



# REGULAMENTO INTERNO DO FUTEBOL DO GRUPO SPORTIVO DE CARCAVELOS

## Índice



### Missão, Visão, Valores e Objetivos do Clube para o Futebol

#### Normas de conduta

- 1 – Para os atletas
  - 1.1 – Para atletas Juniores e Seniores (parte específica)
- 2 – Para treinadores/demais Staff
- 3 – Utilização dos transportes do Clube
- 4 – Recomendações sobre Integridade e ética no desporto

#### Normas de acompanhamento dos jogadores

- 5 – Acompanhamento escolar, pessoal e social
- 6 – Relação com Pais/Encarregados de Educação/Familiares
- 7 – Acompanhamento médico-desportivo
- 8 – Recomendações alimentares e de nutrição (alinhado com plano nutricional)

#### Infrações e quadro disciplinar

*Existem outros documentos, anexos a este R.I., de interesse geral que estão afixados em locais visíveis e/ou disponíveis para consulta a qualquer altura:*

- Cronograma semanal dos treinos/espacos a utilizar
- Organograma geral do clube (perspetiva da modalidade Futebol)
- Plano de nutrição
- Plano de evacuação médica
- Plano das instalações do complexo desportivo

APROVADO PELA DIREÇÃO DO GSC

Versão 1 – Set/2018

Versão 2 – Set/2019

GRUPO SPORTIVO DE CARCAVELOS  
Fundado em 5-3-1921  
Rua Plácido Abreu, 70- 2775-617 Carcaveiros  
Telf. 214 570 894 - NIF 501 120 947

Pela Direção:

  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_



## Missão

Servir o Desporto e o Concelho, permitindo a prática desportiva a todos os jovens.  
Queremos receber rapazes e raparigas com vontade de aprender e viver o futebol.

## Visão

Queremos ser um Clube de sã e livre prática do futebol.

Queremos ser a 1ª escolha para a maioria dos nossos atletas, continuando a trabalhar e crescer para sermos um clube de referência na nossa Associação Distrital.

Queremos ser um Clube de referência na formação e nos resultados e classificações das competições de Iniciados A, Juvenis A e Juniores

A dimensão grupal é um dos pilares do clube como eixo prioritário no ensino do futebol.

## Valores

- Total conexão com a ética desportiva e valores de saber estar no desporto
- Solidariedade, relacionamento humano e integração social
- Respeito por todos os intervenientes no desporto
- Eliminação das desigualdades no acesso à prática desportiva
- Aprendizagem e competição como pilares de um crescimento desportivo e social

## Objetivos

- Nunca deixar de ter, pelo menos, uma equipa por escalão etário a competir na AFL.
- Criar máximas condições possíveis (dentro das limitações) para que exista harmonia/sentido de grupo entre todos os envolvidos no Clube – atletas, staff, Coordenação, Direção, Pais e funcionários
- Formar, na íntegra, todos os atletas. Principalmente fora do Desporto.
- Alargar a base da formação. Ter um alargado número de praticantes sub-10 e inferiores – crescer, pelo menos, 20% até 2021.
- “Alimentar” a equipa Sénior com jogadores formados no Clube (+ de 50% do total da equipa) – objetivo até 2021.
- Ter as equipas de Iniciados A, Juvenis A e Juniores na Divisão mais alta da Associação (cumprir até 2021 e manter).
- Aumentar a formação dos treinadores e crescer no apoio extrajogo dados aos atletas (nutrição, acompanhamento escolar e psicológico...).
- Continuar a crescer no “mundo” digital, bem como, inovar e criar novos conteúdos nas redes sociais

\*\*\*



## Normas de conduta

### 1. Para os Atletas

- As normas do presente capítulo dividem-se em 3 campos de aplicação: Um campo geral – em todos os momentos de contacto com o Clube e com todos os seus envolvidos (“GERAIS”); Normas específicas para treinos (“TREINOS”), e por fim, Normas específicas para jogos (“JOGOS”).

