

Grupo Desportivo Alegria e Trabalho



# MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS



## Índice

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>2</b>
1.1 MISSÃO .....	2
1.2 VISÃO .....	2
1.3 VALORES .....	2
<b>2. NORMAS DE CONDUTA, DIREITOS E DEVERES</b> .....	<b>3</b>
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
<b>3.0. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO DOS ATLETAS</b> .....	<b>7</b>
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. NORMAS SOBRE A RELAÇÃO COM OS PAIS DOS ATLETAS / ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO .....	9
<b>4.0. DIVERSOS</b> .....	<b>10</b>
4.1. PAGAMENTOS .....	10
4.2. OUTROS ESCLARECIMENTOS .....	10
<b>5.0. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR</b> .....	<b>11</b>
5.1. GERAL.....	11
5.2. ESPECÍFICO PARA PAIS / ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO .....	11
5.3. REGULAMENTO DISCIPLINAR.....	11



## 1. Introdução

O presente manual visa dar a conhecer a todos os atletas, pais/encarregados de educação, treinadores, dirigentes e restantes membros intervenientes no Futsal do 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 a equipa, sem descuidar 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 crítica relativamente a este manual poderá ser apresentada à Direção através do endereço de email [geral@gdat-barrocadalva.pt](mailto:geral@gdat-barrocadalva.pt), onde lhe será dada a atenção merecida.

### 1.1 Missão

O Grupo Desportivo Alegria e Trabalho tem como missão promover 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. Encontram-se também provados os benefícios da prática desportiva e da atividade física para o bem-estar e, nomeadamente para a saúde mental diminuindo o risco de depressão e ansiedade e contribuindo ativamente 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. 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 jovens atletas, capaz de formar e projetar jovens de elevada integridade pessoal e valor desportivo, com a utilização de metodologias onde se desenvolvam 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
- Tolerância
- Espírito de Equipa
- Responsabilidade
- Ética
- Respeito
- Honestidade
- Empenho
- Compromisso



## 2. NORMAS DE CONDUTA, DIREITOS E DEVERES

### 2.1. Dos Delegados das Equipas

Os Delegados das equipas coadjuvam o Diretor 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 Diretor 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 Diretor 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 Diretor Desportivo

### 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 ação.

- Define os critérios para a escolha dos treinadores e seleciona-os para os diversos escalões
- Informa o Diretor Desportivo da composição das Equipas Técnicas, depois dos Treinadores lhe indicarem a sua composição
- Define de acordo com a proposta dos treinadores a constituição dos plantéis e informa o Diretor Desportivo
- Estabelece comunicação com os Treinadores, dos vários escalões, para que todos estejam bem informados e que todos se direcionem 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
- Traça 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 ao Diretor Desportivo
- Informa o Diretor Desportivo, dos Capitães de Equipa, depois da proposta de nomeação dos Treinadores das equipas
- Estabelece e/ou faz cumprir o Manual de Acolhimento e Boas Práticas

### 2.3. Dos Treinadores e Treinadores Adjuntos

Ao Treinador compete:

- Propor ao Coordenador Técnico, a composição da sua equipa técnica
- Propor ao Coordenador Técnico a composição do plantel da equipa à sua responsabilidade
- Propor ao Coordenador Técnico o Plano de Época, de acordo com as diretivas do Clube



- Propor 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
- Propõe ao Coordenador Técnico os Capitães de Equipa
- Planeia e orienta 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
- Orienta a Equipa que lidera no plano Desportivo de Competição
- Informa o Coordenador Técnico de todas as situações que ocorram com a Equipa que lidera e que possam influenciar nas diretrizes definidas pelo Clube
- Apresenta ao Coordenador Técnico todas as propostas que julgue importantes para a equipa e para o desenvolvimento técnico do Clube
- Reporta 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 diretor do escalão
- Levanta todo o material de treino e no final do mesmo recolhe e certifica-se que todo o material levantado é entregue
- Cede atletas da equipa que lidera, sempre que o Coordenador Técnico lhe proponha para serem utilizadas nas equipas de Escalão superior
- Atribui e delega funções nos seus Treinadores Adjuntos
- Faz cumprir a 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 envergar a braçadeira de Capitão.

