

Grupo Desportivo Alegria e Trabalho



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

Manual de Acolhimento e Boas Práticas



Índice

1. INTRODUÇÃO	2
1.1 MISSÃO	2
1.2 VISÃO.....	2
1.3 VALORES.....	2
1.4 OBJETIVOS ESTRATÉGICOS	3
2. NORMAS DE CONDUTA, DIREITOS E DEVERES	3
2.1. DOS DELEGADOS DAS EQUIPAS.....	3
2.2. DO COORDENADOR TÉCNICO / DESPORTIVO	3
2.3. DOS TREINADORES E TREINADORES-ADJUNTOS	3
2.4. DOS CAPITÃES DE EQUIPA	4
2.5. DIREITOS DOS ATLETAS	5
2.6. DEVERES DOS ATLETAS.....	5
2.7 INTEGRIDADE E COMPORTAMENTO A ADOTAR RELATIVAMENTE A APOSTAS E MATCH FIXING	7
3.0. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO DOS ATLETAS	7
3.1. RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES, NUTRIÇÃO E HIDRATAÇÃO.....	7
3.2. PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA	9
3.3. NORMAS SOBRE ACOMPANHAMENTO ESCOLAR, PESSOAL E SOCIAL	9
3.4. DEVERES DOS PAIS DOS ATLETAS / ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO	10
4.0. DIVERSOS	10
4.1. PAGAMENTOS	10
4.2. OUTROS ESCLARECIMENTOS	11
5.0. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR	11
5.1. GERAL	11
5.2. REGULAMENTO DISCIPLINAR	12
5.3. ESPECÍFICO PARA PAIS / ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO	12
6.0. POLÍTICA E PROCEDIMENTOS DE RECRUTAMENTO E ANGARIAÇÃO	13
6.1. RECRUTAMENTO E ANGARIAÇÃO	13
7.0. ÉTICA.....	13
7.1. INFORMAÇÕES IMPORTANTES.....	13
7.2. PORTAIS DE DENÚNCIA	14
7.3. COMPROMISSO DO CLUBE COM A ÉTICA.....	15
8.0. ORGANOGRAMA.....	17



Manual de Acolhimento e Boas Práticas

1. Introdução

O presente manual visa dar a conhecer a todos os atletas, pais/encarregados de educação, treinadores, dirigentes e restantes membros intervenientes na prática de Futsal no Grupo Desportivo Alegria e Trabalho (GDAT), as normas essenciais para o bom funcionamento da época desportiva.

Todos os que façam parte do GDAT, em qualquer situação, devem estar conscientes que representam o seu nome e a sua imagem e que o facto de pertencerem às suas equipas é uma honra e privilégio.

Só as questões verdadeiramente familiares, profissionais e escolares podem estar acima das relacionadas com a dedicação à sua equipa. Assim, espera-se de cada um o máximo de interesse e dedicação para melhorar, quer individualmente, quer em equipa, sem descurar a família, os estudos e o emprego.

Este documento tem como objetivo garantir a coerência desejável das atitudes e comportamentos, não só dos atletas, mas de todos os elementos que desempenham funções neste clube.

Alguma dúvida, sugestão ou critica relativamente a este manual poderá ser apresentada à Direção através do endereço de email geral@gdat-barrocadalva.pt, onde lhe será dada a atenção merecida.

1.1 Missão

O Grupo Desportivo Alegria e Trabalho tem como missão incentivar e difundir a prática desportiva junto da comunidade em que se insere, proporcionando a todos os seus atletas uma educação cívica e desportiva de qualidade, promovendo ainda a solidificação dos laços afetivos com o clube.

A participação em atividades desportivas, no nosso caso o Futsal, traz diversos benefícios, quer ao nível familiar quer ao nível da comunidade, cultivando valores sociais e promovendo a união entre pessoas de diferentes estratos sociais e culturais. Encontram-se também provados os benefícios da prática desportiva e da atividade física para o bem-estar, nomeadamente para a saúde mental diminuindo o risco de depressão e ansiedade e contribuindoativamente para um estilo de vida mais equilibrado.

Pode ser um instrumento de luta contra a discriminação e o racismo. Pode ser uma ferramenta de apoio, tanto numa vertente mais prática, como no campo emocional.

Pode ainda agir como inibidor de comportamentos de risco como o álcool, tabaco e drogas.

1.2 Visão

Ser um clube de referência na formação de atletas, em especial nas camadas mais jovens, capaz de formar e projetar jovens de elevada integridade pessoal e valor desportivo, com a utilização de metodologias onde se desenvolvem as capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas dos atletas.

1.3 Valores

O Grupo Desportivo Alegria e Trabalho, pratica e ensina os seus valores:

- Ambição
- Perseverança
- Tolerância
- Espírito de Equipa
- Disciplina
- Responsabilidade
- Ética
- Respeito
- Solidariedade
- Empatia
- Honestidade
- Empenho
- Compromisso

Manual de Acolhimento e Boas Práticas



1.4 Objetivos Estratégicos

- Ter as equipas em todos os escalões de formação de futsal
- Fomentar o desenvolvimento do futsal masculino e feminino no GDAT
- Garantir a obtenção da Bandeira da Ética (IPDJ)
- Garantir a obtenção da certificação PPF para o futsal masculino e feminino

2. NORMAS DE CONDUTA, DIREITOS E DEVERES

2.1. Dos Delegados das Equipas

Os Delegados das equipas coadjuvam o Coordenador Técnico nas suas funções e ainda são responsáveis por:

- Coadjuvar os treinadores no enquadramento do grupo e solucionar todo o tipo de questões que se levantam na efetivação de treinos, jogos, deslocações, etc.
- Representar as equipas nos jogos perante as equipas de arbitragem
- Providenciar junto do Coordenador Técnico os eventuais pedidos de alteração de jogos sugeridos pelos treinadores
- Assegurar o planeamento logístico da equipa (equipamentos de jogo, bolas, águas, etc.) libertando os treinadores para os aspetos desportivos técnicos e táticos
- Garantir a apresentação das licenças dos atletas, treinadores e dirigentes que participam nos jogos
- Informar o Coordenador Técnico do Desportivo de todas as lesões dos atletas que tenham conhecimento, não consentindo qualquer tratamento dos atletas sem a autorização do Departamento Médico do Clube e do Coordenador Técnico

2.2. Do Coordenador Técnico / Desportivo

O cargo de Coordenador Técnico implica um grande conhecimento do funcionamento e de toda a filosofia do Clube.

