



ATLÉTICO CLUBE AVELARENSE



Manual de Acolhimento e Boas Práticas



ÍNDICE

1. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL.....	5
1.1. Apresentação do Manual	5
1.2. Âmbito de Aplicação e Destinatários	5
1.3. O Atlético Clube Avelarense como Entidade Formadora.....	6
1.4. Compromisso Institucional.....	6
2. ORIENTAÇÃO ESTRATÉGICA	7
2.1. Missão.....	7
2.2. Visão	7
2.3. Valores	8
2.4. Objetivos Estratégicos da Formação	8
3. ACESSO, INSCRIÇÃO E CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO.....	11
3.1.Princípios Gerais de Acesso à Formação	11
3.2.Processo de Inscrição e Renovação.....	11
3.3.Exame Médico-Desportivo	12
3.4.Taxas, Mensalidades e Obrigações Financeiras	12
3.5.Equipamentos Desportivos	13
3.6.Direitos e Deveres dos Praticantes e Encarregados de Educação	14
3.7.Comunicação e Transparência.....	14
4. PRINCÍPIOS DE CONDUTA E AMBIENTE FORMATIVO.....	15
4.1.Enquadramento Geral.....	15
4.2.Princípios Fundamentais de Conduta	15
4.3.Relações no Contexto Formativo.....	16
4.4.Compromisso com a Ética e o Fair Play	17



5. NORMAS DE CONDUTA.....	18
5.1. Âmbito e Princípios Gerais	18
5.2. Normas de Conduta em Treino.....	18
5.3. Normas de Conduta em Competição	19
5.4. Integridade Desportiva – Apostas e Match Fixing.....	19
5.5. Conduta Escolar	22
5.6. Conduta no Transporte e nas Deslocações	23
5.7. Responsabilidade e Consequências	23
6. PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA	24
6.1. Enquadramento Geral.....	24
6.2. Objetivos do Plano de Emergência Médica	24
6.3. Âmbito de Aplicação	24
6.4. Responsáveis e Organização da Atuação	25
6.5. Meios e Recursos de Emergência.....	25
6.6. Procedimentos face a uma Situação de Emergência Médica	26
6.7. Infogramas de Emergência Médica e Informação Operacional.....	26
7. ACOMPANHAMENTO INTEGRAL DOS PRATICANTES	32
7.1. Enquadramento Geral.....	32
7.2. Acompanhamento Médico-Desportivo	32
7.3. Recomendações Alimentares, Nutrição e Hidratação	33
7.4. Acompanhamento Escolar	36
7.5. Acompanhamento Pessoal e Emocional	38
7.6. Acompanhamento Social e Inclusão	39
7.7. Confidencialidade e Proteção da Informação	41



8. RELAÇÃO COM PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO	42
8.1. Enquadramento Geral.....	42
8.2. Papel dos Pais e Encarregados de Educação.....	42
8.3. Normas de Conduta dos Pais e Encarregados de Educação	42
8.4. Comunicação com a Estrutura do Clube.....	44
8.5. Limites de Intervenção.....	44
8.6. Colaboração e Envolvimento	44
8.7. Responsabilidade e Consequências	44
9. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR	45
9.1. Enquadramento Geral.....	45
9.2. Infrações Disciplinares – Praticantes.....	45
9.3. Infrações Disciplinares – Pais e Encarregados de Educação.....	46
9.4. Procedimentos Disciplinares	46
9.5. Compromisso Educativo.....	47
10. DIVULGAÇÃO, ATUALIZAÇÃO E DISPOSIÇÕES FINAIS	48
10.1. Divulgação e Conhecimento do Manual	48
10.2. Atualização e Revisão do Documento.....	48
10.3. Entrada em Vigor	49
10.4. Disposições Finais.....	49



1. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

1.1 Apresentação do Manual

O presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas constitui o documento orientador do processo formativo do Atlético Clube Avelarense, definindo os princípios, normas e procedimentos que regulam a atividade da formação e enquadram a atuação de todos os seus intervenientes.

Este manual tem como finalidade garantir que a prática desportiva desenvolvida no clube decorre num ambiente seguro, educativo, inclusivo e formativo, assegurando condições de igualdade, respeito mútuo e valorização integral de cada praticante.

Mais do que um conjunto de regras, este documento representa um compromisso institucional do Atlético Clube Avelarense com:

- A formação desportiva e humana dos jovens atletas;
- A promoção de valores éticos e educativos através do futebol;
- A proteção do bem-estar físico, emocional e social dos praticantes;
- A criação de um contexto formativo positivo, saudável e livre de comportamentos abusivos.