#### **GERAIS**

- Dentro das instalações do Clube, o atleta deve respeitar tudo e todos. Sendo uma pessoa em formação (principalmente nos escalões onde competem menores de idade) será de esperar que absorva os valores da educação, do respeito e do trabalho.
- O atleta deve promover um bom espírito de camaradagem, amizade e alegria no seio da equipa onde está inserido. Não serão tolerados quaisquer comportamentos desviantes dentro das instalações, bem como, quaisquer comportamentos de falta de respeito para com qualquer pessoa que se relacione com o atleta.
- O atleta deve fazer o máximo para defender as cores do clube, enraizando o espírito desportivo (e do futebol) de lutar pela vitória, pela superação. No GSC tudo iremos fazer para que esse espírito seja constante.
- O atleta deve respeitar sempre em todas as situações o treinador e as suas decisões. Ele deve compreender que o processo de aprendizagem se faz ouvindo, aprendendo e compreendendo – não se faz estando em constante desatino com as decisões de quem lidera. Devemos respeitar para ser respeitados.
- Comportamentos de indisciplina e desrespeito pelo Clube serão punidos de acordo com as circunstâncias e gravidade da situação (conforme ponto 7 sobre Infrações e quadro disciplinar).
- O clube não se responsabiliza por quaisquer furtos a valores que ocorram nas suas instalações. Por essa razão todas as equipas terão um “saco de valores” que cada treinador leva para o campo onde devem ser depositados os valores (conforme ponto 7 sobre Infrações e quadro disciplinar).
- O atleta deve ajudar a preservar as instalações do Clube, principalmente os balneários que utiliza em treinos e jogos.

#### **TREINOS**

- O atleta deve chegar a horas aos treinos, sabendo-se que a hora de início do treino é a hora que todos os elementos do treino já devem estar preparados no campo para se iniciar o treino. No caso de atleta menores dependentes de transportes de ou familiares, o atleta deve promover a pontualidade como forma de estar no desporto e na vida.
- O atleta deve estimar e ajudar a preservar os materiais que são utilizados ao longo da época nos treinos (coletes, bolas, pinos, marcas, bidons de água...).
- Os atletas responsáveis por guardar o material junto do responsável das instalações devem garantir que o material chega completo ao seu destino e nunca é deixado no campo no final dos treinos.



- O atleta deve utilizar os equipamentos do Clube quando se apresentar nos treinos (meias, calções, t-shirt e sweat). **É OBRIGATÓRIO TREINAR COM O EQUIPAMENTO DO CLUBE**, sob pena de o atleta ser impedido de treinar se for persistente em não utilizar.
- Em especial, os guarda-redes que estão inseridos na EG-GSC, devem adquirir o equipamento de treino personalizado e especializado.
- No final do treino, os atletas menores devem avisar o treinador ou coordenação de que irão aguardar a chegada da pessoa que os vem buscar. Esse tempo de espera deve ser passado nos balneários ou na zona junto à coordenação.

## JOGOS

- Para os jogos, o atleta deve trazer sempre o equipamento do clube que previamente teve que adquirir – calção preto e meias verdes (e, nalguns escalões, também a camisola principal com personalização – todos os escalões até Iniciados A, inclusive).
- Para se apresentar nos jogos, o atleta deve adquirir o polo e a sweat “de saída”, é peça de vestuário de uso obrigatório.
- Deve chegar sempre a horas à convocatória. O treinador definirá os critérios dos atrasos e das tolerâncias dadas. O princípio da pontualidade é fundamental.
- O balneário deve ser respeitado e deixado minimamente limpo, conforme estava antes do jogo.
- No final do jogo, o clube fornece um lanche composto por sandes (ou bifanas) e sumo. Esse lanche não deve ser desperdiçado, em nenhuma situação.
- Os jogadores só abandonam os balneários da equipa (em casa ou fora) quando o treinador permitir e apenas depois de autorização expressa do mesmo.

### 1.1 Para os Atletas – Juniores e Seniores

- Por regra, é completamente vedado aos atletas maiores de idade conduzir as carrinhas do clube nas deslocações fora do nosso recinto (só em casos excecionais isso poderá ser permitido, com expressa concordância de um Diretor).
- Juniores e seniores têm o dever e obrigação de cuidar do equipamento de treino que lhes é facultado com a maior responsabilidade. É expressamente proibido levá-lo para casa durante a semana (eventuais desaparecimentos terão consequências).
- É obrigatório adquirir sweat e polo de saída para jogos.
- É expressamente proibido fumar dentro das instalações do clube, principalmente quando estejam em zonas onde também estejam atletas menores de outros escalões e os respetivos pais/EE.
- Comportamentos de indisciplina e desrespeito pelo Clube serão punidos de acordo com as circunstâncias e gravidade da situação (conforme ponto 7 sobre Infrações e quadro disciplinar).
- Nenhum jogador de juniores ou seniores terá que pagar a sua inscrição na AFL. Apenas os juniores pagam o exame médico desportivo se o quiserem fazer no clube.



