar els joves sobre el respecte i els riscos digitals. Per exemple, si detecten missatges irrespectuosos en un grup d'equip, han de



parlar amb els implicats i, si cal, dissoldre el xat fins que hi hagi garanties d'ús responsable.

- **Respectar a la privacitat:** Els entrenadors *no poden revisar el contingut del mòbil d'un jugador sense autorització*. La seva responsabilitat és vetllar pel compliment de les normes, però sempre respectant el dret a la intimitat dels jugadors. Només en situacions extraordinàries de risc per al menor (p. ex. sospita fundada d'assetjament greu) es podria inspeccionar un telèfon, i sempre amb consentiment dels pares i del propi afectat, i en presència d'un altre adult responsable.
- **Formar-se:** El cos tècnic ha d'estar obert a formacions sobre noves tecnologies, xarxes socials i hàbits juvenils, per entendre millor els seus jugadors i adaptar el protocol a noves realitats. La direcció del club ofereix xerrades i recursos en aquest sentit.

En resum, als entrenadors se'ls demana lideratge i coherència: ser fermes en l'aplicació de les normes però també flexibles per pactar certes condicions amb l'equip (per exemple, establir junts quins moments del viatge es pot usar el mòbil) sempre que no es contradiguin els principis del protocol.

En cap cas, ni l'entrenador ni el Club es faran responsables dels desperfectes o pèrdua dels dispositius.

4.2. Jugadors/es

Els jugadors del BCA tenen la responsabilitat principal de **complir les normes** acordades. Han de comprendre que aquestes existeixen pel seu benefici formatiu i el de l'equip. Es demana als jugadors:

- **Conèixer i respectar el protocol:** Els jugador/es tenen l'obligació de conèixer i aplicar tota la normativa del club, incloent aquest protocol. És obligació del Club facilitar tota la informació i posar a disposició dels jugadors/res i les seves famílies la normativa interna.
- **Respecte i companyonia en l'àmbit digital:** En grups de missatgeria d'equip o xarxes socials, comportar-se amb respecte envers tothom. Evitar insults, burles, difondre rumors o menysprear cap company, entrenador, rival o àrbitre.



Recordar que el mateix comportament de joc net que s'exigeix a la pista s'ha de mantenir a les xarxes/internet.

- **Privacitat i cura de la imatge:** No prendre ni compartir imatges de companys sense consentiment. Abstenir-se de publicar fotos o vídeos interns (de vestidor, de tàctiques de l'equip, lesions, etc.) sense autorització del cos tècnic. Qualsevol foto oficial de partits o activitats del club que vulguin publicar ha de mostrar el club de forma positiva i, si són menors els que hi surten, cal assegurar que els pares hagin donat permís.
- **Concentració i rendiment:** Entendre que l'ús inadequat del mòbil pot perjudicar el seu rendiment esportiu. Els estudis demostren que la mera presència d'un telèfon a prop ja pot reduir la capacitat de concentració i el rendiment cognitiu d'una persona. Per tant, els jugadors són responsables de no deixar que el mòbil els distregui del seu entrenament físic i mental. Han de veure el moment de l'esport com una oportunitat per *desconnectar del món digital* i centrar-se en l'equip.
- **Comunicació:** Si un jugador troba difícil complir alguna norma (per exemple, si espera una trucada urgent familiar), ha de comunicar-ho a l'entrenador amb antelació per buscar una solució excepcional. És preferible parlar-ho abans que incomplir directament la regla.
- **Participació en la definició de normes:** El club promou que, especialment en edats formatives, els jugadors també participin en certs acords sobre l'ús de la tecnologia. Per exemple, es pot fer una reunió d'equip per pactar "*el nostre contracte digital*" intern, on els mateixos jugadors proposin normes addicionals que ells es comprometen a seguir. Això incrementa la seva implicació i responsabilitat.

4.3. Famílies (pares, mares o tutors)

Les famílies formen part de l'entorn educatiu de l'esportista i el seu suport és fonamental perquè el protocol funcioni. Es demana als pares/mares/tutors que:

- **Reforcin les normes a casa:** Conèixer bé el protocol del club i comentar-lo amb els seus fills/es, remarcant-ne la importància. Han de *donar suport a les mesures* de l'entrenador – per exemple, si un entrenador ha confiscat temporalment un mòbil o



ha sancionat el jugador per ús indegut, la família hauria de recolzar aquesta decisió davant del fill, no contradir-la.

