



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

APARECIDA FUTEBOL CLUBE

Departamento de Futebol de Formação



ÍNDICE

1. ENQUADRAMENTO.....	4
2. CARATERIZAÇÃO DO CLUBE.....	5
2.1. Missão.....	5
2.2. Visão	5
2.3. Valores.....	5
2.4. Objetivos.....	5
2.5. Organograma Institucional	6
2.6. Funções dos Recursos Humanos	7
2.7. Infraestruturas e Acessos	13
2.8. Disposições Gerais da Entidade	14
3. NORMAS DE CONDUTA.....	15
3.1. Conduta entre Atletas / Técnicos /Staff / Dirigentes	15
3.2. Dirigentes / Treinadores / Staff.....	15
3.3. Conduta dos Atletas.....	16
3.4. Conduta em Contexto Extradesportivo.....	17
4. ACOMPANHAMENTO DOS ATLETAS.....	20
4.1 Acompanhamento Médico Desportivo	20
4.2 Plano de Emergência Médica	22
4.3 Acompanhamento Nutricional.....	29
4.4 Hidratação	32
4.5 Fumo, Álcool e Consumo de Estupefacientes.....	33
5. NORMAS DO ACOMPANHAMENTO SOCIAL/PESSOAL/ESCOLAR.....	34
5.1 Responsável pelo Acompanhamento Escolar	34
5.2 Normas de Promoção do Sucesso Escolar.....	34
5.3 Incentivo ao Bom Comportamento e Aproveitamento Escolar	35
5.4 Correções ao Mau Comportamento e Aproveitamento Escolar	35
6.0 RELAÇÃO COM ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO.....	36
7.0 INFRACÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR	37
7.1 Atletas.....	37
7.2 Encarregados de Educação	38
8.0 CONTACTOS OFICIAIS.....	39
8.1 Contactos Clube	39
8.2 Contactos Úteis.....	39

1. ENQUADRAMENTO

O departamento de futebol de formação do Aparecida Futebol Clube tem como principal objetivo proporcionar a todas as crianças e jovens o acesso a uma formação desportiva de qualidade, através da prática desportiva da modalidade de futebol, e também contribuir para a promoção de hábitos de vida saudáveis e o gosto pela prática desportiva regular.

O presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas serve como instrumento de orientação, para todos os atletas, treinadores, staff, encarregados de educação e demais colaboradores do Clube, onde está redigido todo o funcionamento do departamento de Formação do Aparecida F.C.



2. CARATERIZAÇÃO DO CLUBE

2.1. Missão

O Aparecida Futebol Clube tem como **missão, formar atletas com competências para integrar a equipa sénior do clube**, criando as condições necessárias para o **desenvolvimento das suas capacidades técnicas, táticas, físicas, psicológicas e sociais**, contribuindo assim para **a formação de atletas, mas também cidadãos exemplares**.

2.2. Visão

O Clube pretende reformular-se a nível organizacional, para continuar a evoluir em todas as suas vertentes, apostando numa renovação profunda das suas instalações de apoio e recursos humanos, e trabalhar afincadamente para a médio prazo ser reconhecido como uma entidade formadora de referência na região do Vale de Sousa.

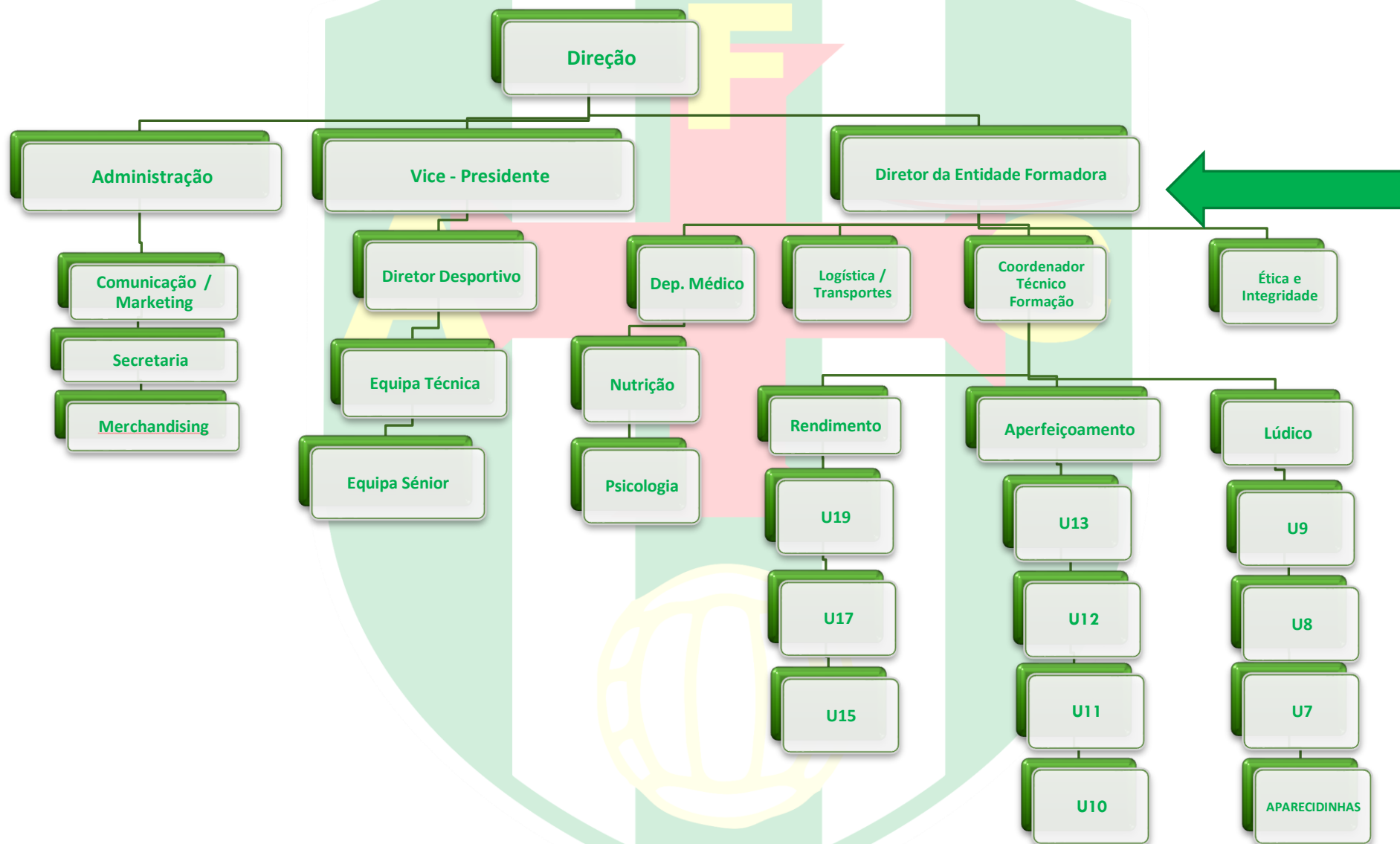
2.3. Valores

- ❖ União;
- ❖ Amizade;
- ❖ Humildade;
- ❖ Exigência;
- ❖ Resiliência;
- ❖ Ambição;
- ❖ Fair-Play;
- ❖ Espírito de Equipa;
- ❖ Responsabilidade;
- ❖ Disciplina;
- ❖ Respeito;
- ❖ Solidariedade.

2.4. Objetivos

- ❖ Angariação e/ou recrutamento de jovens do concelho e de concelhos vizinhos para a prática de futebol;
- ❖ Promover as equipas de Iniciados, Juvenis e Júniores á divisão superior;
- ❖ Aumentar o número de atletas na equipa sénior com formação do clube;
- ❖ Renovar e ampliar as instalações de apoio, para dotar o Clube e o departamento de futebol de formação de melhores condições para atletas e colaboradores;

2.5. Organograma Institucional



2.6. Funções dos Recursos Humanos

❖ Presidente

Delega funções no Diretor Entidade Formadora, que por sua vez faz chegar aos responsáveis pelos departamentos.