- Esta ausência de pagamento para praticar futebol no Clube acarreta uma enorme responsabilização e consciência de que o Clube está a proporcionar a atividade sem retorno e isso deve ser valorizado e compreendido.

## 2. Para Treinadores/Demais staff

- Todo o staff, sempre que esteja ao serviço do clube deve assumir uma conduta de responsabilidade e respeito por todas as pessoas com que se cruze.
- Todo o staff deve utilizar roupa identificativa do clube sempre que esteja ao seu serviço.
- Deve adotar, sempre, uma conduta de líder e de figura de exemplo a seguir por parte dos atletas (maioritariamente menores de idade – esmagadora maioria dos escalões).
- Deve fomentar uma conduta de respeito através do respeito. Deve fomentar os valores da camaradagem, ensinando o espírito de grupo que se deve viver no futebol.
- Deve cativar o espírito de sacrifício, a disciplina, o gosto pelo treino e ensinar a perseverança como modo de encarar o ambiente desportivo/competitivo/de aprendizagem.
- O treinador deve promover a ética no desporto – não pode ser um elemento que fomenta o ódio/ataque constante aos árbitros e adversários; deve adotar uma postura de tranquilidade e serenidade.
- Como valores principais do Clube, o treinador deve defender a aprendizagem em detrimento de “ganhar a todo o custo”. O treinador deve fomentar e inculcar os valores de humildade, respeito, ambição e comprometimento.
- Os treinadores e demais elementos do staff técnico, junto das respetivas equipas, devem: Cumprir e fazer cumprir o presente RG; Cumprir e retirar ideias do Documento Orientador do futebol de formação; “Alimentar” semanalmente o dossier de equipa com todas as informações e documentos exigidos.
- No final de cada época o treinador de cada equipa deve escolher (pelo método que entender) o seu jogador que mais se destacou, conjugando três parâmetros: (1) rendimento escolar; (2) desempenho desportivo/aprendizagem e (3) cumprimento dos valores e princípios desportivos/sociais – este jogador será o indicado para receber o Prémio Roda do seu escalão (ver ponto 5 sobre Incentivos/apoios ao desempenho escolar).
- O treinador deve, em conjunto com a coordenação, solicitar ao atleta (em 1º lugar) e depois aos pais/EE as notas do atleta nos 3 períodos escolares.
- O treinador deve utilizar, em treinos e jogos, sempre (salvo em casos de força maior ou insuficiência justificada do Clube) as roupas alusivas ao GSC.
- Não é permitido ao treinador e demais elementos das equipas técnicas fumar ou beber bebidas alcoólicas, **durante o horário de treinos** em espaços visíveis para atletas.
- No seguimento do ponto anterior, pedimos que os treinadores tenham o máximo de responsabilidade e consciência para a forma e o estado físico e psicológico em que se apresentam para treinos e jogos. Está em causa a imagem que o Clube passa (e também a imagem que vocês, treinadores, deixam individualmente).



### **Atribuições do Coordenador Técnico**

- Elaborar o documento orientador dos modelos de treino e jogo para toda a formação
- Controlar semanalmente o planeamento de todos os treinos
- Acompanhar treinos e jogos
- Controlar a implementação do modelo de jogo por equipa
- Avaliar periodicamente (três momentos da época) todos os atletas
- Promover ações de formação para os treinadores
- Garantir a execução do planeamento anual
- Trabalho administrativo de controlo e cobrança de mensalidades

### **Atribuições do Diretor da Entidade**

- Tomar todas as decisões de gestão e organização do futebol do Clube;
- Chefiar e comandar, diretamente, a Coordenação do futebol de formação (onde está inserida a coordenação técnica da formação);
- Em conjunto com outros Vice-Presidentes da Direção, chefiar e comandar, diretamente, o técnico de equipamentos e instalações;
- Delimitação dos objetivos anuais (em conjunto com a coordenação) no que toca ao número de atletas, por escalão etário e por equipas de competição;
- Definição dos orçamentos anuais e delimitação de verbas ao dispor do futebol de formação;
- Dinamização e angariação de patrocinadores e parceiros para ajudar, financeiramente e logisticamente, o Clube (no futebol);
- Garantir que todas as necessidades diárias administrativas, legais e institucionais são satisfeitas de forma a cumprir eventuais prazos e/ou garantir níveis aceitáveis (ou bons) do serviço prestado;
- Ser o último (e principal) garante do cumprimento do Regulamento Interno do Clube;
- Cumprir e fazer cumprir com os Valores e Missão do Clube, em todas as atividades e em todos os espaços dentro das nossas instalações e, também, fora delas;
- Fazer a ligação, direta, entre o gabinete médico/de fisioterapia e o futebol (de formação);
- Proceder à divulgação e dinamização da página de Facebook do Clube nos dias de jogos de todos os escalões;
- Estar o mais próximo possível dos Pais de forma a ajudar, esclarecer e informar de todos os interesses relevantes do Clube;
- Promover e desenvolver ações de formação para Pais, Atletas e Staff (pensar, planear e fazer acontecer)