- **Evitin “temptar” els jugadors a incomplir:** No truquin ni enviïn missatges al seu fill durant els entrenaments o partits; si necessiten comunicar alguna urgència, contactar millor directament l’entrenador. Igualment, no donin als nens dispositius en moments que saben que el club no ho permet (p. ex., just abans d’un partit).
- **Evitin contactar amb altres menors directament:** Els pares no han d’utilitzar grups o xarxes per comunicar-se individualment amb companys del seu fill o altres menors de l’equip. Si cal transmetre alguna informació a algun jugador, que ho facin a través dels seus pares o avisant l’entrenador. Això prevé malentesos i protegeix la privacitat de tots els menors.
- **Respectin el cos tècnic:** No utilitzar els canals digitals per criticar o pressionar entrenadors o qualsevol membre del cos tècnic. Les queixes o suggeriments s’han de tractar en persona o per vies formals, mai exposant públicament a xarxes socials desacords personals amb decisions esportives. Recordem que un objectiu del club és també educar en respecte a l’autoritat esportiva i als àrbitres; els pares han de ser models en aquest sentit.
- **Fomentin l’autonomia i exerceixin una supervisió equilibrada:** Respectar l’autonomia progressiva del jove esportista en l’ús de la tecnologia. Això vol dir confiar que, seguint el protocol, el seu fill aprendrà a usar el mòbil responsablement. Alhora, els pares poden supervisar l’ús que el menor fa d’internet fora de l’àmbit del club, establint normes a casa coherents amb les del BCA (per exemple, horaris de no pantalles durant els estudis o a la nit). Presentar un front comú famílies-club ajuda a consolidar hàbits positius.

En definitiva, es tracta que les famílies, com a part implicada en l’educació dels joves, **col·laborin activament** en l’aplicació d’aquest protocol, entenent que busca el bé esportiu i personal dels seus fills/es. La coordinació entre club i famílies és essencial: s’anima a que preguntin dubtes, informin si el seu fill/a té algun problema relacionat amb el mòbil, o aportin suggeriments per millorar les normes.



5. RECOMANACIONS PER A UN ÚS SALUDABLE DELS DISPOSITIUS

Més enllà de les normes i sancions, el BCA vol **educar en un ús equilibrat i saludable de la tecnologia**. Algunes recomanacions generals que es donen a jugadors i famílies són:

- **Moderació en el temps de pantalla:** Cal posar límits raonables al temps d'ús del mòbil cada dia, prioritzant sempre obligacions acadèmiques, descans i esport. Per exemple, es recomana evitar l'ús de pantalles durant l'hora prèvia d'anar a dormir, per afavorir un son de qualitat i una millor recuperació esportiva. Així mateix, evitar l'ús excessiu *abans de competicions* afavorint un millor descans i millor concentració. En els torneigs o concentracions de diversos dies, pactar horaris sense dispositius (després de certa hora de la nit, un cop acabades les activitats del dia, tots els mòbils apagats) per prevenir que els menors es quedin fins tard jugant o navegant.

Aquest tipus de pactes horaris ajuda a combatre la hiperconnexió.

- **L'esport com a desconnexió digital:** Recordar que la pràctica esportiva és una oportunitat per viure experiències reals i socials sense necessitat de tecnologia. Els entrenaments diaris són una estona per desconnectar del món digital i connectar amb els companys i el cos. Això contribueix al benestar mental. Es recomana als jugadors que gaudeixin d'aquests moments "off-line" i notin els beneficis de prestar atenció plena a l'esport. Així poden desenvolupar millor habilitats com la concentració i la comunicació interpersonal.
- **Hàbits saludables i prevenció d'addiccions:** Els dispositius mòbils poden generar ús compulsiu o dependència, especialment en adolescents. El club recomana seguir pautes com les que indiquen plans de salut pública com per exemple "el Pla Foral de Drogodependències de Navarra". Entre aquestes pautes hi ha: no utilitzar pantalles com a única forma d'oci (equilibrar-les amb activitat física, lectura, etc.), vetllar perquè els menors no tinguin accés a continguts inadequats, i fomentar que utilitzin el mòbil de manera creativa i no només passiva. **Cuidar la salut digital** forma part de cuidar l'esportista complet.
- **Continguts adequats i segurs:** S'aconsella als joves que facin un ús positiu de les xarxes i internet. Això inclou: respectar les edats mínimes d'accés a xarxes socials; configurar correctament la privacitat dels seus perfils; no compartir informació personal (adreça, telèfon, etc.) públicament. Tenir esperit crític davant el que veuen



en línia (per exemple, no caure en provocacions, *challenge* perillosos, ni difondre “bulos”). El club posarà èmfasi a **prevenir el ciberassetjament**: tothom ha de saber identificar-lo i notificar-lo si passa. Es demana als jugadors que *no facin a les xarxes allò que no farien en persona*: insultar, ridiculitzar o excloure un company, és igual de nociu fer-ho en un grup online que a la cara.