- Define em coordenação com este, a organização para cada época desportiva.

❖ Diretor da Entidade Formadora

É o responsável pelo acompanhamento e distribuição de Diretores de Equipa, por todas as equipas da Formação. Criar e inovar no sentido de solucionar os problemas que apareçam com os olhos postos no futuro e na sustentabilidade de todo o processo formativo do clube.

- Reunir quinzenalmente com o coordenador técnico, para gestão de ocorrências, análise do desempenho de equipas, nº de atletas inscritos, nº de desistências, reclamações, sugestões de melhoria, avaliação de eventos, estratégias a implementar e necessidades.
- Definir normas a implementar de ética e integridade desportiva para todos os agentes do clube. Monitorizar e avaliar todo o processo de Formação.

❖ Coordenador Técnico

O Coordenador Técnico assume um papel fundamental na construção de todo o processo de formação, sendo o regulador e o verificador da identidade que se pretende instalar no clube ao nível do jogo, do treino e de todos os comportamentos fora e dentro do terreno de jogo, sendo um elemento essencial na dinamização desse mesmo processo.

- Fazer a articulação com outros clubes, para adiamento de jogos, marcação de jogos de treino, recrutamento de atletas;
- Assistir com regularidade aos treinos e jogos de todas as equipas da formação;
- Coordenar a atividade diária desenvolvida pelos treinadores, nomeadamente treinos, formação de treinadores, comunicação com os pais/encarregados de educação, competições e eventos desportivos;
- Realizar reuniões uma vez por mês com os treinadores e diretores de equipa de forma a analisar o processo de trabalho efetuado, onde se expõem situações ocorridas nos treinos e jogos para harmonizar as expectativas dos treinadores com os princípios e objetivos propostos pelo clube;
- Fazer cumprir o regulamento interno; controlar a planificação, os conteúdos das sessões e tarefas de treino e de assiduidade; organizar atividades desportivas, culturais de carácter pontual e de final de época;
- Promover um trabalho multidisciplinar com os outros agentes (médicos, massagistas, enfermeiros, fisioterapeutas, diretores, treinadores).

❖ Diretores de Equipa

O diretor de equipa assume um papel igualmente importante em todo o processo formativo, sendo o representante da Direção e o responsável máximo no seio da equipa.

- Desempenhar as funções de secretário técnico e delegado aos jogos;
- Estabelecer comunicação sistemática com a Direção do clube;
- Transmitir aos atletas princípios e valores, como a responsabilidade, a solidariedade, a cooperação, o espírito de fair play e comportamento desportivo apropriado; Incutir nos atletas o respeito e dignificação do emblema, história, princípios e valores do clube;
- Assegurar a comunicação com os pais/encarregados de educação dos atletas e informá-los acerca do processo e formação dos seus educandos;
- Fazer a ligação entre a equipa e o Coordenador Desportivo;
- Dever de presença em todos os jogos e treinos, desde o seu início até ao final;
- Receber a convocatória elaborada pelo Treinador, fixando-a no local predestinado de modo que todos os jogadores a rubriquem. Caso algum atleta não esteja presente, deverá avisá-lo atempadamente;
- Nos jogos em casa tratar de toda a logística (verificar se está tudo em condições para a sua realização no próprio dia);
- Receber a equipa adversária, indicando-lhe o respetivo balneário e confirmando se o mesmo está em condições para ser utilizado. No final deverá despedir-se e aproveitar para verificar se o balneário ficou em condições;
- Formalizar a entrega da ficha de jogo ao árbitro;
- Receber condignamente a equipa de arbitragem e se possível acompanhá-la até à viatura no final;
- Cumprir e fazer cumprir o Manual de Acolhimento e Boas Práticas.

❖ Treinadores

O Treinador deve trabalhar com entusiasmo, ambição, orientando-se pelos modelos de Jogo e treino do Clube. Obter o máximo de cada Atleta, respeitando a Singularidade de cada indivíduo. Conduta exemplar ao nível social e desportivo.

- Os Treinadores e os Treinadores-Adjuntos devem apresentar-se dinâmicos, interventivos (oportunos), justos, coerentes e sensíveis, transmitindo os reais e distintos valores do Aparecida FC. Devem estar em sintonia, dominando os conteúdos da sessão de treino, antevendo as dificuldades dos atletas e os feedbacks a utilizarem para o efeito. Terão de ter um bom relacionamento com todos os elementos do Clube, assim como uma conduta correta quer em treinos, jogos e sempre que estejam em representação do mesmo.
- Respeitar todos os atletas, funcionários, diretores e pais/encarregados de educação dos atletas; apresentar-se devidamente equipado com o vestuário de treino/jogo, quando em serviço do Clube;
- Estabelecer objetivos de equipa de acordo com o que é implementado pelo clube; contribuir para o desenvolvimento das capacidades específicas (físicas, técnicas, táticas e psíquicas) do futebol, de acordo com as capacidades e as necessidades dos jovens;

- Dirigir as suas ações, valorizando o esforço e progresso da aprendizagem; promover a formação desportiva e social dos atletas;
- Cumprir e fazer cumprir as normas e orientações do departamento médico;
- Utilizar a Plataforma informática disponibilizadas pelo Clube, assegurando o registo sistemático e atualizado dos parâmetros definidos pela Direção e Coordenação Técnica;
- O treinador deve sempre antecipar a sua chegada ao local dos eventos, devendo estar presente 15 minutos antes da hora combinada para a concentração da equipa.
- No final de cada jogo, torneio ou encontro, o treinador deve preencher o relatório específico para o efeito e enviar para o Coordenador Técnico.
- Elaborar relatório trimestral técnico de avaliação do seu grupo de trabalho;
- Promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades;
- Comparecer a reuniões com a Coordenador Técnico sempre que for convocado para o efeito;

❖ **Coordenador de Scouting / Diretor de Recrutamento**

A tarefa do Coordenador de Scouting é acima de tudo observar potenciais atletas, com a base no perfil de atleta estipulado pelo clube e elaborar relatórios de todos os jogadores que se enquadrem nesse perfil;

- Participar de forma ativa na implementação do modelo de formação e assistir com alguma regularidade aos treinos e jogos de todas as equipas de formação;
- Elaborar uma base de dados com informações dos jogadores observados, e colocar na Plataforma do Clube;
- Elaborar uma base de dados com informações de potenciais treinadores, mediante o modelo de treinador existente no clube.

❖ **Analista do Desempenho**

A análise de desempenho no futebol é basicamente um meio para conhecer melhor a própria equipa e o adversário de cada jogo.

- Registo dos eventos que acontecem em treinos da sua equipa, e análise desses dados para repassá-los à equipa técnica e jogadores.
- Registo dos eventos que acontecem em jogos e da sua equipa e do adversário; e análise desses dados para repassá-los à equipa técnica e jogadores.
- Atualizar bases de dados para analisar tendências;
- Fazer análises de dados específicos a pedido do Treinador;
- Fazer relatórios de Performance;
- Observar eventuais reforços a contratar, e articular com o Coordenador do Scouting;
- Interpretar, analisar e divulgar dados de Desempenho.
- O objetivo é ajudar a melhorar o desempenho da equipa através das melhores técnicas e táticas dentro de campo.