O Coordenador Técnico fará a interligação entre os diversos escalões e os diversos treinadores do Clube, uniformizando os critérios de seleção, de orientação e fundamentalmente de atuação.

- Apresenta os critérios para a escolha dos treinadores para os diversos escalões
- Valida em conjunto com os treinadores a proposta de constituição dos plantéis
- Estabelece comunicação com os Treinadores, dos vários escalões, para que todos estejam bem informados e que todos trabalhem no mesmo sentido
- Realiza reuniões, sempre que achar conveniente, com os Treinadores e com os Delegados das Equipas, de forma a analisar o processo de trabalho efetuado, onde se expõem situações ocorridas nos treinos e nos jogos, para harmonizar as expectativas dos Treinadores com os princípios e objetivos propostos pelo Clube
- Propõe linhas orientadoras do modelo de jogo a implementar de acordo com a constituição dos plantéis das equipas dos diversos escalões de formação, tendo em atenção a progressão dos atletas
- Assiste com regularidade aos treinos e aos jogos de todas as equipas, sempre que achar conveniente
- Organiza, sob proposta dos Treinadores os jogos de preparação a realizar na pré-época e as atividades desportivas e culturais de carácter pontual de final de época, propondo as mesmas à Direção
- Estabelece e/ou faz cumprir o Manual de Acolhimento e Boas Práticas

2.3. Dos Treinadores e Treinadores-Adjuntos

Ao Treinador compete:

- Comunicar ao Coordenador Técnico, a composição da sua equipa técnica

Manual de Acolhimento e Boas Práticas



- Comunicar ao Coordenador Técnico a composição do plantel da equipa à sua responsabilidade
- Comunicar ao Coordenador Técnico o Plano de Época, de acordo com as diretrivas do Clube
- Comunicar ao Coordenador Técnico a realização de jogos de preparação de pré-época, bem como as atividades desportivas e culturais de carácter pontual de final de época
- Planear e orientar as sessões de treino de acordo com os objetivos definidos, ensinando e desenvolvendo nos seus praticantes as regras de jogo, o espírito de fair-play e o comportamento desportivo apropriado
- Orientar a Equipa que lidera no plano Desportivo de Competição
- Informar o Coordenador Técnico de todas as situações que ocorram com a Equipa que lidera e que possam influenciar nas diretrizes definidas pelo Clube
- Apresentar ao Coordenador Técnico todas as propostas que julgue importantes para a equipa e para o desenvolvimento técnico do Clube
- Reportar ao Delegado da sua Equipa, todas as lesões dos atletas que tenha conhecimento, não consentindo qualquer tratamento dos atletas sem autorização do departamento médico do clube e do Coordenador Técnico
- Levantar todo o material de treino e no final do mesmo recolher e certificar-se que todo o material levantado é entregue
- Ceder atletas da equipa que lidera, sempre que o Coordenador Técnico lhe proponha para serem utilizados nas equipas de Escalão superior
- Atribuir e delegar funções nos seus Treinadores-Adjuntos
- Fazer cumprir por todo o plantel da sua Equipa, o Manual de Acolhimento e Boas Práticas.

Os Treinadores-Adjuntos, coadjuvam o Treinador em todas as funções atribuídas a este.

2.4. Dos Capitães de Equipa

Ser Capitão de uma equipa é a maior responsabilidade que um atleta pode ter, mas a recompensa é igualmente enorme. É o reconhecimento do seu mérito, da sua capacidade de liderança e, sobretudo, das suas qualidades que contribuem para que mereça a honra de envergar a braçadeira de Capitão.

O Capitão é um atleta forte dentro da Equipa, que possui melhor sensatez e responsabilidade em campo. É a figura que inspira todos os colegas e aquele que detém a maior capacidade de tomar decisões, nos bons e maus momentos.

2.4.1. O Capitão de Equipa representa toda a Equipa e possui a responsabilidade de dar a cara por todos e de tomar decisões pelo grupo, sempre que necessário. Após ouvir a opinião de todos, cabe-lhe sempre a tomada de decisão final e responsabilizar-se pelas suas consequências

2.4.2. O Capitão de Equipa tem a responsabilidade de manter e transmitir uma imagem de atleta empenhado e que faz o necessário para manter a sua boa performance intelectual e desportiva

2.4.3. Sempre que existam aversões ou rivalidades dentro do balneário, cabe ao Capitão de Equipa dirimir as discórdias e impor a harmonia. Sempre que se verifique um conflito deverá interferir e apelar ao entendimento de ambas as partes, para que as discussões, rivalidades ou egos não prejudiquem os restantes elementos do grupo. Possui a responsabilidade de garantir o bom espírito de equipa e a camaradagem entre colegas.

2.4.4. O Capitão de Equipa representa os colegas junto do Treinador e do Coordenador Técnico

2.4.5. No decorrer dos jogos representa os colegas junto dos árbitros de uma forma civilizada e tem a responsabilidade de conversar com estes, onde irá defender a ação dos colegas ou reconhecer os seus erros

2.4.6. No decorrer dos jogos, o Capitão de Equipa deverá ter uma boa conduta em campo, respeitar os adversários, os árbitros e o público. Tem a responsabilidade de promover o jogo limpo e de incentivar o fair-play

Manual de Acolhimento e Boas Práticas



2.4.7. Para o Capitão de Equipa, a sua Equipa está acima de tudo. Deverá defender os colegas e promover um bom relacionamento entre todos de modo a lutar pelos interesses destes. Tem a responsabilidade de privilegiar o grupo e de reclamar qualquer situação que considere injusta para os colegas.