- **Aprofitament de la tecnologia amb finalitats positives:** No es tracta de “demonitzar” els mòbils, sinó d’ensenyar a fer-los servir en benefici de l’esportista. Per exemple, es pot animar els jugadors a utilitzar aplicacions útils: seguir resultats i calendari a l’app de la federació, veure vídeos formatius o partits professionals per aprendre, etc. Sempre sota supervisió i sense que això substitueixi la instrucció de l’entrenador. **El club pot organitzar xerrades** de formació digital (sobre seguretat a internet, ús responsable de xarxes, etc.) amb experts, per tal que jugadors i famílies tinguin eines per a un ús saludable de la tecnologia també fora del context esportiu.

En resum, les recomanacions se centren a **trobar un equilibri**: gaudir dels avantatges dels dispositius mòbils (com ara millor comunicació, accés a informació esportiva) però minimitzant-ne els riscos (distracció, aïllament, addicció, conflictes en línia). El BCA vol formar esportistes complets i persones responsables també en l’àmbit digital.



6. EXEMPLES PRÀCTICS D'APLICACIÓ DEL PROTOCOL

A continuació es presenten algunes situacions concretes que es poden donar en el dia a dia del club, i com s'hauria d'aplicar el protocol en cada cas:

- **Situació 1: Ús del mòbil durant l'entrenament.** *Un jugador treu el telèfon a mig entrenament per mirar un missatge.* – **Aplicació:** L'entrenador s'hi aproxima de seguida i li demana que apagui el mòbil i el guardi. Després de l'entrenament, li recorda que té la norma de no usar el mòbil i li fa veure que ha desconnectat de la pràctica. Si és la primera vegada, queda en un avís verbal. Si ja li havia passat abans, l'entrenador li pot requisar el telèfon a l'inici del següent entrenament, retornant-lo al final, i informar els pares si cal. L'important és **corregir immediatament** la conducta perquè no es normalitzi.
- **Situació 2: Fotografia indeguda al vestidor.** *Després del partit, un jugador fa una foto a un company al vestidor celebrant la victòria, i la puja a Instagram sense permís.* – **Aplicació:** Aquesta és una infracció greu de la norma de vestidor. En assabentar-se, l'entrenador o coordinador li exigirà que esborri immediatament la foto publicada. Es parlarà amb el jugador per fer-li entendre la gravetat: ha compromès la privacitat d'un company. Segons el protocol, això comporta sanció severa: comunicació als pares i possible suspensió d'un partit. De fet, difondre imatges no autoritzades de menors pot tenir conseqüències legals serioses. El club ho tractarà com a falta molt greu, susceptible d'expulsió si es repetís. També es recordarà a tot l'equip la prohibició absoluta de fer fotos o vídeos als vestidors, per evitar casos semblants.
- **Situació 3: Comentaris ofensius en un grup de comunicació de l'equip.** *Després d'una derrota, alguns jugadors escriuen missatges al xat criticant durament un company per haver fallat en alguna jugada decisiva.* – **Aplicació:** L'entrenador (que com a administrador del grup supervisa les converses) detecta aquests missatges. Seguint el protocol, intervé ràpidament al xat demanant respecte i eliminant els comentaris ofensius. A la pròxima sessió, reuneix l'equip per parlar de l'incident: recalca els valors de respecte i fa veure com aquests missatges poden fer mal al company i danyar la imatge de l'equip. Com a mesura, l'entrenador podria decidir *tancar temporalment el grup de conversa* si ho veu oportú comunicant per altres vies mentrestant. Els jugadors que van insultar reben un advertiment formal i, si és adequat, un càstig esportiu. Aquest cas serveix per **educar en l'ús correcte de la**



missatgeria: només per coordinar aspectes de l'equip, mai per difamar ningú. Si els insults haguessin estat molt greus o reiterats (assetjament), es consideraria sanció major i involucrar famílies i al Comitè Disciplinari del Club.