❖ Diretor do Departamento Médico

A responsável pelo Departamento Médico do clube é uma Médica que exerce funções através de um Protocolo. As suas funções estão definidas da seguinte forma:

- A consulta médica será efetuada para emitir a declaração de capacidade para a prática desportiva federada e abrangerá todos os exames necessários à emissão da declaração e preenchimento do impresso em vigor.
- Realizar exame médico-desportivo, com ECG e consulta médica por cada atleta do Aparecida Futebol Clube;
- Poderão ser realizados qualquer tipo de exames complementares, assim solicitados;
- Supervisão e coordenação do Departamento Clínico do Clube, ao nível da área técnica do mesmo;

❖ Enfermeiro

A Tarefa da Enfermeira ao serviço do clube passa por organizar e dirigir os serviços de enfermagem dentro do departamento médico;

- Ajudar na recuperação de atletas (antes e depois das cirurgias);
- Acompanhar o trabalho de fisioterapeutas e massagistas;
- Prescrever medicamentos para os atletas;
- Responder às necessidades básicas de saúde do atleta;

❖ Fisioterapeuta / Técnico de Massagem

A função destes profissionais de saúde é cumprir o regulamento do departamento clínico através da promoção da atividade física de forma efetiva e segura;

- Cumprir o regulamento do departamento clínico Recuperação e reabilitação de lesões;
- Educar/aconselhar os atletas na capacidade de intervir no âmbito clínico e aspetos do treino (prevenir lesões e otimizar o rendimento dos atletas);
- Dar a primeira assistência ao atleta no local de treino/jogo;
- Devem auxiliar na recuperação de atletas, tanto no campo como no Posto Médico;
- Acelerar o processo de recuperação;
- Devem estar presentes em todos os treinos e se possível em todos os jogos;
- São responsáveis pelas águas nos dias de jogo.
- Reduzir a fadiga, as tensões musculares e articulares, através de massagens e crioterapia;

❖ Nutricionista

A Nutricionista é a responsável pela elaboração de um rastreio a todos os atletas da formação e identificar, através dos dados recolhidos, os casos que devem ser seguidos com mais atenção, elaborando um plano alimentar;

- A boa forma dos atletas não depende apenas da preparação física e do treino, mas também da alimentação. Este cuidado com os alimentos deverá ser tido em conta antes do treino, mas também antes das competições desportivas e no dia-a-dia dos jogadores.
- Definir o esquema nutritivo dos futebolistas, adaptado a cada fase da sua atividade diária e da sua condição física, estabelecendo um programa alimentar que equilibre o consumo de proteínas, hidratos de carbono, açúcar e verduras.

❖ **Psicóloga**

Mediante a avaliação diagnóstica realizada pelo Coordenador e o Diretor da Entidade Formadora, se existir alguma situação de anormal com o(s) atleta(s), estes devem ser encaminhados para a psicóloga para perceber a origem do eventual problema e tentar encontrar estratégias para o(s) solucionar;

- Desenvolver nos atletas um conjunto de competências psicológicas que lhes permitam lidar com as exigências do desporto de alto rendimento, tais como: autoconhecimento, autoestima, autoconfiança, gestão emocional (ex: face a stress, ansiedade), regulação psicológica, autocontrolo (pensamento, atenção, ativação), motivação;
- Acompanhamento do percurso escolar, quando necessário, em articulação com a respetiva escola, por forma a garantir um equilíbrio entre a prática desportiva e o sucesso escolar;
- Disponibilização de recursos e estratégias através da nossa plataforma digital.

❖ **Responsável pela Ética e Integridade**

A Psicóloga do clube será a Responsável pelo Gabinete da Ética e da Integridade, orientando e avaliando todos os processos, eventos inerentes ao mesmo. A Integridade e Ética no Desporto são padrões de conduta que regem todo o nosso Departamento de Formação. Acharmos muito importante passar valores éticos porque ajuda a prevenir a violência no desporto, o racismo, a xenofobia e a discriminação social, fazendo-os crescer enquanto pessoas e enquanto cidadãos.

- Organizar e dirigir os eventos que promovam a ética e integridade.
- Orientar e gerir todo o processo adjacente e da responsabilidade da Ética e Integridade.
- Consciencializar os encarregados de educação e os atletas para os comportamentos inadequados existentes;
- Capacitar os encarregados de educação com os modelos educativos que adotam;
- Reforçar a necessidade da participação ativa dos encarregados de educação na formação dos atletas.

- Respeitar e fazer cumprir, com todo o rigor, as regras técnicas do jogo ou competição e contribuir para o seu desenvolvimento;
- Recusar e denunciar a fraude ou manipulação de resultados, defendendo sempre a verdade desportiva;
- Cabe-lhe também participar no processo de divulgação da ética desportiva ao nível dos pais, encarregados de educação, dirigentes, treinadores e todos os agentes envolvidos.

❖ Responsável pelo Acompanhamento Escolar

O responsável pelo acompanhamento escolar tem como função acompanhar a componente escolar atletas. Esta função é da responsabilidade do Diretor da Entidade, em conjunto com a Psicóloga em funções no clube.

Este elemento após receber as notas dos atletas (final de período), e após a sua análise, o Diretor da Entidade Formadora entra em contacto com os Encarregados de Educação, numa primeira fase, e posteriormente com o seu Diretor de Turma, para recolher informações e tentar perceber quaisquer problemas que se verifiquem com o atleta. Em caso de necessidade, os casos mais graves, são encaminhados para a nossa Psicóloga que dará continuidade ao processo.

Estes têm também como tarefa, registar toda a informação nos ficheiros individuais dos atletas, na plataforma de gestão informática do Clube.

- Ajudar os atletas a compatibilizar a vida escolar/pessoal/desportiva e na projeção da sua carreira futura;
- Desenvolver nos atletas um conjunto de competências psicológicas que lhes permitam lidar com as exigências do desporto de alto rendimento, tais como: autoconhecimento, autoestima, autoconfiança, gestão emocional (ex: face a stress, ansiedade), regulação psicológica, autocontrolo (pensamento, atenção, ativação), motivação;

❖ Motorista

A função do Motorista está relacionada no transporte de atletas para os jogos das nossas equipas como visitantes.

- Deverá ser portador do Certificado do Transporte Coletivo de Crianças;
- Assegurar que a viatura está em condições para serviços de transporte verificando os óleos, água, pressão de pneus, combustível;
- Providenciar pelo bom estado de funcionamento do veículo, zelar pela manutenção, reparação e limpeza;
- Regular velocidade tendo em atenção o horário, comodidade e segurança dos passageiros
- Conhecer o trajeto;

2.7. Infraestruturas e Acessos

❖ Local de Treino/Competição:

❖ Estádio Vila Mítica (41.28907884581273, -8.204486498544403)



2.8. Disposições Gerais da Entidade

2.8.1 Objetivos

- ❖ Angariação e/ou recrutamento de jovens do concelho e de concelhos vizinhos para a prática de futebol;
- ❖ Promover as equipas de Iniciados, juvenis e Juniores à divisão superior;
- ❖ Aumentar o número de atletas na equipa sénior com formação do clube;
- ❖ Renovar e ampliar as instalações de apoio, para dotar o Clube e o departamento de futebol de formação de melhores condições para atletas e colaboradores;

2.8.2 Inscrições

No momento de inscrição no clube, o Encarregado de Educação deve entregar os seguintes documentos:

- ❖ Ficha individual do atleta preenchida;
- ❖ Ficha de inscrição (Modelo 2 /FPF) preenchida);
- ❖ Duas (2) fotografias do atleta;
- ❖ Cópia do documento de identificação do atleta e do Enc. Educação;
- ❖ Taxa de Inscrição / Seguro / Exame Médico;

2.8.3 – Desvinculação de Atletas

O Clube não procede à emissão de carta de desvinculação a atletas que solicitem a sua saída durante a época desportiva em que se encontrem regularmente inscritos.

2.8.4 Mensalidades e Pagamentos

As mensalidades devem ser liquidadas até ao dia 10 de cada mês, durante a época desportiva (10 meses), no valor de 25€, com exceção dos atletas com apoios. Verificando-se em falta a regularização da mensalidade o atleta no mês seguinte não poderá frequentar os treinos, caso não exista nenhuma comunicação por parte do Encarregado de Educação.

2.8.5 Material Desportivo / Kits do Atleta

O clube fornece a cada atleta um Kit Individual, que é obrigatório aquando da sua primeira inscrição no Clube, sendo sempre possível a substituição de qualquer peça por encomenda. Em representação do Clube e em treinos, o atleta só pode utilizar vestuário Oficial do Clube. A aquisição do Kit de Material Desportivo fica pelo valor de 220€.