2.5. Direitos dos Atletas

Os atletas têm direito a:

- Usufruir de treinos de qualidade de forma a proporcionar a realização de uma aprendizagem bem-sucedida
- Usufruir de um ambiente proporcionado pelo treinador que permita condições ótimas para o seu desenvolvimento físico, técnico, tático, psicológico, intelectual, moral, cultural e cívico, como também para a formação da sua personalidade
- Usufruir de competição federada, quer na Associação de Futebol de Setúbal ou na Associação de Futebol de Lisboa, quer nas competições e eventos organizados pela Câmara Municipal de Alcochete ou provas promovidas por outros Clubes em que o GDAT neles participe
- Usufruir de instalações desportivas adequadas para a prática desportiva, de balneários, sanitários e vestuário desportivo adequados ao seu tamanho
- Ver reconhecido e valorizado o seu mérito, a sua dedicação, o seu esforço, tanto nos treinos, bem como no seu desempenho escolar e de ser estimulado nesse sentido
- Ser assistido de forma pronta e adequada em caso de lesão ocorrida e/ou manifestada no decorrer dos treinos ou jogos e tratado com respeito e correção por qualquer elemento do Clube

2.6. Deveres dos Atletas

Os atletas têm os seguintes deveres:

- Dignificar o clube e a modalidade, tanto no plano desportivo como social
- Cumprir o presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas
- Mostrar espírito desportivo, isto é, demonstrando respeito mútuo, solidariedade, amizade e promover o espírito de grupo e coesão da equipa, respeitando os atletas adversários, dirigentes de clubes adversários, equipas de arbitragem e público em geral, evitando situações desagradáveis, tanto para o grupo, como para o próprio atleta
- Ser pontual. Em caso de atraso, este deve ser comunicado atempadamente ao treinador, justificando o mesmo e esperar indicações para se poder integrar na atividade
- Cumprir todos os planos e diretrizes de trabalho determinados pela equipa técnica ou Coordenador Técnico, seja nos treinos, concentrações, jogos, exames médicos, tratamentos, repouso e noutras atividades
- Manter em bom estado de conservação todas as peças de vestuário social ou desportivo que lhes forem entregues pelo GDAT e proceder à sua devolução logo que lhe for solicitado
- Não prestar declarações sobre assuntos que digam respeito à particularidade da organização desportiva do Clube, expondo assuntos confidenciais, não prestar declarações que sejam lesivas ao grupo de trabalho, não produzir comentários que tenham como destinatários membros de órgãos sociais, atletas ou técnicos de outros clubes ou que, de alguma forma, incitem à indisciplina em futuros eventos desportivos
- Os comentários nas redes sociais, blogues, páginas pessoais, são considerados públicos, pelo que os atletas estão, por isso, proibidos de fazer qualquer observação nesses meios sobre a vida interna e organização do GDAT. O atleta é responsável pela página pessoal e por todas aquelas que lhe forem associadas
- O atleta está proibido de questionar, nas redes sociais e restantes meios online, as opções técnicas dos responsáveis, divulgar a convocatória, lesões e respetivos tempos de paragem, ou qualquer outro assunto interno
- O atleta apenas poderá realizar treinos de observação em outros clubes, seja por solicitação destes ou por iniciativa própria, no final da época desportiva a decorrer, e após terminar a competição, e desde que não interfira com os treinos que o atleta tem no GDAT
- A pretensão de realizar treinos de observação em outros clubes, deve ser informada ao treinador pelo atleta ou respetivo encarregado de educação com 24h de antecedência
- Em caso de doença ou lesão, o atleta deve informar a equipa técnica ou o Coordenador Técnico. Em caso de lesão desportiva, ocorrida no âmbito de atividades diretamente relacionadas ou organizadas pelo Clube deve proceder conforme as normas do seguro



Manual de Acolhimento e Boas Práticas

2.6.1. NOS TREINOS

- Um atleta que vai faltar a um treino deve avisar antecipadamente o treinador, justificando a sua falta
- Estar devidamente equipado e pronto para treinar, com antecedência devida
- Os treinos não servem para repetir de forma rotineira os exercícios para passar o tempo. Pretende-se que se melhore todos os dias os fundamentos do jogo. É imprescindível, portanto que se tenha muita concentração e empenho e que se entenda porquê e para que serve cada aspecto do treino
- Durante o treino, não se pode entrar e sair sem autorização, nem se pode falar com estranhos, mesmo que pertençam ao GDAT
- Colocar as garrafas/bidons de água nos respetivos suportes
- A gestão do uso de caneleiras durante todo o período de treino, é da responsabilidade do treinador do escalão. O não cumprimento da indicação, o atleta será impedido de treinar com o restante plantel
- É proibido o uso de joias, relógios, brincos e piercings ou outros objetos que possam colocar em causa a integridade física do atleta ou dos seus companheiros
- Sempre que haja distribuição de equipamentos para utilização nos treinos (exemplo: camisolas e calções, etc.), os mesmos são de utilização obrigatória
- Em caso algum é permitido treinar com equipamentos alusivos a outros clubes / coletividades

2.6.2. NOS ESTÁGIOS OU TORNEIOS

- Em cada caso concreto a equipa técnica definirá os horários de trabalho, de recreio e de descanso que devem ser respeitados escrupulosamente e com pontualidade
- Os atletas devem recolher aos quartos à hora definida, devendo permanecer aí em silêncio absoluto
- Os atletas estão proibidos de se ausentar do local onde o estágio/torneio se realiza
- As refeições são feitas na sala destinada para o efeito, sendo que os atletas só podem dar início à refeição quando todos os elementos se encontram na sala
- Os atletas abandonam a sala apenas quando todos os atletas tiverem terminado a refeição e com a devida autorização dada por um responsável da equipa técnica a um dos capitães
- É expressamente proibido o uso de telemóveis nas refeições, quer seja para chamadas, jogos ou mensagens escritas
- A Coordenação Técnica é responsável pela escolha das refeições, não havendo, por isso, lugar a reclamações ou alterações

2.6.3. EM COMPETIÇÃO

- As convocatórias serão informadas aos atletas pelo treinador, após o último treino que antecede o jogo, tomado conhecimento todos os atletas
- Os atletas não convocados deverão encontrar-se contactáveis para a eventualidade de serem ainda integrados no grupo convocado, substituindo um atleta convocado que se tenha lesionado ou por outro impedimento, no período entre a convocatória e o jogo
- Nos jogos disputados em casa, os atletas não convocados, na medida da sua disponibilidade, devem marcar presença e permanecer numa zona específica
- A entrada no recinto de jogo para o aquecimento deverá ser efetuada por todos os atletas em simultâneo
- O aquecimento é feito por todos os atletas ao mesmo tempo e todos devem participar nos exercícios indicados pela equipa técnica
- Os atletas no banco durante os jogos, deverão manter a correção e prestar atenção e interesse pelo jogo dos seus companheiros, sendo estritamente proibido dirigir-se aos árbitros ou ao público
- Desde que se entre dentro do recinto de jogo para iniciar o aquecimento até sair do balneário depois do jogo, não se podem manter conversações com pessoas estranhas à equipa. Em caso de familiares, amigos ou conhecidos, os cumprimentos devem ser feitos com educação, mas breves, reservando para o final da partida qualquer conversa
- O uso de telemóveis é expressamente proibido a partir da entrada no balneário e até ao final do jogo