### **3. Utilização dos transportes do Clube**

- É expressamente proibido comer e/ou beber dentro das carrinhas.
- Os atletas até aos 12 anos de idade terão de utilizar as cadeiras adequadas e legalmente obrigatórias. O clube disponibilizará as ditas cadeiras.
- As carrinhas do Clube, quando utilizadas em deslocações para jogos (oficiais ou de treino) serão, sem exceção, conduzidas por membros do staff. Os atletas (encartados, naturalmente) não podem conduzir as carrinhas.
- A regra do ponto anterior pode ser excecionada mediante autorização e decisão da Direção, ponderando a situação concreta.



- Durante os transportes para treinos, as malas dos atletas devem ser guardadas em segurança.
- A utilização dos respetivos cintos de segurança é obrigatória para todos os transportados.
- O condutor da carrinha deve estar ciente de que será o responsável por eventuais sinistros e anomalias registadas durante a respetiva viagem.
- No final de cada viagem o condutor deve garantir que deixa a carrinha como a encontrou. Pede-se que a deixe limpa se ela assim estava. Tal como se pede colaboração, avisando o responsável de notar algo de estranho ou anómalo aquando o início da viagem e o seu fim.
- Eventuais portagens pagas em viagens ao serviço do clube serão reembolsadas pelo clube mediante a apresentação, obrigatória, do respetivo recibo.
- No que toca à utilização de portagens, pede-se a especial atenção para que seja evitada essa utilização em percursos cuja distância (e tempo) não o justifique.

#### 4. Recomendações sobre Integridade e Ética no desporto

- O Vice-Presidente Ricardo Barata é o responsável interno pelo cumprimento e zelo em torno de todos os temas da ética no desporto, integridade e combate à corrupção e à combinação de jogos e resultados.
- Seremos efusivos apoiantes das boas práticas no que toca ao fair play – jogar o jogo pelo jogo sem desrespeitar nenhum outro agente do jogo.
- Materializamos isso nas lonas colocadas à entrada da bancada do campo de 11 e à entrada do campo de 7 onde constam (como exemplo) “10 mandamentos” para todos aqueles que assistem aos jogos de menores, principalmente.
- Em especial, pedimos que todos os pais/familiares/técnicos/jogadores/demais staff se inibam de utilizar expressões ofensivas e atentatórias da honra de alguém dentro do nosso complexo. Iremos, sempre, pautar o nosso comportamento pela máxima urbanidade e respeito.
- Ser íntegro é agir segundo os valores que queremos defender e nunca nos afastar deles por razões menos válidas, ou até ilegais (desonrosas). Ser íntegro é dar tudo pelo nosso clube, dentro do campo e dentro de todas as regras. Ser íntegro é procurar sempre a vitória com respeito e sentido de responsabilidade, sabendo que desporto não é ganhar sempre, mas sim é dar o máximo sempre.
- O clube irá procurar certificar, junto da plataforma da Bandeira da Ética, alguma(s) iniciativa(s) que defendam os valores do desporto, a integridade e o fair play no futebol.
- Queremos e temos de ser um exemplo neste tema!
- Iremos promover, à semelhança de outros anos, ações de formação sobre estas temáticas. Direcionadas para pais, staff e jogadores.
- Em termos de orientações e regras nestes temas, o Clube irá:
  - Estar atento e analisar atos e comportamentos de todos os seus agentes suscetíveis de denotar dependência a fenómenos desviantes, que possam afetar a integridade do clube e dos jogos e/ou competições;