O Kit fornecido é composto por:

- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| ❖ 1 Equipamentos de Jogo; | ❖ 1 Fato de Treino; |
| ❖ 2 Equipamentos de Treino; | ❖ 1 Polo; |
| ❖ 1 Mochila | ❖ 1 Kispo; |

3. NORMAS DE CONDUTA

3.1. Conduta entre Atletas / Técnicos / Staff / Dirigentes

Todos os agentes devem:

- ❖ Ser assíduos e pontuais;
- ❖ Adotar um excelente comportamento, respeitando todos os atletas, diretores, treinadores, encarregados de educação e todos os colaboradores;
- ❖ Promover o esforço e a dedicação de todos os intervenientes;
- ❖ Manter uma linguagem cuidada e respeitosa com todos;
- ❖ Promover a utilização dos balneários, de forma consciente e responsável;
- ❖ Respeitar todas as opções técnicas;
- ❖ Comunicar com antecedência, a impossibilidade de estar presente em qualquer actividade em representação do Clube;
- ❖ Participar e promover todas as acções de formação desenvolvidas pelo Clube;
- ❖ Cumprir e fazer cumprir todas as normas e instruções de bem-estar e bom relacionamento instruídas pelo Clube;
- ❖ Honrar e dignificar o clube.
- ❖ Tratar sempre com respeito, educação, tolerância e dignidade todos os intervenientes em qualquer actividade do Aparecida FC.
- ❖ A entrada e permanência nas instalações interiores do clube só são permitidas aos atletas, treinadores, diretores e a pessoal devidamente autorizado.
- ❖ Todos são obrigados a participar nos treinos, jogos, torneios e outras actividades propostas pelo Departamento/Clube e para as quais sejam convocados ou nomeados.
- ❖ Não é permitido participar em treinos, torneios ou outros jogos, extra clube, sem prévia autorização do coordenador ou diretor geral.
- ❖ Zelar pela conservação das instalações e do material, colaborando na sua manutenção, verificação e arrumação. Os danos resultantes da utilização indevida originarão responsabilidade para os seus autores.
- ❖ Não é permitida a utilização das áreas reservadas à equipa sénior.

3.2. Dirigentes / Treinadores / Staff

- ❖ Ter treinos de elevada qualidade ao nível físico, técnico e tático;
- ❖ O treinador de cada escalão é responsável pelos seus atletas durante o horário de treino, jogos ou outras actividades para as quais tenham sido nomeados.
- ❖ Responsabilidade e compromisso com o Clube. Todos devem trabalhar com entusiasmo e ambição.
- ❖ Revelar comportamento exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade;
- ❖ Promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as actividades;

- ❖ Promover uma utilização responsável das instalações (mantendo o estado de conservação, limpeza e higiene);
- ❖ Cumprir religiosamente os horários dos treinos estipulados nos planos semanais, bem como não ocupar os campos que não lhes estão atribuídos nesse mesmo plano.
- ❖ Saber controlar-se perante toda e qualquer provocação do público ou adversários, de forma a nunca desprestigiar o emblema do clube.
- ❖ Dirigir-se respeitosamente aos árbitros, adversários e a todos os intervenientes aos jogos.
- ❖ Todas as coimas, sanções e outras situações penalizadoras para o clube, serão suportados pelo interveniente considerado culpado pela Associação Futebol do Porto ou pela Federação Portuguesa de Futebol.

3.3. Conduta dos Atletas

3.3.1 Direitos dos Atletas

- ❖ Ter treinos de elevada qualidade ao nível físico, técnico e tático;
- ❖ Poder usufruir das instalações do Clube;
- ❖ Ser avaliado, tratado e recuperado pelo Departamento Médico do Clube;

3.3.2 Deveres dos Atletas

- ❖ Dignificar o Clube e respeitar o símbolo;
- ❖ Ser assíduo e pontual;
- ❖ Adoptar uma postura exemplar e de respeito pelo próximo;
- ❖ Assumir uma postura exemplar aquando da representação do Clube;
- ❖ Cumprir todas as normas do Departamento Médico;
- ❖ Obrigatório tomar banho após Jogo/treino;
- ❖ Cumprir e fazer cumprir este Manual;

3.3.3 Em Treino

- ❖ O treino tem início quando entras nas instalações e termina quando saís delas.
- ❖ O balneário é o teu espaço deves, por isso, colaborar na manutenção da higiene do mesmo.
- ❖ É obrigatório o uso de chinelos nos balneários.
- ❖ Deves tentar estar pronto para treinar 10 minutos antes da hora do treino.
- ❖ Usar o material de treino/desportivo apenas com a autorização do treinador e nos espaços indicados para tal.
- ❖ É obrigatório o uso de equipamento do clube (Kit de treino + chuteiras) não sendo, por isso, permitida a utilização de qualquer equipamento ou adereço de outro clube.
- ❖ O uso de caneleiras, no treino, é obrigatório.

- ❖ Não é permitido o uso de adereços ou objetos que constituam perigo para ti ou para os colegas (fios, brincos, pulseiras, relógios, anéis...).
- ❖ Se, por algum motivo não puderes comparecer no treino, deves avisar antecipadamente o teu treinador.
- ❖ Sempre que regresses aos treinos após ausência não justificada ou sem teres avisado antecipadamente, não te podes equipar sem falar com o treinador.
- ❖ Os atletas lesionados têm de realizar tratamento no clube sempre que possível, no mínimo nos dias de treinos da equipa.

3.3.4 Em Competição

- ❖ A saída e a chegada das concentrações dos jogos fora são feitas a partir do campo (com exceção de situações lógicas definidas com antecedência pelo treinador, coordenação e direção).
- ❖ Para os jogos, a partir do escalão sub10 até aos seniores é obrigatório o atleta apresentar-se com o Kit de saída oficial do clube.
- ❖ Não é permitido utilizar o telemóvel dentro das instalações desportivas, ou sempre que os responsáveis o determinem.
- ❖ Demonstrar respeito e cordialidade para com os colegas e adversários preservando a integridade física de todos.
- ❖ Aceitar as decisões da equipa de arbitragem sem qualquer manifestação de descontentamento.
- ❖ Aceitar as vitórias e as derrotas com desportivismo, evitando provocações.
- ❖ Demonstrar “Fair Play” para o êxito da promoção e desenvolvimento do desporto.
- ❖ Sempre que seja convocado o atleta tem de se manter no grupo até terminar a concentração ou o treinador autorizar a sua saída. Situações excecionais deverão ser abordadas até ao final do último treino antes do jogo.
- ❖ Os atletas não convocados têm a obrigação de marcar presença nos jogos em casa.
- ❖ Em vésperas de jogo após as 23:00 horas o atleta, tem de estar em casa a descansar, não sendo permitido saídas, nem festas nem qualquer atividade extra, nomeadamente jogos de computador ou outros.

3.4. Conduta em Contexto Extradessportivo

3.4.1 O Atleta na Escola

O atleta deve manter um elevado interesse pela sua formação académica, de forma a poder projetar o seu futuro. No Clube é exigido aos atletas uma atitude responsável, disciplinar e exigente no âmbito escolar, de forma a maximizar todas as suas competências.

- ❖ Respeitar seus educadores, colegas e funcionários;
- ❖ Ser pontual no horário de entrada e saída das aulas;
- ❖ Estar em dia com as tarefas escolares;
- ❖ Ter bom comportamento, ser respeitado e ter compromisso com a escola;
- ❖ Participar conscientemente da sua educação, comparecendo a todas as atividades educativas;
- ❖ Respeitar e conservar o espaço físico e bens materiais da escola, colocados à sua disposição;
- ❖ Saber se expressar e principalmente saber ouvir;
- ❖ Não perturbar aulas e trabalhos escolares;
- ❖ Usar de honestidade em todos os seus atos.

3.4.2 O Atleta nos Transportes

O comportamento dos atletas nos transportes para os jogos, ou para qualquer outra actividade, deve ser exemplar, salvaguardando a sua segurança e a de todos os colegas.