Manual de Acolhimento e Boas Práticas

2.6.4. NA ESCOLA

Todos os atletas do GDAT a frequentar o meio escolar devem seguir as normas e condutas na escola, tais como:

- Ser assíduo e pontual cumprindo os horários escolares
- Seguir as orientações do pessoal docente relacionadas com o processo de ensino/aprendizagem
- Evitar faltar e caso tenham que o fazer, as faltas devem ser devidamente justificadas pelos atletas e pelos Encarregados de Educação
- Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos na escola
- Devem manter sempre limpos e arrumados, os espaços utilizados pertencentes à escola
- Conhecer as normas de funcionamento e do Regulamento Interno da escola e cumpri-los integralmente

2.6.5. NOS TRANSPORTES / DESLOCAÇÃO DESPORTIVA

- Usar preferencialmente, sempre que estejam ao serviço do Clube, a indumentária social e desportiva adquirida no GDAT, com a publicidade que nela estiver inserida
- Salvo casos pontuais e expressamente previstos, todos os atletas devem reunir-se na hora e local definidos e nunca deixar o grupo sem uma autorização expressa.

2.7 Integridade e comportamento a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing

A iniciativa de integridade concentra-se em cinco áreas principais: Prevenção, Deteção, Recolha de Informações, Investigação e Sanções. O objetivo será sempre o de adquirir o conhecimento e as capacidades necessárias para combater a manipulação de resultados e apoiar a implementação de medidas preventivas, bem como adotar abordagens sustentáveis de logo prazo sobre questões de ética e integridade.

Nesta perspetiva os atletas devem adotar o seguinte código de conduta:

1. Nunca combines o resultado de um jogo
2. Conta logo a alguém se te tentarem subornar (Encarregado de Educação e/ou Treinador e/ou Coordenador Técnico)
3. Nunca apostes no teu próprio jogo.

A “Plataforma Integridade da FPF” é o Canal de Denúncias da Federação Portuguesa de Futebol destinada a receber denúncias de infração cometida, que esteja a ser cometida ou cujo cometimento se possa razoavelmente prever, bem como tentativa da sua ocultação.

Este Canal de Denúncias foi criado para facilitar o envio de informações relacionadas com casos de match-fixing por causa de apostas desportivas ou outros atos concretos que possam pôr em causa a integridade e a credibilidade do futsal em Portugal, pelo que a sua utilização deve ser feita de forma séria. Para efetuar uma denúncia poderá utilizar este canal através do endereço integridade.fpf.pt ou através do envio de email para a Direção através do endereço de email geral@gdat-barrocadalva.pt.

3.0. Normas de acompanhamento dos atletas

3.1. Recomendações alimentares, nutrição e hidratação

Os atletas não necessitam de uma alimentação drasticamente diferente de uma pessoa não atleta. No entanto, a ingestão dos alimentos fundamentais para o organismo como fonte de energia e como substrato para a síntese dos hidratos de carbono (arroz e massa, farinha, pão, flocos de cereais, batatas, feijão, grão de bico, ervilhas e fruta), proteínas (leite, queijo, iogurte, requeijão, carne, pescado, ovos, feijão, grão de bico, favas, ervilhas) e lípidos (manteiga, natas, gema de ovo, gordura das carnes e do pescado, azeites, óleos e margarinas vegetais, frutos secos, pera-abacate e coco) são necessários para otimizar o processo de treino e o desempenho desportivo dos atletas.

A gordura é indispensável numa dieta equilibrada fornecendo energia e elementos essenciais às membranas celulares, além de conter as vitaminas A, D e E.

Os atletas em treino e competição devem fazer mais do que três refeições por dia e devem sempre considerar todas as ocasiões possíveis para comer.

Manual de Acolhimento e Boas Práticas



Deve-se ainda ter em conta o tipo de refeição a tomar: antes, durante ou depois do exercício físico. Assim antes do exercício (3 a 4 horas antes) deve-se ingerir uma refeição rica em hidratos de carbono de forma a um aumento do glicogénio muscular (fonte de energia para os músculos), de forma a potenciar o desempenho físico e a evitar a oxidação da proteína muscular, diminuição da quantidade de músculo e alterando o seu metabolismo causando lesões musculares.

Sugere-se assim a ingestão de uma refeição contendo:

- Sopa + 2º prato de Carnes Brancas/Peixes Magros + Arroz/Massa + Salada de Tomate e ou Alface + 1 Sumo de Fruta Natural + 1 peça de Fruta.

60 a 30 minutos antes, deve-se tomar uma refeição de baixo índice glicémico, sugere-se:

- 1 logurte de Aromas + 1 peça de Fruta ou 1 Barra de Cereais

Durante o exercício, a manutenção dos hidratos de carbono e os níveis de glicogénio muscular irá promover maiores índices de desempenho e facilitar o aumento da intensidade do esforço do atleta, sugere-se:

- Hidratos de Carbono em Gel + Água ou Bebida Desportiva.

Depois do exercício, durante as 2 primeiras horas, o objetivo principal da alimentação é restabelecer os líquidos, eletrólitos, energia e hidratos de carbono, para repor o glicogénio muscular e de proteínas de forma à reparação e/ou construção do tecido muscular, atenuando lesões musculares.

3.1.1. HIDRATAÇÃO

Estar bem hidratado é uma condição vital para um desempenho desportivo ótimo. A desidratação aumenta o risco de doenças provocadas pelo calor, potencialmente fatais, como a insolação.

Antes do exercício:

Os atletas devem beber mais ou menos 5-7 ml/kg do peso corporal de água ou de bebida desportiva, de modo a otimizar o estado de hidratação.

Durante o exercício:

O propósito de beber durante o exercício é evitar um défice de água superior a 2% do peso do corpo. As cãibras musculares estão relacionadas com a desidratação com o deficit de eletrólitos e com a fadiga muscular. São mais comuns em atletas que transpiram abundantemente e que experimentam perdas elevadas de sódio durante a sudação.