O Manual de Acolhimento e Boas Práticas aplica-se a todos os contextos de atividade do clube, nomeadamente treinos, competições, deslocações, atividades escolares associadas, eventos institucionais e demais situações em que os praticantes representem o Atlético Clube Avelarense.

1.2 Âmbito de Aplicação e Destinatários

O presente manual é de aplicação obrigatória a todos os elementos envolvidos no processo formativo do Atlético Clube Avelarense, designadamente:

- Praticantes (atletas);
- Pais e Encarregados de Educação;
- Treinadores e equipa técnica;
- Dirigentes e responsáveis do clube;
- Colaboradores e demais agentes que, de forma regular ou pontual, intervenham na atividade formativa.

Todos os destinatários devem conhecer, respeitar e cumprir as normas aqui definidas, assumindo um papel ativo na construção de um ambiente formativo baseado no respeito, na responsabilidade e no espírito de equipa.

O desconhecimento do presente manual não pode ser invocado como justificação para o incumprimento das normas nele previstas.



1.3 O Atlético Clube Avelarense enquanto Entidade Formadora

O Atlético Clube Avelarense assume-se como uma entidade formadora, reconhecendo o futebol como um instrumento privilegiado de educação, desenvolvimento pessoal e integração social.

A atividade do clube assenta na convicção de que a formação desportiva deve ir além do rendimento competitivo, promovendo o desenvolvimento equilibrado dos praticantes nas dimensões:

- Desportiva;
- Escolar;
- Pessoal e emocional;
- Social e cívica.

O clube compromete-se a proporcionar experiências desportivas positivas, ajustadas à idade e ao nível de desenvolvimento dos praticantes, respeitando os seus ritmos de aprendizagem e garantindo igualdade de oportunidades de participação.

Neste contexto, o Atlético Clube Avelarense promove:

- Um ambiente de prática seguro e protegido;
- Relações baseadas no respeito e na cooperação;
- A rejeição de qualquer forma de discriminação, assédio, violência ou exclusão;
- A valorização do esforço, do compromisso e do progresso individual e coletivo.

1.4 Compromisso Institucional

O Atlético Clube Avelarense assume, através do presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas, um compromisso claro e inequívoco com a qualidade do seu processo formativo.

Esse compromisso traduz-se na adoção de práticas que visam:

- Proteger a integridade física e emocional dos praticantes;
- Garantir um acompanhamento responsável e contínuo;
- Promover a formação de atletas conscientes, responsáveis e respeitadores;
- Envolver famílias e comunidade num projeto educativo comum.

O clube entende que o sucesso da formação não se mede exclusivamente por resultados desportivos, mas sobretudo pela capacidade de formar pessoas íntegras, autónomas e solidárias, capazes de transportar para a sua vida os valores adquiridos no contexto desportivo.

O presente manual constitui, assim, uma referência permanente para a atuação do Atlético Clube Avelarense e de todos os que integram a sua comunidade formativa.



2. ORIENTAÇÃO ESTRATÉGICA

2.1 Missão

A missão do Atlético Clube Avelarense é formar jovens através do futebol, promovendo o seu desenvolvimento desportivo, pessoal, social e escolar, num ambiente seguro, educativo e inclusivo.

O clube assume que a prática desportiva deve ser um meio privilegiado de educação, colocando a formação humana acima de resultados imediatos. Assim, cada praticante é acompanhado como atleta e como pessoa, respeitando a sua individualidade, o seu ritmo de desenvolvimento e o seu contexto familiar e social.

No cumprimento da sua missão, o Atlético Clube Avelarense compromete-se a:

- Proporcionar experiências desportivas positivas e adequadas à idade e maturidade dos praticantes;
- Educar através do desporto, transmitindo valores como o respeito, a responsabilidade, a disciplina e o fair play;
- Garantir condições de igualdade de oportunidades no acesso e participação na prática desportiva;
- Promover o equilíbrio entre o percurso escolar, familiar e desportivo;
- Representar com dignidade e orgulho a comunidade em que se insere.

2.2 Visão

O Atlético Clube Avelarense ambiciona afirmar-se como uma entidade formadora de referência, reconhecida pela qualidade do seu processo formativo, pela coerência dos seus princípios educativos e pelo impacto positivo que gera nos seus praticantes e na comunidade.