O Capitão é um atleta forte 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 impor a ordem. Possui a responsabilidade de garantir o bom espírito de equipa e a camaradagem entre colegas. 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

2.4.4. O Capitão de Equipa representa os colegas junto do Treinador e do Diretor do Escalão

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

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 sua 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 organizadas 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 no treino e o seu desempenho escolar e ser estimulado nesse sentido
- Ser assistido de forma pronta e adequada em caso de lesão manifestada no decorrer dos treinos ou jogos e tratada 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, 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 ao treinador, justificando o mesmo e esperar indicações para se poder integrar na atividade
- Cumprir todos os planos de trabalho determinados pela equipa técnica ou diretor, treinos, concentrações, jogos, exames médicos, tratamentos, repouso e outras atividades
- Manter em bom estado de conservação todas as peças de vestuário social ou desportivo que lhes forem entregues 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
- A utilização dos serviços médicos do Clube, bem como a prescrição de tratamentos e medicamentos, é da responsabilidade exclusiva do Departamento Médico do Clube, sendo que as instruções dadas terão de ser cumpridas integralmente
- Em caso de doença, ou lesão, o atleta deve informar a equipa técnica ou o diretor. Em caso de lesão desportiva, não deve dirigir-se aos serviços de urgência sem conhecimento do diretor desportivo ou do Departamento Médico do Clube



## 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 quê é cada aspeto 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 encontrem 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
- O Departamento Técnico 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, tomando conhecimento todos os atletas que assinam a convocatória
- 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

## 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, estas serem 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

- Usar exclusivamente, sempre que estejam ao serviço do Clube, a indumentária social e desportiva adquirida no GDAT, com a publicidade que nela estiver inserida, comprometendo-se a não publicitar quaisquer outras marcas, sinais ou distintivos de natureza diversa, com exceção do calçado
- 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 longo 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
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](https://integridade.fpf.pt) ou através do envio de email para a Direção através do endereço de email [geral@gdat-barrocadalva.pt](mailto: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.

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 uma 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 Iogurte 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, hidratos de carbono para repor o glicogénio muscular e proteínas de forma à reparação e/ou construção do tecido muscular, atenuando lesões musculares.

### 3.1.1. HIDRATAÇÃO

Estar bem hidratado é uma condição necessária 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 câibras musculares estão relacionadas com a desidratação com o deficit de eletrólitos e com a fadiga muscular e 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-se beber 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.

## 3.2. Plano de emergência médica

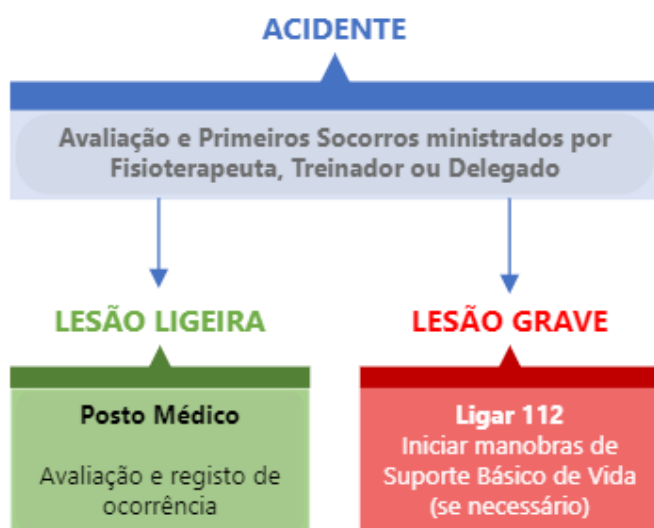
No clube pretendemos salvaguardar, sempre em primeiro lugar, a saúde e a integridade dos nossos atletas, por isso todas as situações clínicas devem ser comunicadas logo ao treinador e/ou diretor, que os encaminham para avaliação médica, onde será definido o melhor procedimento a adotar.

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. Normas sobre acompanhamento escolar, pessoal e social

Os treinadores/delegados/diretor deverão estar atentos ao rendimento escolar dos atletas. Devem solicitar cópia do registo de avaliação no final de cada período escolar, no entanto o acompanhamento deve ser feito de forma o mais regular possível, questionando os atletas e os pais / encarregados de educação sobre a situação escolar dos atletas.