Após o exercício:

Nas horas seguintes deve beber-se 1 litro de água, se possível do Tipo alcalino, de modo a neutralizar os produtos ácidos produzidos durante o exercício. O leite é uma excelente opção, porque é um alimento alcalino de rápida absorção.

Não deverão ser ingeridas bebidas alcoólicas, cafeína ou bebidas com gás. Consumir bebidas de reidratação e alimentos salgados nas refeições seguintes ajuda a repor as perdas de fluidos e de eletrólitos. Após cerca de 24 horas com uma ingestão normal de refeições e bebidas, será reposto o estado de hidratação.



Manual de Acolhimento e Boas Práticas

3.2. Plano de emergência médica

No clube pretendemos salvaguardar, sempre em primeiro lugar, a saúde e a integridade dos nossos atletas, por isso todas as situações clínicas devem ser comunicadas logo ao treinador e/ou diretor, que os encaminham para avaliação médica, onde será definido o melhor procedimento a adotar.

Em caso de doença, o atleta deve informar o mais rapidamente possível o treinador e/ou diretor.

Em caso de lesão contraída no clube, quer seja em treino ou em jogos, não se deve dirigir aos serviços de urgência sem conhecimento do treinador e/ou diretor.

Plano de Evacuação Médica

Em caso de lesão desportiva, em treino ou jogo, deverá a avaliação da mesma ser feita pelo treinador e/ou fisioterapeuta presente, seguindo o seguinte plano:



Contactos de Emergência

112	Número de Emergência
800 250 250	Intoxicações - INEM
808 242 424	Saúde 24
144	Emergência Social
212 340 229	Bombeiros Alcochete
217 657 600	GNR Alcochete
912 143 999	Proteção Civil Municipal

3.3. Seguro desportivo

- Com o objetivo de garantir maior segurança e apoio aos nossos atletas e equipa técnica, e bem assim, promover uma prática desportiva mais segura e responsável, o Clube assegura a cobertura por um seguro desportivo, para todos os atletas e membros da equipa técnica
- No sentido de reforçar o compromisso do Clube com o bem-estar dos nossos atletas e equipa técnica, o Clube adota um regime de comparticipação de despesas médicas relacionadas com lesões desportivas, sempre que:
 - a) A lesão tenha ocorrido em contexto de treino, jogo oficial ou a pessoa se encontre em representação do Clube
 - b) A lesão seja comunicada ao treinador ou a um membro da Direção do Clube, no prazo máximo de 24h após a sua ocorrência
 - c) O pagamento das mensalidades fixadas se encontre em cumprimento (aplicável apenas aos atletas nessa situação)
- O incumprimento de qualquer uma das condições referidas no Ponto 2, isenta o Clube de qualquer garantia ou responsabilidade pela comparticipação de despesas médicas que venham a ser apresentadas ou alegadas
- A comparticipação nas despesas médicas pelo Clube está sujeita às seguintes condições:

Manual de Acolhimento e Boas Práticas



- a) Havendo participação da ocorrência à Seguradora, o Clube comparticipa em 50% do valor das despesas apresentadas, até ao limite de 100,00€
 - b) Não havendo participação da ocorrência à Seguradora, o Clube comparticipa em 50% do valor das despesas apresentadas, até ao limite de 50,00€
 - c) Os valores acima indicados são por época desportiva e não acumuláveis entre si
- A decisão de comunicar/participar a ocorrência à Seguradora é da inteira responsabilidade do Encarregado de Educação, ou do próprio (atletas maiores de idade ou membro da equipa técnica), não cabendo ao Clube qualquer intervenção nessa decisão

3.4. Normas sobre acompanhamento escolar, pessoal e social

Os treinadores/delegados/ Coordenador Técnico deverão estar atentos ao rendimento escolar dos atletas. O acompanhamento deve ser feito de forma o mais regular possível, questionando os atletas e pais / encarregados de educação sobre a situação escolar dos atletas.

As notas serão solicitadas em formulário próprio.

3.5. Deveres dos pais dos atletas / encarregados de educação

- Transmitir aos seus filhos ou educandos o sentido e a razão de ser do desporto, bem como os seus valores, na ótica da essência do ser humano e do que o desporto representa nas relações humanas, familiares e sociais
- Respeitar as decisões desportivas dos árbitros, juízes, cronometristas e outros aplicadores das leis de jogo, treinadores, dirigentes e demais agentes desportivos
- Compreender e fazer compreender aos seus filhos ou educandos a necessidade de, nas competições ou fora delas, praticarem os valores éticos
- Informar os seus filhos ou educandos sobre a problemática da luta contra a dopagem, nomeadamente nos deveres e direitos dos jovens praticantes desportivos e alertar os médicos que os assistem para o facto de os mesmos serem praticantes desportivos
- Incutir aos seus filhos ou educandos o espírito de que a essência do desporto não está na atribuição e ostentação de títulos, mas sim da ideia de que a prática desportiva constitui um excelente contributo para a melhoria da saúde e formação cívica dos mesmos
- Divulgar e valorizar, junto dos seus filhos ou educandos, os bons exemplos ocorridos no desporto e na vida
- Ter uma relação correta e cooperante com os pais / encarregados de educação dos outros praticantes
- Respeitar e colaborar com os elementos internos e externos do clube

3.6. Deveres dos amigos / apoiantes do GDAT e seus atletas

- Tratar os atletas, treinadores, árbitros e outros espectadores com respeito
- Apoiar os atletas de forma positiva, incentivando-os a jogar com fair play e respeito
- Não interferir no jogo ou nas decisões dos árbitros e/ou equipas técnicas
- Manter um comportamento respeitoso nas bancadas, ser proferir insultos ou ofensas aos atletas, equipas técnicas, árbitros ou outros espectadores

4.0. Diversos

4.1. Pagamentos

Tabela de Valores

Taxa 1ª Inscrição federado	0,00 €
-----------------------------------	---------------

Manual de Acolhimento e Boas Práticas



Taxa Renovação / Transferência	0,00 €
Mensalidades	20,00 €
Camisola Jogo Atleta sub 7	10,00 €
Kit Jogo Atleta Sub 9 (1 camisola, 1 calções, 1 meias)	40,00 €
Kit Jogo Atleta Restantes Escalões (2 camisolas, 1 calções, 2 meias)	60,00 €
Camisola treino/aquecimento	5,00 €