- **Situació 4: Dubte legal o risc amb un mòbil confiscat.** *Un entrenador sospita que un jugador (15 anys) podria haver estat involucrat en un incident greu en xarxes (possible ciberassetjament a un altre noi de l'equip o club). Vol revisar el seu mòbil per aclarir-ho.* – **Aplicació:** Davant d'això, l'entrenador **no pot simplement accedir al contingut** del telèfon, ja que el dret a la intimitat ho protegeix.. El procediment correcte segons protocol: informar immediatament la direcció del club i la família del jugador sobre les sospites. Amb autorització expressa dels pares i del jugador, i idealment amb ells presents, es pot revisar algun xat concret per verificar els fets. Si es confirma un cas d'assetjament greu, més enllà de les sancions internes (expulsió temporal del jugador si fos culpable, o suport si fos víctima), el club ajudarà a contactar les autoritats o serveis competents.. En cas que el jugador es negués a mostrar res i els pares no col·laboressin però la sospita fos molt fundada, l'entitat haurà de posar el cas en mans externes.

Aquests exemples il·lustren com les normes es traslladen a casos reals. La clau és **actuar de forma consistent**: cada incident és una oportunitat pedagògica per reforçar l'ús responsable del mòbil. El BCA vol anticipar i prevenir la majoria de situacions amb una bona formació i comunicació; però quan passin, el protocol ofereix una guia clara de com respondre.



7. CONSIDERACIONS LEGALS I ÈTIQUES

L'ús de dispositius mòbils en un entorn esportiu amb menors implica diversos aspectes legals i ètics que cal tenir presents en tot moment:

7.1. Marc legal

- **Privacitat i protecció de dades:** La legislació andorrana protegeix especialment la privadesa dels menors en matèria de tractament de dades personals. Segons la Llei 29/2021 del 28 d'octubre, qualificada de protecció de dades personals i la Llei 14/2019, del 15 de febrer, qualificada del drets dels infants i els adolescents, es determinen les condicions per al tractament de dades personals dels menors: per als majors de 16 anys es presumeix que tenen la capacitat suficient per consentir per si mateixos el tractament de les seves dades personals, llevat que la normativa aplicable exigeixi l'assistència dels seus representants legals. Per als menors de 16 anys, és necessari el consentiment dels pares o tutors legals per al tractament de les seves dades personals.

Aplicat al club, això vol dir que per publicar a internet fotos dels jugadors a les xarxes socials oficials, el club ha d'haver obtingut autorització escrita de les famílies. També significa que *els propis entrenadors o directius no poden difondre informació personal (nom, cognoms, imatges) dels jugadors* fora d'activitats esportives sense permís. El protocol del BCA està alineat amb aquestes lleis, prohibint compartir dades o imatges sensibles dels esportistes.

- Segons l'**article 14 de la Constitució del Principat d'Andorra**, es garanteix el dret a la intimitat, a l'honor i a la pròpia imatge. Això implica que qualsevol revisió del contingut dels telèfons mòbils dels jugadors per part del cos tècnic sense el seu consentiment seria una intromissió il·legítima en la seva vida privada. Per tant, el cos tècnic no pot revisar arbitràriament el contingut dels mòbils dels jugadors. Només es podria fer, com s'ha dit, en casos greus i amb consentiments deguts. El club forma els seus entrenadors en aquests aspectes, de manera que s'evitin actuacions il·legals com confiscar un mòbil i llegir converses sense permís. Cada família confia el seu fill al BCA, i el club respon respectant els seus drets fonamentals.



- **Normatives en instal·lacions esportives:** Algunes instal·lacions públiques tenen reglaments específics que prohibeixen l'ús de mòbils en àrees com vestidors o piscines, justament per protegir la privacitat. Si un pavelló que visitem té cartells de "Prohibit usar dispositius mòbils al vestidor", el club ho respectarà estrictament i ho farà respectar als seus membres. En absència d'una norma externa, regeix igualment la norma interna del club que té el mateix propòsit.
- **Responsabilitat de vigilància:** Els dirigents del club i els entrenadors, com a adults responsables en un entorn amb menors, tenen el deure legal de **vetllar per la seguretat i integritat dels joves**. Això inclou prevenir usos excessius o nocius de la tecnologia.

Si un pare delega la cura del seu fill a l'entrenador durant unes hores (entrenament, viatge), l'entrenador actua *in loco parentis* en certa manera. Per tant, si el noi comet una infracció greu (p. ex. fa fotos indegudes) sota supervisió del club, els responsables han d'actuar i poden ser considerats negligents si no ho fan. El protocol estableix mesures clares justament per complir amb aquesta responsabilitat de vigilància i protecció.