Os atletas devem respeitar as seguintes normas:

- ❖ Cumprir os horários estabelecidos;
- ❖ Ocupar o seu lugar calmamente;
- ❖ Usar cinto de segurança;
- ❖ Ser educado e respeitador;
- ❖ Respeitar todas as regras do responsável;
- ❖ É proibido comer ou beber dentro dos transportes do Clube;

3.4.3 Normas de Conduta dos Encarregados de Educação

Os Encarregados de Educação, são o principal suporte dos atletas para o desenvolvimento de todas as suas capacidades psicomotoras. Assim sendo, devem:

- ❖ Apoiar a equipa e o seu educando sempre com o máximo de respeito;
- ❖ Fazer cumprir o “Plano de Nutrição” orientado pelo Departamento Médico do Clube;
- ❖ Cumprir e fazer cumprir ao seu educando as regras deste manual;
- ❖ Cumprir com as obrigações financeiras, regulamentadas no início da época desportiva;
- ❖ Aceder à bancada do Aparecida FC, bem como assistir às atividades do seu filho/educando, nos espaços destinados a esse fim;
- ❖ Ter um comportamento correto em todos os momentos respeitando e não interferindo no trabalho e nas decisões do treinador;
- ❖ Evitar comentários na presença dos filhos/educandos, de forma depreciativa, acerca do comportamento de atletas, treinadores, diretores, árbitros e outros pais;
- ❖ Apoiar e acompanhar sempre que possível, os filhos/educandos na atividade desportiva (treinos/jogos), sem os pressionar demasiado, valorizando e elogiando,

acima de tudo, o esforço realizado e os progressos conseguidos (mesmos que ligeiros);

- ❖ Promover um ambiente de convívio e de união com os outros pais e acima de tudo incentivar o grupo/equipa como um todo;
- ❖ Facultar o horário e as notas escolares ao treinador na semana seguinte à sua receção;
- ❖ Avisar o treinador da participação em visitas de estudo.
- ❖ No caso de haver coimas no mapa de castigos semanal atribuído a uma das nossas equipas, com o código de mau comportamento dos Pais no jogo, no caso de ser comprovada esse comportamento, esse valor será assumido pelos pais dessa equipa.
- ❖ A mensalidade deverá ser liquidada até ao dia 10 de cada mês. A mesma permite ao atleta treinar não constituindo qualquer garantia de jogar ou ser convocado. Caso os prazos definidos com a secretaria não sejam cumpridos, o clube está no direito de proibir o atleta de jogar e treinar.

3.4.4 Ética e Comportamentos a adoptar perante Apostas e Match Fixing

Todos os atletas devem adoptar e promover um comportamento exemplar, respeito, Fair-Play e lealdade e compromisso para com a sua equipa. Nunca devem combinar ou manipular resultados, e nunca se devem deixar corromper por atitudes que denigram a sua imagem e do clube.

Nesta perspetiva, adotámos o seguinte código de conduta:

- ❖ Nunca combines o resultado de um evento;
- ❖ Conta a alguém que se te tentarem subornar;
- ❖ Conhece as regras e respeita-as;
- ❖ Nunca apostes no teu próprio desporto;

Cumprindo estes princípios, certamente os valores que defendemos, como o respeito, a exigência, Fair-play, lealdade e o espírito de equipa sairão reforçados.

4. ACOMPANHAMENTO DOS ATLETAS

4.1 Acompanhamento Médico Desportivo

No início de cada época desportiva, todos os atletas terão de realizar os exames médicos obrigatórios para a prática desportiva federada (exame médico desportivo).

4.1.1 Procedimentos a adotar em caso de lesão

- ❖ O atleta deve, em caso de lesão, ser observado pelo departamento clínico do Clube, numa primeira avaliação, e após isso será indicada a melhor terapia para a recuperação do mesmo. Nunca deve procurar resolver/recuperar de lesão por meios próprios, sem conhecimento do Departamento Médico.
- ❖ Plano da Evacuação médica, em caso de lesão em treino/jogo encontra-se devidamente afixado no gabinete médico e toda a estrutura diretiva, técnica e médica conhece-a.

Em Treinos:

- ❖ Primeiro contacto será sempre o Fisioterapeuta de serviço. Os treinadores encaminham o atleta para o Gabinete Médico ou o Fisioterapeuta desloca-se ao local de treino.
- ❖ Os atletas lesionados e/ou que requerem qualquer tratamento clínico é obrigatória a sua presença 60 minutos antes da hora marcada para a sessão de treino.
- ❖ É obrigatória a presença do atleta lesionado até ao final do treino, salvo permissão em contrário do Diretor de equipa.

Em Jogos:

- ❖ Jogos em casa e fora todos os escalões farão se acompanhar por parte de um profissional de saúde, sendo que, este irá decidir qual o melhor procedimento para salvaguardar o bem-estar do atleta.

4.1.2 Plano de Emergência e Evacuação - Jogo/Treino



PLANO DE EMERGÊNCIA E EVACUAÇÃO

OCORRÊNCIAS EM JOGO / TREINO

AVALIAÇÃO NO LOCAL

Efetuada por pessoas competentes (Fisioterapeuta, enfermeiro, massagista ou pessoa com formação SBV+DAE)

LESÕES BASE

Rotura, Estiramento, Entorse, Contusão, entre outras...

FRATURA OU TCE

Avaliação por parte de fisioterapeuta, enfermeiro ou massagista.

PARAGEM CARDIORRESPIRATÓRIA

Avaliação de elemento com formação em SBV.

DEPARTAMENTO CLÍNICO

Tratamento no departamento clínico do clube ou externo.

112

Estabilizar o atleta até chegada de meios requisitados.

112

Início de manobras de suporte básico de vida

CASOS ESPECIFICOS:

- Eventos traumáticos, e após avaliação do clínico responsável, verificar a necessidade de participar o sinistro ao seguro para tratamento especializado;
- Casos de fraturas, não mexer, chamar imediatamente os serviços de emergência médica (112) e imobilizar o atleta;
- Na eventualidade do encarregado de educação não estar presente e ser necessário deslocar-se ao hospital, o diretor responsável pelo escalão, acompanha o atleta;

4.2 Plano de Emergência Médica

4.2.1 Plano de Emergência e Evacuação

PLANO DE EMERGÊNCIA E EVACUAÇÃO	
PROCEDIMENTOS A ADOPTAR	
AVALIAR	Caso não se verifique gravidade da lesão, encaminhar par o Gabinete Médico
RISCO	Deve ser chamado imediatamente, o Enfermeiro / Fisioterapeuta / Tec. Massagem que se encontre de serviço
ATLETA INCONSCIENTE GARANTIR CONDIÇÕES DE SEGURANÇA ✓ GRITE POR AJUDA ✓ PERMEABILIZAR VIA AÉREA ✓ PROCURAR SINAIS DE VIDA ✓ "VER"/ "OUVIR" SENTIR" ✓ LIGAR 112 ✓ INICIAR SUPORTE BASICO VIDA (SBV)	APÓS SER PRESTADO O SOCORRO AO ATLETA, DEVE SER CONTACTADO O ENC. EDUCAÇÃO, O DIRETOR DA ENTIDADE E O COORDENADOR.
CONTACTOS DE EMERGÊNCIA	
Número Europeu de Emergência	112
Sistema Nacional de Saúde 24 (SNS 24)	808 24 24 24
GNR - Posto Territorial de Lousada	255 810 470
Bombeiros Voluntários de Lousada	255 912 019
Hospital Padre Américo	255 714 000 808 203 126
Diretor da Entidade	917 191 015

4.2.2 Manobras Suporte Básico de Vida – Reanimação Cardiorrespiratória

ESCOLA NACIONAL DE BOMBEIROS

Suporte Básico de Vida

Reanimação Cardiorrespiratória Adulto

Reavalie periodicamente
Peça ajuda se necessário

Se **inconsciente** e **respira**
coloque a vítima na posição lateral de segurança

Vigie permanentemente



Formação para Empresas e Instituições

- Primeiros Socorros
- Combate a Incêndios
- Segurança Contra Incêndio em Edifícios

Tel. 219 239 048
formacao.empresas@enb.pt
www.enb.pt

Design: Vasco Nogueira - Imagens: Poliforme, Arne Gräf, iStock

Garanta **condições de segurança**

Consciente?