O clube pretende ser identificado como um espaço onde:

- O futebol é utilizado como ferramenta de desenvolvimento integral;
- Os praticantes se sentem seguros, respeitados e valorizados;
- A aprendizagem, o progresso e o bem-estar são prioritários;
- A ética desportiva e o respeito pelas regras são inegociáveis.

A visão do Atlético Clube Avelarense é crescer de forma sustentada, consolidando uma cultura formativa que una exigência, responsabilidade e humanidade, contribuindo para a formação de atletas competentes e cidadãos conscientes.



2.3 Valores

A atividade formativa do Atlético Clube Avelarense é orientada por um conjunto de valores fundamentais, que devem nortear o comportamento de todos os intervenientes do clube, dentro e fora do contexto desportivo.

- **Respeito** - Respeito por colegas, adversários, treinadores, árbitros, dirigentes, pais e pela instituição. O respeito é a base de todas as relações e um princípio essencial para a convivência saudável e o desenvolvimento pessoal.
- **Responsabilidade** - Cada elemento do clube é responsável pelas suas atitudes, pelo cumprimento das normas estabelecidas e pela imagem do Atlético Clube Avelarense. A responsabilidade manifesta-se na assiduidade, pontualidade, empenho e compromisso.
- **Disciplina** - A disciplina é entendida como um valor educativo, indispensável ao crescimento individual e coletivo. O cumprimento de regras, a capacidade de ouvir, aprender e corrigir comportamentos são elementos centrais do processo formativo.
- **Espírito de Equipa** - O clube promove a cooperação, a entreaajuda e a solidariedade, reconhecendo que o futebol é um desporto coletivo e que o sucesso resulta do trabalho conjunto e do respeito pelo grupo.
- **Fair Play e Honestidade** - O Atlético Clube Avelarense defende o jogo limpo, a verdade desportiva e a lealdade, rejeitando qualquer forma de trapaça, violência, discriminação ou comportamento abusivo.
- **Igualdade de Oportunidades** - Todos os praticantes devem ter acesso a um ambiente formativo justo, inclusivo e equilibrado, independentemente da sua origem social, cultural ou nível de desempenho.

2.4 Objetivos Estratégicos da Formação

Os objetivos estratégicos do Atlético Clube Avelarense no âmbito da formação visam assegurar um processo educativo e desportivo sustentável, centrado no desenvolvimento integral dos praticantes e alinhado com a missão, visão e valores do clube.

Para a época desportiva em curso, a Entidade define como objetivos prioritários:

- Assegurar a existência de equipas de formação em diferentes escalões etários, garantindo a continuidade do percurso formativo dos praticantes;
- Promover a participação regular dos praticantes em contextos de treino e competição adequados ao seu nível de desenvolvimento;
- Contribuir para o desenvolvimento técnico, tático, físico, emocional e social dos jovens atletas;
- Fomentar comportamentos responsáveis, atitudes de fair play e respeito pelos valores do desporto;
- Reforçar a articulação entre a formação desportiva e o percurso escolar dos praticantes.



2.4.1 Objetivos Operacionais da Época

No que respeita aos objetivos definidos para a época desportiva em curso, o Atlético Clube Avelarense pretende:

- Envolver um número alargado de praticantes no processo de formação, distribuídos pelos diferentes escalões existentes;
- Garantir a participação regular das equipas de formação nas competições oficiais organizadas pelas entidades competentes;
- Promover, sempre que o desenvolvimento individual dos atletas o justifique, a sua integração em contextos competitivos de nível distrital.

Os objetivos definidos são monitorizados ao longo da época desportiva, podendo ser ajustados em função da evolução dos praticantes, das condições organizativas e do enquadramento competitivo.

2.4.2 Objetivos Desportivos

- Garantir a existência de equipas de formação em todos os escalões etários definidos pelo clube na época desportiva em curso;
- Assegurar um número adequado de praticantes por escalão, promovendo contextos de treino equilibrados e ajustados ao desenvolvimento dos atletas;
- Desenvolver competências técnicas, táticas, físicas e cognitivas adequadas a cada etapa do processo formativo;
- Promover a progressão sustentada dos praticantes, respeitando os seus ritmos individuais.