- **Delictes informàtics i assetjament:** En edat adolescent poden sorgir casos de ciberassetjament (bullying en xarxes) o ús indegut de la imatge d'un menor. Aquests actes, a més de contravenir l'ètica del club, poden constituir delictes tipificats. Per exemple, la difusió d'imatges íntimes sense consentiment és un delictes contra la privacitat; l'assetjament continuat pot ser delictes d'amenaques o coaccions; la possessió de material sexual de menors és gravíssim. El BCA, en detectar indicis d'un possible delictes, contactarà amb les autoritats o organismes competents. Aquesta coordinació amb l'exterior és important per no intentar resoldre internament coses que excedeixen l'àmbit esportiu. També es recorda que el club pot ser considerat responsable civil subsidiari en algun cas, de manera que actuarà diligentment per prevenir i denunciar qualsevol fet il·lícit.

7.2. Aspectes ètics i de valors

- **Educació en valors digitals:** El protocol no només és un conjunt de prohibicions, sinó que forma part de la identitat del club. Els valors tradicionals de l'esport (respecte, joc net, treball en equip, disciplina, igualtat) es traslladen també a l'àmbit digital. S'espera



de tots els membres del BCA un comportament coherent i exemplar tant a la pista com a internet. El valor del respecte implica no insultar a les xarxes, no invadir la privacitat entre altres exemples. El present protocol deriva d'aquests principis ètics fonamentals.

- **Protecció del menor i prioritització del seu benestar:** Èticament, el club prioritza el benestar integral del jugador per sobre de resultats esportius immediats. Això vol dir que si limitar l'ús del mòbil l'ajuda a concentrar-se millor o prevenir addiccions, és una mesura presa en benefici seu. El club vol ser un entorn segur en tots els sentits, també en l'àmbit digital. Així mateix, hi ha un compromís ètic de **no deixar ningú enrere**: si un jugador té especial dificultat per gestionar el mòbil, en lloc de castigar-lo només, se l'ajudarà (amb orientació, amb plans progressius, etc.).
- **Imatge del club i fair play:** Els esportistes representen el BCA també fora de la pista. Allò que publiquen o fan amb el mòbil pot afectar la imatge de l'entitat. Per tant, se'ls inculca que actuïn amb lleialtat envers el club també digitalment – no difonent crítiques destructives contra l'entitat o creant polèmiques a xarxes. Aquest punt és ètic (lleialtat, orgull de pertinença) però també pràctic: protegir la reputació del club.
- **Confidencialitat i confiança:** Moltes converses d'equip o situacions internes s'han de quedar en l'àmbit privat de l'equip. És anti-ètic divulgar en grups externs o xarxes allò que es parla en confiança al vestidor. El protocol remarca no compartir informació interna ni imatges compromeses.

Cada jugador ha de poder confiar que els seus companys no l'enregistraran en un mal moment per riure's a xarxes, i els entrenadors han de poder parlar amb llibertat sabent que els jugadors no estan gravant la conversa d'amagat. Fomentar aquesta confiança mútua és essencial per a la unitat de l'equip.

- **Corresponsabilitat:** Èticament, aquest protocol apel·la a la *corresponsabilitat*: tothom al club – directius, entrenadors, jugadors, familiars – comparteix el deure de fer de l'entorn del BCA un lloc segur, respectuós i formatiu. No és només responsabilitat "dels entrenadors" vigilar els mòbils; els mateixos jugadors entre ells han de recordar-se de complir normes, els capitans d'equip poden tenir un rol actiu detectant i mediant en conflictes digitals, etc. Cadascú contribueix al bé comú amb les seves accions individuals. Aquest esperit comunitari és part dels valors del club.



7.3. Aplicació i revisió del protocol

Aquest protocol es posarà en aplicació a partir de la seva presentació pública, i es podrà tenir accés mitjançant la pàgina web del club.

És important notar que aquest protocol és un document viu. Es revisarà cada temporada per adaptar-lo a noves tecnologies, tendències o necessitats que puguin sorgir.

Es tindrà en compte l'opinió dels jugadors/es, de les famílies i dels entrenadors en futures actualitzacions, fent-los partícips de l'evolució de les normes. El context tecnològic canvia ràpidament i el BCA es compromet a mantenir el protocol actualitzat i èticament fonamentat en tot moment.



8. CONCLUSIÓ

Amb aquest Protocol d'Ús de Dispositius Mòbils, el Bàsquet Club Andorra busca assegurar que la tecnologia sigui una aliada i no un obstacle en la formació esportiva. Mitjançant normes clares, sancions justes, responsabilitats definides i molta educació preventiva, es vol garantir un entorn on els joves esportistes aprenguin valors i es desenvolupin plenament, tant a la pista com fora. El mòbil és una eina potent, però al BCA aprenem a fer-ne un **ús responsable**, respectant els altres, respectant-nos a nosaltres mateixos i posant sempre l'esport i les persones per davant de les pantalles.