- Segundo a legislação em vigor<sup>1</sup> no que toca às apostas desportivas à cota (vulgo “Placard”): Todos os praticantes (maiores de 18 naturalmente) e staff ligados a competições alvos de apostas, estão impedidos de apostar. Esta proibição não implica, diretamente, com o nosso Clube, mas é importante que todos saibamos da existência da mesma.
- Iremos, sempre, cumprir todas as regras legais sobre inscrição e controlo de jogadores estrangeiros. Seremos ativos colaboradores da FPF e do SEF nesta matéria.
- Impediremos, bem como denunciaremos, todas as situações que envolvam qualquer viciação de resultados; obtenção indevida de vantagem patrimonial a troco de viciação do jogo ou da competição; a divulgação de informação privilegiada que possa corromper agentes, jogos, resultados ou competições.
- Iremos, sempre, promover a máxima igualdade em todos os momentos do desporto. Recusaremos qualquer ato, atitude, conversa ou pessoa que se reveja na violência, no racismo, na xenofobia e na intolerância.
- Seremos ativos elementos de prevenção quanto a dopagem no desporto. Primeiro junto dos nosso jogadores e staff e, depois, junto dos pais e familiares para que intercedam junto dos jovens no sentido de educar e enquadrar que o tema da dopagem deve ser compreendido para que não corram riscos para a saúde. Bem como para que não se violem regulamentos desportivos.

## Normas de acompanhamento dos jogadores

### 5. Apoio social e incentivos ao sucesso escolar

- O sucesso escolar e a boa prestação nas atividades escolares e extracurriculares dos nossos atletas são um ponto fundamental da nossa atividade.
- Estamos completamente abertos a sugestões no sentido de darmos o melhor acompanhamento escolar aos nossos atletas.
- O ponto de apoio escolar direto é sempre o Treinador de cada equipa.
- A coordenação, na pessoa dos coordenadores, serão, em *último ratio* os pontos de apoio e acompanhamento para todos os casos em que treinador, ou pais, solicitem (ou quando a própria coordenação considere importante).
- O Clube fomenta e incentiva ao diálogo entre pais e treinador para que essas “duas figuras” da vida do atleta possam contribuir para que o sucesso desportivo possa ajudar ao sucesso escolar e vice-versa.
- Queremos que nos cheguem as preocupações dos EE sobre o desempenho escolar dos seus atletas para que possamos fazer parte de uma estratégia de incentivo e melhoramento do desempenho escolar.

---

<sup>1</sup> Artigo 4º/1, alínea i) do DL 67/2015, de 29 de abril.





- Por exemplo, pensar em ideias como por exemplos: *O treinador dialogar com o atleta; As convocatórias de um certo período temporal dependerem de certo objetivo escolar (mensurável e atingível) definido pelo atleta e treinador, sendo que nunca faltar aos treinos é condição essencial do processo.*
- A gestão e acompanhamento das equipas sub12 e inferiores deve-se pautar pela constante preocupação com o desempenho escolar dos atletas.
- Como medidas de incentivo ao bom desempenho escolar, enumeramos (a título exemplificativo): (1) *Incentivo ao bom rendimento escolar, explicando que as opções para jogos oficiais estão ligadas ao bom e regular desempenho escolar<sup>2</sup>; (2) Atribuição do prémio roda no final do ano, onde dois dos 3 critérios são o rendimento escolar o comportamento global do atleta (escola e clube); (3) Escolha dos 2 atletas com as melhores notas dos escalões de Sub12, Sub-11, Sub-10 e Sub-9, por período escolar, para acompanhar a nossa equipa de Seniores ou Juniores, num dia jogo oficial; (4) Escolha de entre os atletas com dificuldades aqueles 2 que mais trabalharam para obterem melhores notas para passarem uma tarde num local de atividades de lazer (cinema, piscina, trampolins...) no Concelho.*
- Apoio social é outro elemento fundamental da nossa missão – estamos 100% disponíveis para apoiar casos de complicações financeiras, devidamente falados com a coordenação e/ou direção, especialmente casos de dificuldades sérias em pagar mensalidades e/ou equipamentos obrigatórios.

## 6. Relação com Pais/Encarregados de Educação/Familiares

***Antes de mais, um agradecimento especial por escolher inscrever o(s) seu(s) filho(s)/educando(s) no nosso Clube.***

- Como adultos que têm mais experiência e conhecimento do que os jovens atletas, contamos com o vosso apoio no correto encaminhamento dos atletas para os valores corretos do respeito, ética e trabalho que se devem ter no desporto.
- Contamos e solicitamos que mantenham uma postura o mais serena possível durante a assistência a treinos, mas, especialmente, a jogos. A tranquilidade e serenidade são mais amigas da aprendizagem e da prática desportiva do que a gritaria e ebulição de emoções.
- Dentro das instalações do clube ajudem a que o espírito seja o mais positivo possível em todos os momentos e em todas as situações. Especialmente com os adeptos/pais/familiares das equipas adversárias, com os árbitros e com todas as pessoas que colaboram e trabalham no nosso clube.