1. Os pagamentos das mensalidades deverão ser efetuados preferencialmente por transferência bancária para o IBAN do Clube PT50 0010 0000 41652520001 02 ou, em alternativa, diretamente ao responsável do escalão através de Mbway e até ao dia 8 de cada mês. Em caso de transferência bancária, deverá ser enviado o respetivo comprovativo para o email geral@gdat-barrocadalva.pt, com referência do nome do atleta
2. Após a data limite do prazo de pagamento, o atleta/representante legal será alertado da falta de pagamento e terá 8 dias para regularizar a situação
3. Atletas ou encarregados de educação com mensalidades em atraso da época anterior não serão inscritos
4. O Kit de Atleta Sub 9 consiste em 1 camisola de jogo com personalização de número e nome, 1 calção de jogo e 1 par de meias de jogo, para os restantes escalões consiste em 2 camisolas de jogo com personalização de número e nome (equipamento principal e alternativo), 1 calção de jogo, 2 pares de meias de jogo (equipamento principal e alternativo)
5. Os atletas dos escalões sub 19, masculino e feminino estão isentos do pagamento de mensalidade
6. No caso de o atleta pretender sair do Clube antes do final da época, apenas será disponibilizada carta de desvinculação com o pagamento das mensalidades devidas e em falta até ao final da época e eventuais mensalidades em atraso
7. No caso dos atletas isentos de mensalidades se o atleta pretender sair para outro clube, apenas será disponibilizada carta de desvinculação com o pagamento do valor de 140€
8. Todo e qualquer caso de manifesta incapacidade financeira para liquidar os pagamentos acima referidos deverá ser apresentado e devidamente fundamentado, podendo a direção, em reunião, aprovar ou não, a isenção ou redução de pagamento das mensalidades e fornecer equipamento de jogo a título de empréstimo.

4.2. Outros esclarecimentos

1. No momento da inscrição, e com consentimento dos dados disponibilizados, o clube utiliza os mesmos, nomeadamente moradas e fotos para construção da base de dados cujo acesso é exclusivamente limitado à utilização administrativa interna do clube.
2. Todos os atletas e respetivos tutores autorizam a divulgação da sua foto no site oficial do clube na internet, bem como redes sociais da responsabilidade do Clube assinando para isso um documento próprio
3. O equipamento de jogo ou treino, caso seja cedido pelo clube, deverá ser devolvido logo que solicitado
4. Sendo este um documento que orienta a ação de todos, fica aberta a possibilidade de ajustamentos futuros, pois, a operacionalidade de qualquer manual deve ser confirmada pela prática.

5.0. Infrações e quadro disciplinar

5.1. Geral

A violação pelo atleta de algum dos deveres e normas de conduta previstos neste regulamento interno, em termos que se revelem perturbadores do funcionamento normal da equipa (treinadores/jogadores), constitui infração disciplinar a qual pode levar à aplicação das seguintes medidas disciplinares:

- Advertência
- Suspensão temporária
- Expulsão

As medidas disciplinares a aplicar são analisadas, posteriormente ao inquérito, por uma comissão constituída pelo Coordenador Técnico, pelo Delegado da Equipa, pelo Treinador da Equipa e pelo Capitão de Equipa ou Sub-Capitão, no caso de se tratar de ser o Capitão o infrator.



Manual de Acolhimento e Boas Práticas

5.2. Regulamento disciplinar

1. Ausência não justificada para um jogo para a qual estava convocado – Não convocado para o próximo jogo
2. Ausência não justificada para um treino – Advertência
3. Atraso na concentração para um jogo sem justificação – Advertência
4. Atraso para um início de um treino, sem justificação – Advertência
5. Ausência não justificada a dois treinos na mesma semana – Não convocado
6. Não utilização de indumentária indicada pelo Clube, em dias de jogo – 1ª Vez – Advertência, 2ª Vez e seguintes – Medida a indicar pelo Diretor da Entidade Formadora ou Coordenador técnico
7. Falta de material necessário e indispensável para o treino e jogo, sem justificação – Não treina ou não joga
8. Sair do recinto de jogo sem autorização dos treinadores - 1ª Vez – Advertência, 2ª Vez e seguintes, medida a indicar pelo Diretor da Entidade Formadora ou Coordenador técnico
9. Demonstrar por palavras ou atos o descontentamento, frustração, desinteresse, racismo ou xenofobia para com os colegas, treinadores, diretores ou público – Medida a indicar pelo Diretor da Entidade Formadora ou Coordenador técnico
10. Levar um cartão amarelo, por protestos. 1ª Vez – Advertência, 2ª Vez e seguintes, medida a indicar pelo Diretor da Entidade Formadora ou Coordenador técnico
11. Levar um segundo cartão amarelo por protestos. 1ª Vez – Advertência, 2ª Vez e seguintes, medida a indicar pelo Diretor da Entidade Formadora ou Coordenador técnico
12. Levar um cartão vermelho, por protestos ou agressão a atleta adversário. Medida a indicar pelo Diretor da Entidade Formadora ou Coordenador técnico
13. Falta de respeito e indisciplina para qualquer interveniente no jogo ou treino (elementos pertencentes ao clube ou exteriores ao clube) – Medida a indicar pelo Diretor da Entidade Formadora ou Coordenador Técnico
14. Não cumprimento do Manual de Acolhimento e Boas Práticas – Medida a indicar pelo Diretor da Entidade Formadora ou Coordenador técnico

5.3. Específico para pais / encarregados de educação

1. O comportamento violento para com os árbitros, atletas ou outros elementos internos ou externos ao Clube – Processo disciplinar, caso sejam sócios
2. A falta de respeito para com os árbitros, atletas ou outros elementos internos ou externos ao Clube – Processo disciplinar, caso sejam sócios
3. Não cumprimento das normas internas do Clube – Processo disciplinar, caso sejam sócios



Manual de Acolhimento e Boas Práticas

6.0. Política e procedimentos de recrutamento e angariação

Num mundo cada vez mais competitivo e evoluído a todos os níveis, a constante evolução e adaptabilidade é um registo fundamental. É cada vez mais necessário correr mais rápido para se conseguir atingir os objetivos propostos. O Scouting, enquanto ferramenta de trabalho adaptada ao desporto em geral e ao Futsal em particular, obriga a que os seus intervenientes dominem cada vez melhor uma série de funcionalidades e métodos de trabalho por forma a que mais rapidamente alcancem os objetivos a que se propõem. Desta forma, o scouting é um elemento essencial para o sucesso futuro do GDAT, uma vez que é nesta fase que se identificam aqueles e aquelas que mais tarde poderão vir a ser jogadores(as) e importantes fontes de rendimento para o clube através dos direitos de formação.