2.4.3 Objetivos Educativos

- Utilizar o futebol como ferramenta educativa, reforçando valores como respeito, responsabilidade, disciplina e fair play;
- Garantir que todos os praticantes frequentam a escola em regime regular, promovendo o equilíbrio entre percurso escolar e desportivo;
- Desenvolver a autonomia, a capacidade de decisão e o sentido crítico dos jovens atletas;
- Prevenir comportamentos de risco, situações de exclusão ou práticas abusivas.

2.4.4 Objetivos Sociais

- Promover a igualdade de oportunidades no acesso e permanência na prática desportiva;
- Contribuir para a integração social e comunitária dos praticantes;
- Reforçar o sentimento de pertença ao clube e à comunidade local;
- Incentivar a participação dos praticantes em iniciativas de caráter social, educativo ou solidário.



2.4.5 Monitorização e Comunicação dos Objetivos

A definição, acompanhamento e avaliação dos objetivos estratégicos da formação são da responsabilidade da estrutura diretiva e técnica do clube.

A Missão, a Visão e os Valores do Atlético Clube Avelarense são considerados princípios estruturantes e de caráter intemporal, sendo:

- Do conhecimento de todos os colaboradores;
- Comunicados internamente no início de cada época;
- Afixados de forma digna e visível nas instalações da entidade.

Os objetivos estratégicos da formação são revistos anualmente e comunicados aos treinadores e colaboradores, podendo ser divulgados, sempre que pertinente, à comunidade e aos encarregados de educação.

A concretização destes objetivos é assumida como responsabilidade coletiva do clube, envolvendo praticantes, famílias, treinadores, dirigentes e restantes colaboradores, num projeto formativo comum e coerente.



3. ACESSO, INSCRIÇÃO E CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

3.1 Princípios Gerais de Acesso à Formação

O acesso à formação no Atlético Clube Avelarense rege-se pelos princípios da igualdade de oportunidades, da transparência e do respeito pelo desenvolvimento integral dos praticantes.

O clube procura acolher todos os jovens que manifestem vontade de praticar futebol, desde que se identifiquem com os valores da instituição e cumpram as condições definidas no presente manual.

A integração de praticantes é orientada pela coordenação técnica, tendo em consideração a idade, o escalão, a disponibilidade de vagas e a adequação do contexto formativo às necessidades do praticante.

3.2 Processo de Inscrição e Renovação

3.2.1 Inscrição Inicial

A inscrição de um praticante no Atlético Clube Avelarense deve ser efetuada na secretaria do clube, mediante o cumprimento dos seguintes requisitos:

- Preenchimento da ficha de inscrição com os dados biográficos do praticante;
- Assinatura da ficha de inscrição federativa em vigor;
- Entrega de cópia do documento de identificação do praticante e do Encarregado de Educação;
- Entrega de exame médico-desportivo válido, comprovando a aptidão para a prática desportiva;
- Entrega de fotografia tipo passe;
- Tomada de conhecimento do presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas.

A inscrição só é considerada válida após a entrega de toda a documentação exigida.

3.2.2 Renovação da inscrição

A renovação da inscrição deve ser realizada no início de cada época desportiva, com o objetivo de atualizar os dados do praticante e garantir a regularização da sua situação administrativa e federativa.

Sempre que aplicável, poderão ser solicitados documentos adicionais ou atualizações de informação.



3.3 Exame Médico-Desportivo

A realização do exame médico-desportivo é obrigatória para todos os praticantes e constitui condição indispensável para a participação em treinos e competições.

O exame deve ser válido e renovado anualmente, sendo da responsabilidade do Encarregado de Educação assegurar a sua realização e entrega dentro dos prazos definidos.

No início de cada época desportiva, o Atlético Clube Avelarense organiza um dia específico para a realização de exames médico-desportivos coletivos, com o objetivo de facilitar o cumprimento desta obrigação por parte dos praticantes e das famílias.

Para os atletas que não possam comparecer na data definida, bem como para aqueles que se inscrevam após o início da época, o clube apoia e facilita o agendamento de exames médico-desportivos individuais, assegurando que todos os praticantes tenham acesso às condições necessárias para a prática desportiva em segurança.

A participação em treinos ou competições sem exame médico válido não é permitida.

3.4 Taxas, Mensalidades e Obrigações Financeiras

A participação na formação do Atlético Clube Avelarense implica o pagamento de uma mensalidade, definida pela Direção do clube.

Atualmente, a mensalidade tem o valor de 15 euros, a pagar até ao dia 8 de cada mês durante o decorrer da época desportiva. São devidas nove mensalidades por época, correspondentes ao período entre Setembro e Maio, inclusive.