- Toque na vítima
- Chame por ela

SIM

NÃO

Grite por ajuda
sem abandonar a vítima

Permeabilize a **via aérea**

Procure **sinais de vida**
Durante **10 segundos** procure:

- Ver se o tórax expande
- Ouvir o ar a passar
- Sentir o ar na sua face

SIM

NÃO

Ligue 112

- Responda às perguntas
- Execute as ordens

Inicie manobras

- 30 compressões
- 2 insuflações



ESCOLA NACIONAL DE BOMBEIROS

Suporte Básico de **Vida**Reanimação Cardiorrespiratória **Criança****Reavalie**

periodicamente

Peça ajuda se necessário

Se **inconsciente**
e **respira**coloque a vítima
na posição lateral
de segurança**Vigie**
permanentemente

Formação para Empresas e Instituições

- Primeiros Socorros
- Combate a Incêndios
- Segurança Contra Incêndio em Edifícios

Tel: 219 239 048
formacao.empresa@enb.pt<http://www.enb.pt>

CET.88V-CH.001-ENB-REV01

Garanta **condições de segurança****Consciente?**

- Toque na vítima
- Chame por ela

**SIM****NÃO****Grite por ajuda**

sem abandonar a vítima

Permeabilize a **via aérea**Procure **sinais de vida**Durante **10 segundos** procure:

- Ver se o tórax expande
- Ouvir o ar a passar
- Sentir o ar na sua face

**NÃO****Efetue 5 insuflações**
Apresenta sinais de vida?**SIM****NÃO****Inicie manobras**

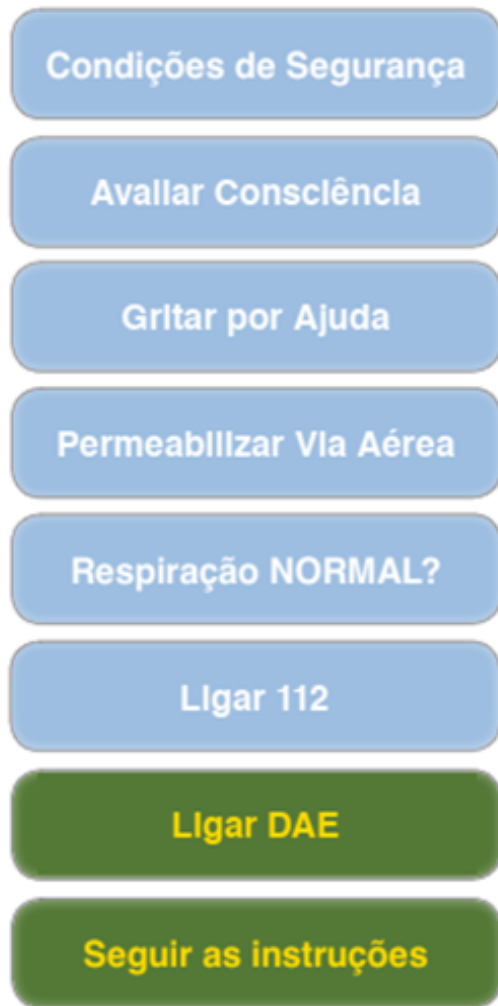
- 30 compressões torácicas
- 2 insuflações

Se sozinho, efetue as manobras durante **1 minuto**, após o qual pode deixar a criança e pedir **ajuda ligando 112****MANOBRA EFETUADA POR TÉCNICOS**
15 compressões para 2 insuflações

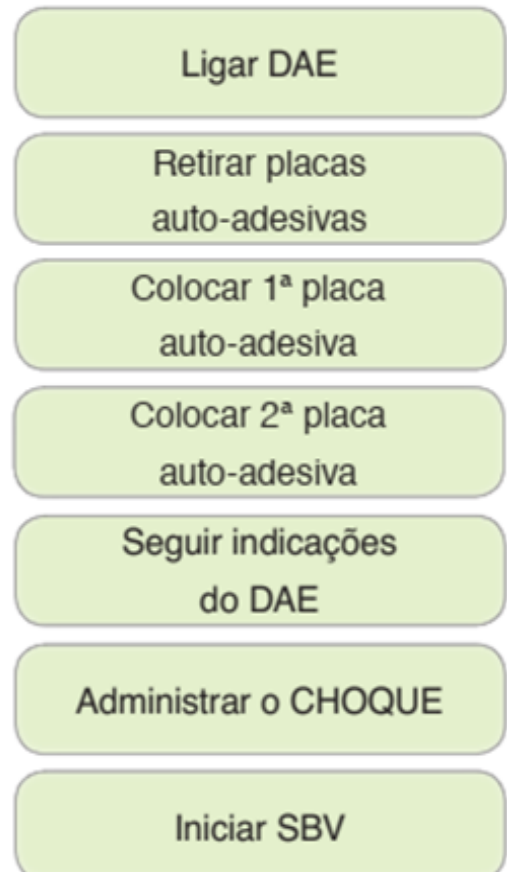
4.2.3 Manobras Suporte Básico de Vida – Obstrução da Via Aérea



4.2.4 Algoritmo de SBV + DAE (Adultos)



Algoritmo de SBVD Adulto



Como utilizar o DAE

4.2.5 Algoritmo de SBV + DAE (Crianças)



Condições de Segurança

Responde a estímulos?

Gritar por Ajuda

Permeabilizar Via Aérea

Respiração NORMAL?

5 Insuflações iniciais

Pesquisar
SINAIS DE VIDA

Compressões Torácicas

SBV 1 minuto
30:2

Ligar 112

Algoritmo de SBV Pediátrico



Condições de Segurança

Responde a estímulos?

Gritar por Ajuda

Permeabilizar Via Aérea

Respiração NORMAL?

5 Insuflações iniciais

Pesquisar
SINAIS DE VIDA

Compressões Torácicas

SBV 1 minuto
30:2

Ligar 112

Ligar DAE

Seguir as instruções

Algoritmo de SBVD Pediátrico

4.2.6 Mapa e Circuito de Evacuação



MAPA E CIRCUÍTO DE EVACUAÇÃO



Gabinete Médico



Ponto de Encontro



Acessos Públicos



Entrada e Saída de Viatura de Emergência

4.3 Acompanhamento Nutricional

O Plano Alimentar tem como objetivo melhorar a performance e o desenvolvimento psicomotor do atleta.

A alimentação é um fator de extrema importância no crescimento dos jovens e atletas, e aqui qualquer atleta pode encontrar um plano alimentar equilibrado, que o ajudará a escolher os alimentos certos, para se tornar mais saudável e comer melhor.

Este plano é apenas um documento de referência e de apoio, para melhorarem a vossa alimentação.

Nos dias livres, sem jogos nem treinos, devem manter uma alimentação equilibrada, e **NÃO** devem ingerir Bolos, comidas ricas em Gorduras (Bacon, Presuntos, Manteigas), e bebidas com gás.