Sem prejuízo de estarem documentados os procedimentos de Recrutamento, até à data, o GDAT apenas realizou ações de angariação, através da promoção de treinos de captação quer para o futsal masculino quer para o futsal feminino, as quais têm garantido o preenchimento das necessidades das diversas equipas, em termos quantitativos e qualitativos. Contudo, quando surgir a necessidade de efetuar ações de recrutamento, a política e procedimentos a seguir para esse propósito estão devidamente definidos e documentados.

6.1. Recrutamento e Angariação

Entende-se por RECRUTAMENTO a atividade de inscrição de jovens que pratiquem ou tenham praticado futebol ou futsal em outra entidade, tendo passado por um processo de observação seleção e contacto.

Entende-se por ANGARIAÇÃO a atividade de inscrição de jovens que nunca tenham praticado futsal em qualquer outra entidade. Assim sendo, esta atividade não envolve observação e seleção de praticantes, mas antes políticas e procedimentos de comunicação que contribuem para divulgar a modalidade e aumentar o número de praticantes.

7.0. Ética

7.1. Informações Importantes

7.1.1. Plataforma de denúncia da FPF

A Federação Portuguesa de Futebol (FPF) tem no seu website uma Plataforma de Denúncia para casos de match-fixing, manifestações antidesportivas, corrupção, entre outros. Nesta plataforma poderá ser encontrada um código de conduta que estabelece os princípios que devem orientar as instituições e os agentes desportivos no combate aos fenómenos dos resultados combinados associados às apostas desportivas.

Para mais informações:

<https://integridade.fpf.pt>

7.1.2. Autoridade Antidopagem de Portugal (ADoP)

A ADoP é uma organização nacional com funções no controlo e na luta contra a dopagem no desporto, nomeadamente enquanto entidade responsável pela adoção de regras com vista a desencadear, implementar ou aplicar qualquer fase do procedimento de controlo de dopagem.

Exerce as suas competências no território nacional e, sempre que solicitados pela Agência Mundial Antidopagem (AMA) ou federações internacionais, no estrangeiro. Colaboram com os organismos nacionais e internacionais com responsabilidade na luta contra a dopagem no desporto.

Para saber mais informações:

<https://adop.pt>



Manual de Acolhimento e Boas Práticas

7.1.3. Campanha “Violência Zero”

“Violência Zero” é o nome da campanha nacional de prevenção e combate à violência no desporto, que arrancou no dia 17 de abril de 2019 e que visa sensibilizar a população para o fenómeno da violência, promovendo os valores éticos do desporto, como a cooperação, o respeito, a solidariedade, o fair play e a tolerância.

A campanha #ViolênciaZero pretende envolver toda a sociedade civil e no seu arranque contou logo com o apoio de dezenas de figuras públicas, de vários setores da sociedade, lista essa que tem vindo a crescer. Desde campeões, medalhados e atletas olímpicos e paralímpicos, a futebolistas, árbitros, dirigentes desportivos, e até comentadores, jornalistas, apresentadores, atores, cantores e escritores.

7.1.4. Combate à violência no desporto

Esta medida de prevenção enquadra-se numa das prioridades do Programa do XXI Governo Constitucional: a intervenção sobre os fenómenos de violência associados aos eventos desportivos, com especial incidência na dissuasão das manifestações de racismo, de xenofobia e de intolerância.

Acontecimentos menos positivos relacionados com o desporto e o número significativo de autos de notícia levantados no âmbito da Lei n.º 39/2009, de 30 de julho, tornaram imperativa a necessidade de reforçar a eficácia, eficiência e celeridade dos processos associados a estes fenómenos, bem como de promover outras medidas, nomeadamente de caráter preventivo, com vista a garantir uma melhoria na segurança dos eventos desportivos.

A campanha “Violência Zero” nasce com este enquadramento, após se proceder a uma avaliação profunda sobre a matéria e depois de o Governo criar a Autoridade para a Prevenção e o Combate à Violência no Desporto (APCVD), garantindo melhores condições de funcionamento e especialização à Administração Pública, no âmbito destas tão relevantes matérias.

Para mais informações:

<https://www.violenciazero.gov.pt/pt>

7.1.5. Põe o Assédio e o Abuso Sexual fora de jogo

O testemunho de algumas atletas internacionais de alto rendimento, que revelaram ter sido vítimas de assédio e abuso sexual, originou uma maior mobilização e reflexão sobre esta problemática no desporto. Tal acontecimento resultou o aparecimento inúmeros casos, de diversas modalidades, uma vez que, muitas vítimas perderam o medo e denunciaram as situações que estiveram envolvidas.

Para mais informações:

<https://pned.ipdj.gov.pt/p%C3%B5e-o-ass%C3%A9dio-e-o-abuso-sexual-fora-de-jogo>

7.2. Portais de Denúncia

Nesta página pode encontrar recursos e informações de apoio à vítima e linhas de apoio e encaminhamento de situações de violência, assim como canais de denúncia:

7.2.1 Portal de denúncia da FPF

A Federação Portuguesa de Futebol (FPF) tem no seu website uma Plataforma de Denúncia para casos de match-fixing, manifestações antidesportivas, corrupção, entre outros. Nesta plataforma poderá ser encontrada um código de conduta que estabelece os princípios que devem orientar as instituições e os agentes desportivos no combate aos fenómenos dos resultados combinados associado às apostas desportivas.

Manual de Acolhimento e Boas Práticas



7.2.2. Portal das Denúncias do IPDJ, I.P.

Aqui, pode denunciar, de forma anónima e confidencial, situações que tenha vivenciado ou testemunhado, incluindo situações de violência contra atletas. Este Portal está em conformidade com a Lei 93/2021 que transpõe a Diretiva (UE) 2019/1937.

7.2.3. Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens

Aqui se definem as Comissões de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ) como instituições oficiais não judiciárias com autonomia funcional que visam promover os direitos da criança e do jovem e prevenir ou pôr termo a situações suscetíveis de afetar a sua segurança, saúde, formação, educação ou desenvolvimento integral.