O clube reconhece e valoriza o envolvimento ativo das famílias na vida associativa e, nesse sentido, prevê a aplicação dos seguintes descontos:

- Desconto de 50% para praticantes cujos Pais ou Encarregados de Educação colaborem ativamente com o clube, nomeadamente treinadores e diretores de escalão;
- Desconto de 50% para cada praticante que tenha irmãos igualmente inscritos no Atlético Clube Avelarense.

Os critérios de aplicação dos descontos, bem como as formas e prazos de pagamento, são definidos pela Direção e comunicados de forma clara aos Pais e Encarregados de Educação.

O incumprimento reiterado das obrigações financeiras poderá originar medidas administrativas, salvaguardando sempre o diálogo prévio e a procura de soluções ajustadas à realidade familiar.



3.5 Equipamentos Desportivos

Os equipamentos desportivos constituem um elemento essencial da atividade formativa e da imagem institucional do Atlético Clube Avelarense. A sua utilização deve respeitar as orientações definidas pelo clube.

3.5.1 Equipamentos de Jogo

Os equipamentos de jogo são facultados gratuitamente pelo clube a todos os praticantes e são propriedade exclusiva do Atlético Clube Avelarense.

Estes equipamentos destinam-se exclusivamente à utilização em jogos e competições oficiais e devem ser usados de acordo com as indicações da equipa técnica.

3.5.2 Equipamentos de Treino

Os equipamentos de treino são da responsabilidade individual do praticante e do respetivo Encarregado de Educação.

No início de cada época desportiva, o clube sugere a aquisição de um kit de treino, com o objetivo de promover uma imagem uniforme e organizada durante as sessões de treino.

A aquisição do equipamento de treino não é obrigatória, sendo, no entanto, recomendada como boa prática de integração e identidade com o clube.

3.5.3 Normas de Utilização

É expressamente proibida a utilização de equipamentos ou vestuário identificados com outros clubes em treinos, jogos ou em qualquer atividade em que o praticante represente o Atlético Clube Avelarense.

Todos os praticantes devem zelar pela apresentação adequada e pelo respeito da imagem institucional do clube.



3.6 Direitos e Deveres dos Praticantes e Encarregados de Educação

3.6.1 Direitos

Os praticantes têm direito a:

- Participar num ambiente formativo seguro, respeitador e inclusivo;
- Ser acompanhados por técnicos qualificados;
- Receber orientação adequada ao seu nível de desenvolvimento;
- Ver respeitada a sua integridade física e emocional.

Os Pais e Encarregados de Educação têm direito a:

- Ser informados sobre o funcionamento do processo formativo;
- Aceder a canais de comunicação com a estrutura do clube;
- Ser esclarecidos sobre questões administrativas e organizativas.

3.6.2 Deveres

Os praticantes e Encarregados de Educação devem:

- Cumprir as normas definidas no presente manual;
- Colaborar com a estrutura técnica e dirigente;
- Assegurar o cumprimento das obrigações administrativas e financeiras;
- Promover comportamentos alinhados com os valores do clube.

3.7 Comunicação e Transparência

O Atlético Clube Avelarense compromete-se a manter uma comunicação clara, regular e transparente com os Pais e Encarregados de Educação, utilizando diferentes canais, nomeadamente contacto presencial, telefónico ou digital.

A transparência no acesso, inscrição e participação constitui um princípio essencial para a criação de um clima de confiança e cooperação entre o clube, os praticantes e as famílias.



4. PRINCÍPIOS DE CONDUTA E AMBIENTE FORMATIVO

4.1 Enquadramento Geral

O Atlético Clube Avelarenses entende que a qualidade do processo formativo depende, em grande medida, do ambiente humano, relacional e educativo em que a prática desportiva decorre.

Os princípios de conduta aqui definidos estabelecem a base ética e comportamental que deve orientar todos os intervenientes do clube, garantindo que a atividade formativa se desenvolve num ambiente seguro, saudável, inclusivo e respeitador.

Estes princípios aplicam-se a todos os contextos da vida do clube, nomeadamente treinos, competições, deslocações, atividades institucionais e demais situações em que os praticantes representem o Atlético Clube Avelarenses.

4.2 Princípios Fundamentais de Conduta

A atuação de todos os membros da comunidade Avelarenses deve reger-se pelos seguintes princípios fundamentais:

4.2.1 Respeito e Dignidade

Todos os intervenientes devem tratar-se com respeito, dignidade e correção, reconhecendo o valor de cada pessoa, independentemente da sua função, idade, género, origem social, cultural ou nível de desempenho desportivo.