---

<sup>2</sup> Não iremos “riscar” nenhum atleta com más notas, aliás, discordamos do castigo de “más notas = a não jogar”. Mas seremos defensores e incentivadores de uma vida completa e integral, com esforço nos treinos/jogos e na vida escolar.



- Incutam nos vossos filhos/educandos/familiares uma conduta de respeito pelos materiais e instalações desportivas que existem para usufruto de todos. É verdade que as que temos estão velhas e algo degradadas, mas tudo fizemos e faremos para as mantermos o mais condignas possíveis. Ajudem a criar esse espírito nos mais novos.
- Estejam completamente à vontade para se dirigirem a qualquer membro da Direção e/ou da Coordenação para colocarem dúvidas ou questões sobre qualquer assunto. Damos total primazia ao diálogo aberto em detrimento de discussões cegas e críticas sem obtenção prévia de informação.
- Nós, Clube, estamos cá para servir os vossos filhos/educandos/familiares. Deixem-nos fazer essa tarefa e acreditem que tentaremos fazer o melhor – por isso, perguntem sempre tudo o que quiserem, não deixem nada por perguntar (seja coordenadores, diretores ou treinadores) de forma a estarem sempre informados.
- Pedimos o grande favor de não deixarem de nos facultar todos os dados que vos solicitarmos para efeitos de registo do atleta na AFL e na nossa base de dados interna (que respeitará a Lei de Proteção de Dados).
- Solicitamos que nos avisem (aos treinadores ou outra pessoa responsável) se o vosso filho/educando/familiar terá de ficar alguns minutos após o treino à espera de transporte. Isto justifica-se com o facto de não deixarmos nenhuma criança/jovem sozinho e sem vigilância nesse período.
- Nos escalões em que exista a obrigação de pagamento de uma mensalidade, contamos com a vossa especial atenção para as datas de vencimentos dessa mensalidade. O dia 8 de cada mês é o dia final para pagamento da referida mensalidade. Após essa data poderão ser tomadas medidas de chamada de atenção e/ou de agravamento do valor em dívida.
- Não obstante o referido acima, a nossa Coordenação estará sempre recetiva e aberta a ouvir e ponderar casos especiais e excecionais que sejam apresentados e que coloquem dificuldades ao pagamento das mensalidades. Apresentem as necessidades e dificuldades, será garantido total sigilo e respeito absoluto, de forma a solucionar-se da melhor forma (conforme o ponto 5 sobre Apoio Social).
- Serão pedidas as notas do seu filho/educando/familiar referentes aos 3 períodos escolares. Queremos ser um elemento de auxílio e de fomento no bom desempenho escolar dos atletas.
- Sobre a obrigação de o atleta treinar com o equipamento do clube – é uma responsabilidade dele apresentar-se assim no treino, mas bem sabemos que numa grande percentagem de jovens, não serão eles a pagar. Portanto, é importante deixar claro que **a aquisição do equipamento de treino do clube é obrigatória para todos os atletas que se inscrevam** (mais uma vez referimos, quaisquer dificuldades financeiras deverão ser explicadas e serão, de certo resolvidas da melhor forma para todas as partes).
- Sobre a “roupa de saída”, de uso obrigatório nos dias de jogo, **a sua aquisição é também obrigatória. O conjunto polo + sweat é a escolha ao dispor** (mais uma vez referimos,



quaisquer dificuldades financeiras deverão ser explicadas e serão, de certo resolvidas da melhor forma para todas as partes).