4.3.1 Plano Nutricional – Dias de Treino

❖ Pequeno-almoço:

- 1 Pão de mistura c/ queijo ou 1 fatia de fiambre ou compota
- 1 Copo de leite c/ flocos de aveia ou 1 copo de sumo natural

❖ Meio da manhã:

- 1 logurte de aromas MG + 3 colheres de sopa de Aveia ou bolachas integrais
- 1 Peça de Fruta

❖ Almoço:

- Sopa de legumes
- Massa/arroz ou batata + legumes salteados/cozidos
- Frango, Bife de Peru, Bife de Vaca ou Peixe
- Água / Bebidas sem gás
- 1 Peça de Fruta

❖ Lanche/ Pré Treino: (Antes 1h30 do início do treino)

- 1 Pão c/ queijo / marmelada/compota ou bolo seco
- 1 Sumo de fruta ou 1 logurte
- 1 Peça de fruta

❖ Jantar:

- Sopa de legumes
- Carne/Peixe
- Massa/arroz ou batata + legumes salteados/cozidos)
- 1 Peça de Fruta

❖ Ceia:

- Leite M. Gordo + Cereais ricos em fibra

4.3.2 Plano Nutricional – Dias de Jogo

4.3.2.1 Jogos de manhã

❖ Pequeno-almoço: (Iniciar antes 2h00 do jogo)

- 1 Pão de mistura c/ queijo ou 1 fatia de fiambre ou compota
- 1 Copo de sumo natural
- 1 Peça de Fruta (Banana / Laranja)

❖ JOGO

❖ Lanche Pós Jogo

- 1 Pão com Queijo ou Fiambre
- 1 Sumo ou 1 Leite achocolatado

Não Ingerir Bolos com creme nem bebidas com gás

❖ Almoço:

- Sopa de legumes
- Massa/arroz ou batata + legumes salteados/cozidos
- Frango, Bife de Peru, Bife de Vaca ou Peixe
- Água / Bebidas sem gás
- 1 Peça de Fruta

❖ Lanche

- 1 Pão c/ queijo / marmelada/compota ou bolo seco
- 1 Sumo de fruta ou 1 logurte
- 1 Peça de fruta

❖ Jantar:

- Sopa de legumes
- Refeição livre

4.3.2.2 Jogos de tarde

❖ Pequeno-almoço:

- 1 Pão de mistura c/ queijo ou 1 fatia de fiambre ou compota
- 1 Copo de sumo natural
- 1 Peça de Fruta (Banana / Laranja)

❖ Almoço:

- 2 Fatias de Pão c/ manteiga
- Bife de Frango ou Peru com esparguete ou arroz seco
- Salada de Frutas ou Fruta
- Água

Muito importante: Iniciar a refeição 3 / 4 horas antes do jogo

❖ JOGO

❖ Lanche Pós Jogo

- 1 Pão com Queijo ou Fiambre
- 1 Sumo ou 1 Leite achocolatado

Não Ingerir Bolos com creme nem bebidas com gás

❖ Jantar:

- Sopa de legumes
- Refeição livre

Indicações Básicas:

- ❖ Beber muita água durante o dia, para se manter hidratado;
- ❖ Evitar refrigerantes com gás;
- ❖ Não comer batatas fritas;
- ❖ Não comer fritos, antes dos treinos/jogos;
- ❖ Ingerir pouca comida e de forma regrada ao longo do dia;
- ❖ Ingerir alimentos com elevada taxa proteica;
- ❖ No caso de fome a meio da manhã ou da tarde, comer fruta, iogurtes ou bolachas Integrais.

4.4 Hidratação

A hidratação é essencial para a concentração, estado de alerta e para uma boa condição física. A água representa cerca de 60-70% do peso corporal e é indispensável a todas as funções do organismo.

Uma hidratação correta contribui para:

- ❖ Um melhor controlo da temperatura corporal;
- ❖ Pele saudável;
- ❖ Regulação do trânsito intestinal e da função renal;
- ❖ Manutenção do volume vascular;
- ❖ Reações enzimáticas envolvidas na digestão, absorção, transporte e metabolismo;
- ❖ Transporte de substâncias para as células;

Propriedades nutricionais da água

A água mineral não tem energia nem macronutrientes. Contém pequenas quantidades de minerais, como cálcio, magnésio, potássio e sódio, muito importantes para as funções vitais do corpo humano.

Principais fontes alimentares de água

- ❖ Sumos de fruta naturais, sem adição de açúcar;
- ❖ Infusão de ervas ou chá;
- ❖ Sopa;
- ❖ Hortícolas e fruta;
- ❖ Leite.

INGESTÃO DE ÁGUA RECOMENDADA

FAIXA ETÁRIA	SEXO MASCULINO	SEXO FEMININO
4 – 8 Anos	1,2 L/dia	1,2 L/dia
9 – 13- Anos	1,6 L/dia	1,4 L/dia
Adolescentes e adultos	1,9 L/dia	1,5 L/dia

(Recomendações do Instituto de Hidratação e Saúde (IHS), relativas à ingestão de água proveniente de bebidas, não incluindo a água presente nos alimentos)

As recomendações apresentadas são valores de referência aproximados para indivíduos saudáveis. Para atletas, com uma elevada prática desportiva, a ingestão de líquidos deve ser superior às recomendações apresentadas no quadro acima.

As bebidas isotónicas são recomendadas na prática desportiva?

O tipo de hidratação durante a prática de desporto depende da intensidade do esforço, da duração do exercício, das condições climáticas e do estado de hidratação antes do início do exercício.

A ingestão de bebidas isotónicas durante o exercício pode melhorar a performance em atividades físicas de endurance ou de intensidade intermitente (ex.: futebol) com duração superior a uma hora ou em atividades de intensidade elevada com duração de aproximadamente uma hora.

Sintomas de desidratação

- ❖ Sede;
- ❖ Desidratação celular;
- ❖ Cansaço mental e corporal;
- ❖ Sensação de aumento de temperatura corporal;
- ❖ Vertigens e tonturas;
- ❖ Dores de cabeça;
- ❖ Náuseas ou vômitos;
- ❖ Alterações visuais e auditivas.

Uma boa hidratação diminui a sensação de fome e ajuda no controlo e perda de peso!

4.5 Fumo, Álcool e Consumo de Estupefacientes

É expressamente proibido a qualquer atleta do Aparecida Futebol Clube, consumir substâncias estupefaciente, beber bebidas alcoólicas e fumar.

No caso de se verificar qualquer das situações identificadas acima, e sendo considerada de muito grave automaticamente o atleta é suspenso e aplicado um processo disciplinar.

5. NORMAS DO ACOMPANHAMENTO SOCIAL/PESSOAL/ESCOLAR

5.1 Responsável pelo Acompanhamento Escolar

O responsável pelo acompanhamento escolar tem como função acompanhar a componente escolar atletas. Esta função é da responsabilidade da Psicóloga em funções no clube.

A psicóloga após receber as notas dos atletas (final de período), e após a sua análise, a mesma entrará em contacto com os Encarregados de Educação, numa primeira fase, e posteriormente com o seu Diretor de Turma, para recolher informações e tentar perceber quaisquer problemas que se verifiquem com o atleta. Em caso de necessidade, os casos mais graves, são acompanhados pelo departamento de psicologia.

Estes têm também como tarefa, registar toda a informação nos ficheiros individuais dos atletas, na plataforma de gestão informática do Clube.

- Ajudar os atletas a compatibilizar a vida escolar/pessoal/desportiva e na projeção da sua carreira futura;
- Desenvolver nos atletas um conjunto de competências psicológicas que lhes permitam lidar com as exigências do desporto de alto rendimento, tais como: autoconhecimento, autoestima, autoconfiança, gestão emocional (ex: face a stress, ansiedade), regulação psicológica, autocontrolo (pensamento, atenção, ativação), motivação;

5.2 Normas de Promoção do Sucesso Escolar

Como normas para a promoção de sucesso escolar, o clube através do responsável pelo acompanhamento escolar, e após consulta das notas identifica os atletas que estão com dificuldades escolares, sendo depois colocada a situação em reunião de departamento, para serem definidas as melhores estratégias a adoptar e abordar junto do Encarregado de Educação e da escola.

O Clube participa e ajuda a desenvolver o **Plano Integrado e Inovadores de Combate ao Insucesso Escolar do Tâmega e Sousa – Motivar para aprender / Desporto para todos – Futebol**, da Comunidade Intermunicipal do Tâmega e Sousa, recebendo 8 alunos/atletas na entidade.

O principal objectivo deste projecto é motivar os alunos para o seu aproveitamento escolar e não abandono escolar, proporcionando da prática **gratuita** da modalidade de Futebol.