O Atlético Clube Avelarenses rejeita qualquer forma de desrespeito, discriminação, humilhação ou comportamento ofensivo.

4.2.2 Igualdade de Tratamento e de Oportunidades

O clube promove a igualdade de tratamento e de oportunidades no acesso, participação e acompanhamento dos praticantes, assegurando que todos beneficiam de um ambiente formativo justo e equilibrado.

As decisões técnicas e organizativas são tomadas com base em critérios formativos, pedagógicos e de desenvolvimento, rejeitando favoritismos ou práticas discriminatórias.



4.2.3 Ambiente Seguro e Proteção do Praticante

A criação de um ambiente seguro é uma prioridade do Atlético Clube Avelarense.

O clube compromete-se a prevenir e combater qualquer forma de abuso, assédio, bullying ou violência, seja de natureza física, verbal ou psicológica.

Todos os intervenientes têm o dever de adotar comportamentos responsáveis e de comunicar situações que coloquem em causa o bem-estar dos praticantes.

4.2.4 Responsabilidade e Exemplo

Treinadores, dirigentes e colaboradores assumem um papel de exemplo e referência, devendo agir com profissionalismo, equilíbrio emocional e sentido pedagógico.

Os praticantes são igualmente incentivados a assumir responsabilidade pelas suas atitudes, compreendendo que representam o clube dentro e fora do campo.

4.3 Relações no Contexto Formativo

4.3.1 Relação entre Praticantes

As relações entre praticantes devem basear-se na cooperação, solidariedade e respeito mútuo.

São expressamente proibidos comportamentos de intimidação, exclusão, bullying, agressão ou humilhação entre praticantes.

O clube promove o espírito de equipa, a entreaajuda e a capacidade de lidar de forma positiva com o sucesso e com a adversidade.

4.3.2 Relação entre Técnicos e Praticantes

Os técnicos devem estabelecer uma relação pedagógica, equilibrada e respeitadora com os praticantes, promovendo a confiança, a motivação e a aprendizagem.

A comunicação deve ser clara, construtiva e adequada à idade e maturidade dos atletas, privilegiando a correção pedagógica e a valorização do esforço.

Qualquer forma de tratamento abusivo, humilhante ou desproporcionado é incompatível com os princípios do Atlético Clube Avelarense.



4.3.3 Relação entre Dirigentes, Técnicos e Praticantes

A relação entre dirigentes, técnicos e praticantes deve pautar-se pela transparência, cooperação e respeito institucional.

Todas as decisões devem ter como prioridade o interesse formativo e o bem-estar dos praticantes, acima de quaisquer resultados desportivos imediatos.

4.4 Compromisso com a Ética e o Fair Play

O Atlético Clube Avelarense promove uma cultura desportiva assente na ética, no fair play e no respeito pelas regras do jogo.

A competição é entendida como um espaço de aprendizagem e superação, devendo ser vivida com autocontrolo emocional, humildade na vitória e dignidade na derrota.

O cumprimento destes princípios é essencial para garantir uma experiência desportiva positiva e formativa, reforçando o orgulho em representar o Atlético Clube Avelarense.



5. NORMAS DE CONDUTA

5.1. Âmbito e Princípios Gerais

As presentes Normas de Conduta concretizam os princípios definidos no Capítulo 4 e estabelecem regras claras, objetivas e acessíveis de comportamento para todos os intervenientes do processo formativo do Atlético Clube Avelarense.

Estas normas aplicam-se a praticantes, treinadores, dirigentes, colaboradores e demais agentes que representem o clube, em todos os contextos da atividade desportiva, educativa e institucional.

O cumprimento destas normas é essencial para:

- Garantir experiências desportivas positivas;
- Assegurar um ambiente seguro, saudável e inclusivo;
- Promover a igualdade de tratamento e de oportunidades;
- Prevenir comportamentos abusivos, discriminatórios ou violentos.

5.2. Normas de Conduta em Treino

O treino é um espaço privilegiado de aprendizagem, desenvolvimento e convivência, devendo decorrer num ambiente de respeito, disciplina e cooperação.