## 7. Acompanhamento médico-desportivo

- O clube dispõe de um gabinete de fisioterapia ao dispor de todos os seus atletas, aberto todos os dias úteis das 19h às 22h.
- A utilização deste gabinete deve obedecer às seguintes regras:
  - Chegar à hora da marcação para não atrasar as restantes;
  - Ter um comportamento adequado na sala de espera e dentro do gabinete;
  - É completamente proibido ouvir música em voz alta e fazer barulho desnecessário;
  - O atleta deve levar equipamento adequado para ser observado, chinelos e calções (especificamente);
  - Com exceção dos casos urgentes (ocorridos nos treinos), o gabinete funciona por marcação prévia.
- Os atletas devem respeitar o calendário de sessões que lhe forem atribuídas. Utiliza-se o sistema de marcações, sendo o fisioterapeuta quem decide os dias em que um atleta em tratamento se deve dirigir ao gabinete (marcações feitas em conjunto com a disponibilidade do atleta e com a disponibilidade/lotação do gabinete).
- O acompanhamento médico-desportivo segue os seguintes passos:
  - Avaliação inicial incide na averiguação da gravidade da lesão;
  - Essa gravidade determina o procedimento a realizar pelo Fisioterapeuta (do mais gravoso para o menos):
    - ✓ Pode ser ativado o seguro médico desportivo (situações graves e que precisem de avaliação muito especializada), ou
    - ✓ Pode ser encaminhado para médico e/ou realização de meios complementares de diagnóstico, ou
    - ✓ Será acompanhado e tratado, apenas, no gabinete do clube
  - O acompanhamento no gabinete do clube foca-se na recuperação com o objetivo de retorno à prática desportiva, em contacto permanente com o treinador (e pai no caso de menor);
  - Haverá um foco no retorno aos treinos, com um acompanhamento individualizado (plano de treino) no gabinete, em casa e nos primeiros treinos após o regresso à atividade;
- O gabinete do clube dispõe, em permanência de: Unidade combinada de eletroterapia e ultrassom, hidrocoletor, Bicicleta estática, Bicicleta elíptica, material para exercícios de carga e fortalecimento, material de retenção, produtos de aplicação própria e especializada para tratamento de lesões e relaxe muscular.
- O gabinete de fisioterapia do clube funciona com um contrato celebrado com a **clínica de fisioterapia Physmed (Cascais)**. Este contrato contempla a cedência de profissionais de saúde para os dias úteis no gabinete do campo; para todos os jogos em casa, além



de juniores e seniores também fora; apoio médico na própria clínica quando o prognóstico do atleta assim o necessite. Além de permitir um desconto de 10%, para os nossos sócios, face aos preços de tabela nos serviços prestados na Clínica.

- Existe um plano de evacuação médica que descreve, em modo fluxograma, todos os procedimentos e todas as pessoas envolvidas no caso de emergência médica durante treinos e jogos.
- Esse plano de evacuação médica estará afixado em locais visíveis junto aos campos desportivos e no gabinete médico.

#### 8. Recomendações alimentares e de nutrição (alinhado com plano nutricional)

- O clube dispõe de um plano de nutrição que está disponível num documento autónomo. Aí estão descritas todas as etapas fundamentais da nutrição de um atleta.
- São descritas as várias fases de alimentação na fase competitiva (dia de jogo) e no geral do período semanal.
- O plano contém exemplos de alimentos, bem como é dada importância à hidratação como uma fase da nutrição nunca a descorar.
- Algumas recomendações alimentares para dias de treino:
  - **ANTES** – Muesli ou granola 3 a 4 colheres sopa, iogurte grego natural, compota de fruta 1 colher de chá, uma banana. OU Pão 2 fatias, presunto sem gordura 2 fatias 1 ovo cozido, sumo de fruta natural, uma banana.
  - **DEPOIS** – Iogurte líquido, barra de cereais, peça de fruta.
- O atleta deve ingerir, ao longo do dia, cerca de 1,5L de água. Bem como beber 650ml por cada hora de treino.
- Em linhas gerais, o atleta deve evitar os seguintes alimentos:
  - Refrigerantes (coca-cola, 7up...), ice tea, sumos gaseificados
  - Bolos carregados de açúcar ou cremes
  - Fast food
  - Comidas com muitos molhos
  - Alimentos processados
- Ainda sobre a nutrição, serão afixados nos balneários 1 e 2 exemplos de planos alimentares como guias de ajuda a melhorar a alimentação dos nossos atletas.

### **Infrações e quadro disciplinar**

#### **APLICÁVEL A ATLETAS**

- É expressamente proibido desperdiçar e/ou estragar indiscriminadamente a comida que é fornecida no final dos jogos de todas as equipas.
- Todo o material cedido pelo clube em treinos e jogos deve ser sempre devolvido.
- É expressamente proibido fumar dentro de qualquer dos campos do nosso complexo.
- É expressamente proibido fumar em zonas onde estejam atletas, do clube ou visitantes (vulgarmente: balneários, gabinete de fisioterapia e entradas dos campos).



- Todo e qualquer furto que ocorra no interior das instalações do Clube é totalmente alheio ao Clube, visto que não nos podemos responsabilizar diretamente. Mas seremos totalmente severos com a situação de forma a permitir a melhor e mais eficaz resolução, em conjunto com a vítima (seja que resolução for).
- É expressamente proibido utilizar os campos em qualquer horário fora dos horários estabelecidos para os treinos. Seja sócio, atleta ou membro do staff (as únicas exceções são as situações expressamente autorizadas e alugueres).
- Não será tolerado qualquer comportamento desviante, contra a ética desportiva e desrespeitadores dos valores do Clube.
- Todos os comportamentos de indisciplina de membros das fichas técnicas em jogos terão uma avaliação pela Coordenação e Direção, respetivamente, para decidir se medidas internas devem ser tomadas além dos castigos regulamentares das competições (norma especial face à graduação de penas anterior).