## 3.4. Normas sobre a relação com os 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 e encarregados de educação dos outros praticantes

## 4.0. Diversos

### 4.1. Pagamentos

<b>Tabela de Valores</b>	
<b>Taxa 1ª Inscrição federado</b>	<b>0,00 €</b>
<b>Taxa Renovação / Transferência</b>	<b>0,00 €</b>
<b>Mensalidade</b>	<b>15,00 €</b>
<b>Kit Atleta Sub 9 (1 camisola, 1 calções, 1 meias)</b>	<b>40,00 €</b>
<b>Kit Atleta Restantes Escalões (3 camisolas, 1 calções, 2 meias)</b>	<b>60,00 €</b>

1. Os pagamentos das mensalidades deverão ser efetuados por transferência bancária para o IBAN do Clube PT50 0010 0000 41652520001 02 ou 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](mailto: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, 1 calção de jogo e 1 par de meias de jogo, para os restantes escalões consiste em 1 camisola de aquecimento, 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. 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 em falta até ao final da época e eventuais mensalidades em atraso.
6. 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 eventualmente 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, assinando para isso um documento próprio
3. O equipamento de jogo, 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 alguns 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:

- Repreensão
- Suspensão temporária
- Expulsão

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

### 5.2. Específico para pais / encarregados de educação

1. O comportamento incorreto para com os elementos internos ou externos do Clube – Processo disciplinar, caso sejam sócios
2. Não cumprimento das normas internas – Processo disciplinar, caso sejam sócios
3. Falta de respeito e indisciplina para com os árbitros, diretores e treinadores – Processo disciplinar, caso sejam sócios

### 5.3. 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 – Processo a indicar pelo Diretor Desportivo
7. Não utilização de equipamento de treino, nos mesmos – 1ª Vez – Advertência, 2ª Vez e Seguintes – Processo a indicar pelo Diretor Desportivo
8. Falta de material necessário e indispensável para o treino e jogo, sem justificação – Não treina ou não joga
9. Usar o telemóvel, antes e no intervalo dos jogos - 1ª Vez – Advertência, 2ª Vez e seguintes, passa a entregar o telemóvel assim que chega ao local do jogo e só o receberá no final do mesmo
10. Usar o telemóvel durante as refeições das equipas – 1ª Vez – Advertência, 2ª Vez e seguintes, passa a entregar o telemóvel assim que chega ao local das refeições e só o recebe no final da mesma
11. Não colocar as garrafas/bidons de água nos suportes respetivos - 1ª Vez – Advertência, 2ª Vez e seguintes, durante duas semanas será a responsável pelas águas para os treinos e jogos
12. Entrar e sair do balneário sem autorização dos treinadores - 1ª Vez – Advertência, 2ª Vez e seguintes, processo a indicar pelo Diretor Desportivo
13. Sair do recinto de jogo sem autorização dos treinadores - 1ª Vez – Advertência, 2ª Vez e seguintes, processo a indicar pelo Diretor Desportivo
14. Uso de equipamentos alusivos a outros clubes. 1ª Vez – Advertência, 2ª Vez e seguintes, processo a indicar pelo Diretor Desportivo
15. Demonstrar por palavras ou atos o descontentamento, frustração, desinteresse, racismo ou xenofobia para com os colegas, treinadores, diretores ou público – Processo Disciplinar
16. Utilização de material, sem autorização dos treinadores. 1ª Vez – Advertência, 2ª Vez e seguintes, processo a indicar pelo Diretor Desportivo
17. Levar um cartão amarelo, por protestos. 1ª Vez – Advertência, 2ª Vez e seguintes, no primeiro treino após, só treino físico
18. Levar um segundo cartão amarelo por protestos. 1ª Vez – Advertência, 2ª Vez e seguintes, no primeiro e segundo treino após, só treino físico



19. Levar um cartão vermelho, por protestos ou agressão a atleta adversária. Processo Disciplinar
20. Falta de respeito e indisciplina para qualquer interveniente no jogo ou treino (elementos pertencentes ao clube ou exteriores ao clube) – Processo Disciplinar
21. Não cumprimento do Manual de Acolhimento e Boas Práticas – Processo Disciplinar

Este Manual de Acolhimento e Boas Práticas foi aprovado para vigorar na época desportiva 2023/2024, sendo assinado pelo Diretor Desportivo, pelo presidente da direção e pelos treinadores principais de todos os escalões do Clube

**Foi aprovado em ata de direção de 7 de agosto de 2023.**

O CORDENADOR TÉCNICO / DESPORTIVO

O PRESIDENTE DA DIREÇÃO

TREINADORES DOS ESCALÕES