Deveres dos Praticantes em Treino:

Os praticantes devem:

- Comparecer pontualmente aos treinos, devidamente equipados e preparados;
- Respeitar as orientações, decisões e metodologias da equipa técnica;
- Demonstrar empenho, concentração e atitude positiva;
- Respeitar colegas, treinadores, adversários internos e material desportivo;
- Contribuir para um clima de cooperação, entreajuda e respeito mútuo.

Não são tolerados comportamentos que perturbem o normal funcionamento do treino, atitudes desrespeitosas, provocações, linguagem ofensiva ou qualquer forma de intimidação, bullying ou exclusão.

Responsabilidade dos Técnicos:

Os treinadores devem orientar as sessões de treino com profissionalismo, equilíbrio emocional e sentido pedagógico, adequando os conteúdos à idade, maturidade e nível de desenvolvimento dos praticantes.

Cabe aos técnicos assegurar que o treino decorre num ambiente seguro, inclusivo e formativo, intervindo sempre que ocorram comportamentos inadequados.



5.3. Normas de Conduta em Competição

A competição deve ser encarada como um momento de aprendizagem, superação e representação institucional do Atlético Clube Avelarense.

Conduta dos Praticantes em Competição:

Durante jogos e competições, os praticantes devem:

- Respeitar adversários, árbitros, treinadores, dirigentes e público;
- Cumprir as decisões da equipa técnica e da arbitragem;
- Demonstrar fair play, autocontrolo emocional e espírito desportivo;
- Agir com humildade na vitória e dignidade na derrota;
- Apoiar os colegas, independentemente do tempo de jogo, convocatória ou resultado.

São expressamente proibidos protestos excessivos, comportamentos antidesportivos, provocações ou qualquer atitude que prejudique a imagem do clube.

Responsabilidade dos Técnicos e Dirigentes:

Os treinadores e dirigentes devem manter uma postura ética, equilibrada e responsável, sendo exemplos de conduta para os praticantes.

Devem evitar comportamentos, comentários ou atitudes que coloquem em causa o ambiente formativo, o respeito pelas regras ou a imagem institucional do clube.

5.4. Integridade Desportiva – Apostas e Match Fixing

O Atlético Clube Avelarense assume um compromisso firme, claro e inequívoco com a integridade desportiva, a verdade da competição, o respeito pelas regras e a defesa do fair play.

A atividade formativa do clube deve decorrer num contexto de lealdade, transparência e responsabilidade, sendo rejeitada qualquer conduta suscetível de comprometer a verdade desportiva, influenciar indevidamente o resultado de competições ou colocar em causa a credibilidade das provas em que os praticantes e equipas participem.



5.4.1. Princípio Geral de Integridade

Todos os praticantes, treinadores, dirigentes, colaboradores e demais agentes ligados ao Atlético Clube Avelarense devem adotar, em todos os momentos, um comportamento íntegro, responsável e compatível com os valores do clube e com os princípios éticos do desporto.

A integridade desportiva implica, designadamente:

- o respeito pela verdade da competição;
- a rejeição de qualquer forma de vantagem ilícita;
- a recusa de comportamentos que possam influenciar de forma indevida o desenrolar ou o resultado de jogos e competições;
- a proteção da imagem, credibilidade e reputação do clube e das competições desportivas.

5.4.2. Proibição de Apostas Desportivas

É expressamente proibida a participação, direta ou indireta, em apostas desportivas relacionadas com:

- jogos, competições ou eventos em que participe o Atlético Clube Avelarense;
- competições em que participem equipas, praticantes ou agentes desportivos ligados ao clube;
- quaisquer situações em que exista acesso privilegiado a informação suscetível de influenciar apostas ou gerar vantagens indevidas.

Esta proibição aplica-se a praticantes, treinadores, dirigentes, colaboradores e demais intervenientes da atividade formativa do clube, independentemente de a aposta ser efetuada em nome próprio ou por intermédio de terceiros.

5.4.3. Proibição de Match Fixing

É expressamente proibida qualquer forma de Match Fixing, tentada ou consumada, bem como qualquer comportamento que vise manipular, falsear ou influenciar de forma indevida o resultado, o desenrolar ou qualquer ocorrência relevante de um jogo ou competição.

Consideram-se abrangidos por esta proibição, nomeadamente:

- combinar ou procurar combinar resultados, parciais ou finais, de jogos ou competições;
- influenciar, tentar influenciar ou aceitar influência indevida sobre o desempenho de praticantes, equipas, árbitros ou outros intervenientes;
- atuar deliberadamente com o objetivo de alterar o normal desenrolar de um jogo ou competição;
- oferecer, solicitar, aceitar ou prometer vantagens, benefícios ou compensações com vista à obtenção de um resultado desportivo indevido;
- colaborar, facilitar ou omitir factos que possam contribuir para situações de fraude desportiva ou Match Fixing.