#### **APLICÁVEL AO STAFF**

- Todo e qualquer furto que ocorra no interior das instalações do Clube é totalmente alheio ao Clube, visto que não nos podemos responsabilizar diretamente. Mas seremos totalmente severos com a situação de forma a permitir a melhor e mais eficaz resolução, em conjunto com a vítima (seja que resolução for).
- É expressamente proibido fumar dentro de qualquer dos campos do nosso complexo.
- É expressamente proibido fumar em zonas onde estejam atletas, do clube ou visitantes (vulgarmente: balneários, gabinete de fisioterapia e entradas dos campos).
- É proibido o diálogo desnorteado e irresponsável por parte de qualquer membro do STAFF, seja com atletas, um colega ou um pai. Ao serviço do clube deve ser adotada uma atitude responsável, pacífica e de exemplo.
- Não será tolerado qualquer comportamento desviante, contra a ética desportiva e desrespeitadores dos valores do Clube.
- Durante treinos e jogos deve ser utilizado vestiário alusivo ao clube, de acordo com aquilo que foi disponibilizado pelo clube.
- Todos os materiais (de treino, ou outros) disponibilizados pelo Clube devem ser preservados ao máximo.
- O vestiário entregue (ou indicado) no início de funções deve ser devolvido, na íntegra, no final da época.

#### **APLICÁVEL AOS PAIS/EE**

- Por regra (salvo indicação diferente do respetivo treinador da equipa), os Pais/EE estão proibidos de entrar nos balneários em dias jogos, seja que escalão for. Trata-se de um espaço que deve ser deixado para os atletas interagirem uns com os outros, sozinhos e desprovidos de impulsos e regras exteriores.
- É proibido o diálogo desnorteado e irresponsável por parte de qualquer Pai nos jogos e treinos, seja com que pessoa for.



- É expressamente proibido fumar em zonas onde estejam atletas, do clube ou visitantes (vulgarmente: balneários, gabinete de fisioterapia e entradas dos campos). Pedimos, especialmente aos pais que quando estejam dentro do clube, não o façam junto dos atletas.
- Não será tolerado qualquer comportamento desviante, contra a ética desportiva e desrespeitadores dos valores do Clube.
- Não é aceitável um comportamento reiterado de questionamento das decisões do treinador, sejam atitudes reiteradas de desautorização do mesmo perante o respetivo filho/educando, seja a ausência de bom-senso no tratamento das dúvidas quanto a questões técnicas.

### SANÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

- As ações disciplinares serão, consoante a gravidade da violação e dos temas violados: (1) Simples ou leves; (2) Graves, ou (3) Muito Graves.
- As sanções divergem consoante a graduação da violação.
- A avaliação do tipo de infrações e das sanções caberá sempre à Direção, coadjuvada pela Coordenação nos casos que justifique ou que o seu controlo o justifique.
- À parte das regras aqui mencionadas, todas as infrações/desvios/falhas ao que já foi elencado nos capítulos anteriores é considerado uma infração disciplinar para efeitos deste regulamento.
- Todas as infrações ao estipulado no ponto 4 sobre a integridade e ética no desporto, serão consideradas, sempre, infrações disciplinares Muito Graves (grau 3).
- Todas as infrações do foro comportamental, seja de quem for, serão sempre, **no mínimo**, Graves (grau 2).
- As ações disciplinares a tomar poderão ser, consoante a gravidade e depois de analisadas as infrações:
  - Advertência verbal ou escrita (aplicável a todos os elementos do clube) – ações disciplinares simples ou leves;
  - Suspensão em dias/treinos/jogos (aplicável a staff e jogadores) – infrações disciplinares graves;
  - Expulsão (aplicável a staff e jogadores) – infrações disciplinares muito graves;
  - Convite/pedido para não assistir a jogos e/ou treinos nos nossos campos (aplicável especialmente a Pais) – infrações disciplinares muito graves.
- Todas as infrações não especialmente mencionadas neste capítulo serão enquadradas no bom senso de sã e educada convivência, tal como serão enquadradas no espírito destas regras e serão tomadas as medidas tidas como adequadas e justas.