Tendo em vista o enriquecimento pessoal, social e desportivo dos seus jogadores, o Aparecida FC desenvolve um plano de formação complementar anual incluindo e abrangendo diversas áreas de interesse, entre as quais e sem limitar, Nutrição, Integridade e Ética Desportiva e Leis do Jogo.

5.3 Incentivo ao Bom Comportamento e Aproveitamento Escolar

Os atletas com bom comportamento e aproveitamento escolar são referenciados de forma a serem um exemplo para os demais dentro do seu escalão.

O Clube como forma de os premiar, anualmente é-lhes atribuído um prémio de “Mérito Desportivo - Escolar” aos atletas com melhor média por escalão. Para ponderação do prémio é tido em conta a assiduidade aos treinos (30%), presença nas convocatórias (20%) e a média das suas notas (50%).

5.4 Correções ao Mau Comportamento e Aproveitamento Escolar

A direcção da entidade, em consonância com o coordenador e o treinador do atleta, após definir uma estratégia, entra em contacto com a escola e com o Encarregado de Educação, para se disponibilizar a encontrara soluções para ajudar o atleta no seu insucesso escolar e não resulte do abandono desportivo do atleta.

6.0 RELAÇÃO COM ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Uma relação saudável e cordial com os Encarregados de Educação, Pais ou tutores dos Atletas, são cruciais para um bom ambiente na entidade.

Devem ser seguidas as seguintes normas:

- ❖ Qualquer assunto relacionado com a parte administrativa do atleta (inscrição, equipamentos, mensalidades, etc.) deve ser tratado na secretaria, no horário de funcionamento;
- ❖ Esclarecimentos de ordem técnica relacionados com o atleta, é feito junto do coordenador técnico da formação, presencialmente ou pelos contactos estabelecidos;
- ❖ Nunca se deve interromper o treino, para se colocar alguma questão ao treinador do atleta, mas sim esperar pelo final do treino / jogo.
- ❖ Deve ser comunicado com antecedência, algum problema que impeça o atleta de comparecer ao treino / jogo;
- ❖ Dentro das instalações do Clube, ou em qualquer deslocação de uma equipa, os Encarregados de Educação, não podem entrar nos locais não autorizados, como balneários, zonas técnicas e gabinetes de tratamento;

❖ **E nunca se devem esquecer das 10 Regras que o seu filho gosta de jogar:**

1. Não me grites em público;
2. Não grites ao treinador;
3. Não menosprezes o árbitro;
4. Não menosprezes os meus companheiros, pois são meus amigos;
5. Não percas a calma;
6. Ri e diverte-te, vendo-me jogar;
7. Não me dês lições depois da partida;
8. Nunca te esqueças que é apenas um jogo;
9. Pensa que faço sempre o melhor que sei;
10. Com o teu apoio serei **FELIZ**;

7.0 INFRACÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

A violação por parte do atleta, de algum dever ou norma de conduta previsto neste manual incorre numa infração disciplinar, a qual pode levar á aplicação de sanções, tais como:

- I. Advertência
- II. Sanção
- III. Repreensão Verbal
- IV. Não convocação / Desconvocação
- V. Treino fora da Equipa
- VI. Suspensão
- VII. Processo Disciplinar;
- VIII. Rescisão/Expulsão

As sanções previstas nos pontos I, II, III, IV, V são da competência do treinador e do coordenador técnico da formação.

As sanções previstas nos pontos VI, VII e VIII, são da competência do Diretor Técnico em consonância com a direção do clube.

7.1 Atletas

- ❖ Atraso ao treino e à Concentração para o Jogo – **Sanção;**
- ❖ Falta ao Treino sem Avisar – **Sanção;**
- ❖ Utilização irregular do telemóvel – **Sanção;**
- ❖ Cartões Injustificados nos Jogos – **Sanção;**
- ❖ Falta Injustificada a 2 treinos na Semana – **Não convocado;**
- ❖ Na véspera do jogo, os convocados, devem estar em casa a partir das 23.00 horas, caso contrário – **Desconvocado e Processo disciplinar;**
- ❖ Falta ao jogo se for convocado – **Processo disciplinar;**
- ❖ Desavenças graves com os colegas - **Processo disciplinar;**
- ❖ Falta de Respeito e má educação com Treinadores, Directores ou Massagistas - **Processo disciplinar;**
- ❖ Situações de Bullying, Assédio e Violência - **Processo disciplinar e Suspensão imediata;**
- ❖ Atitudes que denigram o nome e a imagem, em representação, do clube - **Processo disciplinar e Suspensão imediata;**
- ❖ Não cumprimento das Normas Internas - **Processo disciplinar;**

7.2 Encarregados de Educação

O Encarregado de Educação deve promover um ambiente saudável e de bem-estar dentro do Clube e respetiva equipa do seu educando. Este deve respeitar, cooperar e ajudar todos os atletas, treinadores e colaboradores, de forma a promover um espírito de entre ajuda.

INFRAÇÕES REALIZADAS PELOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO:

- ❖ Entrada nos balneários sem autorização, diminuindo a capacidade social dos atletas bem como a sua autonomia.
- ❖ Entrada nos campos, em dia de treino ou competição, devendo ficar somente na área reservada aos pais, salvo com autorização prévia do Coordenador.
- ❖ Colocar questões ao Treinador durante o treino ou jogo. Esta pode acontecer e terá de ser imperativamente efetuada antes ou no final do treino ou competição.
- ❖ Procurar esclarecimentos de ordem burocrática ao Treinador, quando estas situações devem ser feitas junto da secretaria do Clube ou solicitando os esclarecimentos necessários através do Coordenador.
- ❖ Interferir no normal funcionamento dos treinos, sendo proibido o estabelecimento de qualquer tipo de comunicação (verbal ou não verbal) com qualquer atleta (salvo com autorização prévia do Treinador ou Coordenador);
- ❖ Interferir no decorrer dos jogos, provocando os adversários os atletas dentro do campo e causando situações de violência nas bancadas.
- ❖ Situações de Bullying, Assédio.

O não cumprimento destas normas, poderá ter a seguinte chamada de atenção:

- ❖ Repreensão verbal por parte da direção do clube;

Caso a primeira abordagem não produza efeito e haja reincidência nos comportamentos violadores do regulamento interno, podem ser aplicadas as seguintes sanções:

- ❖ Interdição de frequência das instalações do clube, quer nos treinos quer nos jogos;
- ❖ Aplicação ao seu educando de sanções previstas no Regulamento do Clube;
- ❖ No caso de haver coimas no mapa de castigos semanal atribuído a uma das nossas equipas, com o código de mau comportamento dos Pais no jogo, esse valor será assumido pelos pais dessa equipa.

8.0 CONTACTOS OFICIAIS

8.1 Contactos Clube

Presidente	Cristóvão Cunha	914201468
Diretor da Entidade	Mário Cunha	910648470
Coordenador Técnico	Carlos Gomes	918917698
Serviços Administrativos	Angélica Mesquita	910982204

8.2 Contactos Úteis

CONTACTOS ÚTEIS

Número Europeu de Emergência **112**

Sistema Nacional de Saúde 24 (SNS 24) **808 24 24 24**

GNR - Posto Territorial de Lousada
Parque Industrial de Lousada
4620-665 Silvares
Tel: 255 810 470

Bombeiros Voluntários de Lousada
Rua dos Bombeiros Voluntários, 52
4620-652 Lousada
Tel: 255 912 019

Hospital Padre Américo
Avenida do Hospital Padre Américo, N.º 210
Guilhufe 4560-136 Penafiel
Tel: 255 714 000/808 203 126

Hospital da Misericórdia de Lousada
Av.ª Major Arrochela Lobo, N.º 157
Silvares 4620-697 Lousada
Tel: 255 820 700
Horário: Serviço Permanente / Serviço de Urgência

Centro de Saúde Lousada
Avenida Major Arrochela Lobo
Silvares 4620-697 Lousada
Telefone: 255 811 122

Estação Ferroviária de Caíde de Rei
Lugar da Estação dos Caminhos de Ferro
Caíde de Rei 4620-051 Lousada
Tel: 707 210 220