7.3. Compromisso do Clube com a Ética

Com base na missão, visão e valores do GDAT, existe um conjunto de valores e ações que não abdicamos, entre as quais:

- **Direitos humanos e justiça social**

O GDAT defende os direitos humanos e a justiça social, não sendo jamais cúmplices de violações desses direitos;

- **Integridade e honestidade**

Os comportamentos devem estar alinhados com a ética, a responsabilidade, a transparência e o máximo respeito pela lei vigente. Todos os destinatários desta informação têm a obrigação de atuar de maneira integra e honesta em todas as suas ações de forma a preservar a reputação do clube e evitar qualquer situação que possa causar dano à sua imagem;

- **Comunicação e Transparência**

Permitir que os seus associados e agentes desportivos conheçam todos os regulamentos quer do clube, quer as regras técnico-desportivas aplicáveis às provas e competições;

- **Disciplina**

Todos os membros do clube devem respeitar as regras e regulamentos do clube, federações e entidades desportivas. A violação de qualquer regra ou regulamento pode resultar em sanções disciplinares;

- **Respeito**

É um valor fundamental em todas as interações entre dirigentes, recursos humanos, atletas, sócios e sociedade em geral que deve ser promovido 24 por dia, 365 dias por ano. Todos os membros do clube devem respeitar uns aos outros, adversários, árbitros e público. Não será tolerada qualquer forma de discriminação, racismo, sexismo ou intolerância;

- **Desenvolvimento humano**

O clube deve se comprometer com o desenvolvimento humano de seus membros, promovendo a formação pessoal, social, cívica e profissional de seus atletas e recursos humanos;

- **Proteção da saúde e segurança**

O clube valoriza a saúde e segurança dos seus membros, incentivando a prática desportiva segura e saudável, devendo respeitar o seu próprio corpo, bem como o dos adversários, preservando-os de qualquer ofensa à sua integridade física e mental. Qualquer comportamento que coloque em risco a saúde ou segurança dos membros pode resultar em sanções disciplinares;

- **Responsabilidade e Solidariedade social**

O clube deve ter uma postura socialmente responsável, incluindo ações de solidariedade social nas suas atividades anuais;

Manual de Acolhimento e Boas Práticas



- **Match Fixing**

Recusar e denunciar a fraude ou manipulação de resultados, defendendo sempre a verdade desportiva;

- **Doping**

Opor-se à utilização de quaisquer substâncias ou métodos proibidos que melhorem artificialmente o desempenho dos praticantes, nos termos das regras antidopagem aplicáveis, e à utilização de métodos que não estejam em conformidade com a ética médica ou com dados científicos consistentes;

- **Racismo, Xenofobia, sexismo ou outro ato discriminatório**

Recusar e denunciar qualquer atitude racista, sexista, xenófoba ou discriminatória, devendo ser imediatamente condenada e acionado através do nosso Manual de Acolhimento e boas Práticas o devido processo disciplinar;

- **Fair Play**

O fair play é fundamental em todas as atividades relacionadas ao andebol. O clube valoriza a honestidade, a integridade e a ética desportiva;

- **Compromisso**

Todos os membros do clube devem estar comprometidos com os objetivos e valores do clube;

- **Espírito de equipa**

O espírito de equipa é fundamental para o sucesso do clube. Todos os membros devem trabalhar juntos, respeitando as diferenças individuais, para alcançar os objetivos do clube. Acresce a estes valores um conjunto de ações que também devem fazer parte da conduta de um atleta;

- **Valorizar o esforço e abnegação**

Dar sempre o melhor na competição, independentemente do adversário e não procurar desculpas ou guardar rancor pelo facto de ter sido derrotado, mas, pelo contrário, saber utilizar a derrota como fator de melhoria;

- **Sobriedade e Confidencialidade**

Manter a confidencialidade sobre os procedimentos e temas que apenas dizem respeito ao clube pelos seus Recursos Humanos, adotando as atitudes corretas para proteger os interesses do GDAT;

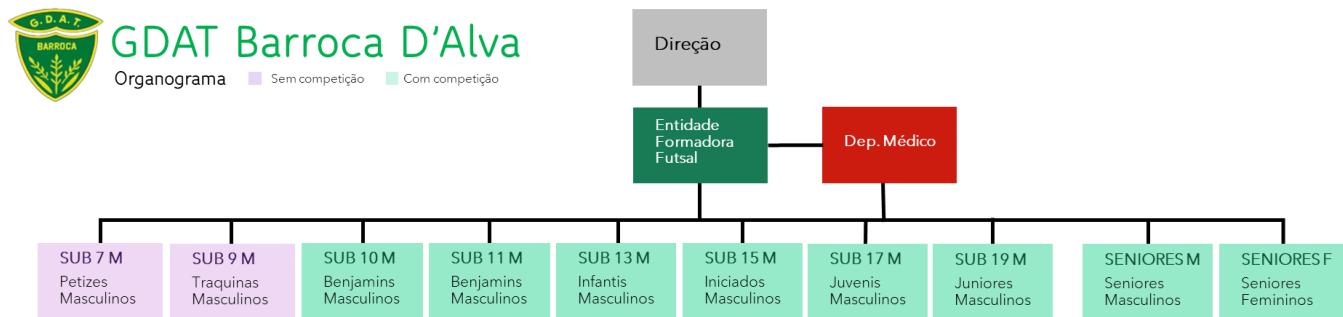
- **Aprender a vencer e a perder**

Manter na alegria da vitória, a humildade e a simplicidade reconhecendo em cada uma delas o esforço dos vencidos e reconhecer o valor dos adversários e felicitá-los quando eles ganham o jogo ou a competição;



Manual de Acolhimento e Boas Práticas

8.0. Organograma





Manual de Acolhimento e Boas Práticas

Este Manual de Acolhimento e Boas Práticas foi aprovado para vigorar na época desportiva 2025/2026, sendo assinado pelo Coordenador Técnico, pelo presidente da direção e pelos treinadores principais de todos os escalões do Clube

Foi aprovado em reunião de direção em setembro de 2025.

O COORDENADOR TÉCNICO / DESPORTIVO

O PRESIDENTE DA DIREÇÃO

TREINADORES DOS ESCALÕES