5.4.4. Informação Privilegiada e Abordagens Suspeitas

É igualmente proibido:

- transmitir a terceiros informações internas, reservadas ou privilegiadas relacionadas com o clube, os praticantes, convocatórias, lesões, opções técnicas, estado físico ou outros elementos suscetíveis de utilização em apostas ou em práticas de Match Fixing;
- aceitar contactos, propostas, ofertas, promessas ou pedidos que visem influenciar resultados, comportamentos competitivos ou decisões relacionadas com a atividade desportiva;
- ocultar, ignorar ou desvalorizar abordagens suspeitas de que se tenha conhecimento.

Qualquer abordagem, contacto, proposta ou situação que possa indiciar tentativa de Match Fixing, fraude desportiva ou utilização indevida de informação deve ser considerada grave.

5.4.5. Dever de Comunicação

Todos os praticantes, treinadores, dirigentes, colaboradores e demais agentes do clube têm o dever de comunicar de imediato à Direção do Atlético Clube Avelarense, ou a quem esta designar, qualquer situação de que tenham conhecimento e que possa colocar em causa a integridade das competições.

Devem ser comunicadas, nomeadamente:

- propostas ou contactos suspeitos;
- convites para participação em apostas relacionadas com a atividade do clube;
- tentativas de obtenção de informação privilegiada;
- suspeitas de Match Fixing;
- comportamentos suscetíveis de afetar a verdade desportiva.

A comunicação deve ser efetuada com sentido de responsabilidade, boa-fé e prontidão.

5.4.6. Dever de Cooperação e Confidencialidade

Sempre que surjam situações relacionadas com integridade desportiva, apostas ou Match Fixing, os intervenientes do clube devem cooperar com a Direção e, quando aplicável, com as entidades competentes, prestando os esclarecimentos necessários à averiguação dos factos.

O tratamento destas situações deve respeitar critérios de descrição, responsabilidade e confidencialidade, salvaguardando a proteção dos praticantes e a seriedade do procedimento de análise.



5.4.7. Enquadramento Disciplinar

O incumprimento do disposto na presente secção constitui infração grave, podendo dar origem à aplicação de medidas disciplinares, nos termos do Capítulo 9 – Infrações e Quadro Disciplinar, sem prejuízo de eventual comunicação às entidades desportivas, disciplinares ou outras autoridades competentes.

Sempre que a gravidade dos factos o justifique, o clube reserva-se o direito de adotar medidas imediatas de proteção da atividade formativa, da integridade das competições e da imagem institucional do Atlético Clube Avelarense.

5.4.8. Compromisso Preventivo e Educativo

O Atlético Clube Avelarense compromete-se a promover, junto dos praticantes, famílias, treinadores, dirigentes e colaboradores, uma cultura de integridade, ética e responsabilidade, sensibilizando toda a comunidade formativa para a prevenção de comportamentos relacionados com apostas desportivas, Match Fixing e outras práticas lesivas da verdade desportiva.

5.5. Conduta Escolar

O Atlético Clube Avelarense reconhece a escola como um pilar essencial do desenvolvimento integral dos jovens atletas.

Os praticantes devem:

- Cumprir com responsabilidade as suas obrigações escolares;
- Manter um comportamento respeitador e adequado no contexto escolar;
- Compreender que representam o clube também fora do contexto desportivo.

O clube valoriza o equilíbrio entre o percurso escolar e a prática desportiva, promovendo hábitos de organização, responsabilidade e gestão do tempo.

Sempre que se verifiquem dificuldades significativas no rendimento ou comportamento escolar, o clube poderá, em articulação com os Encarregados de Educação, adotar medidas de acompanhamento formativo.



5.6. Conduta no Transporte e nas Deslocações

As deslocações para treinos, jogos ou outras atividades representam momentos de convivência e de representação institucional do Atlético Clube Avelarense.

Durante as deslocações, os praticantes devem:

- Cumprir os horários e indicações definidas;
- Manter um comportamento calmo, disciplinado e respeitador;
- Respeitar colegas, técnicos, dirigentes, colaboradores e motoristas;
- Zelar pela segurança própria e dos demais.

Os técnicos e dirigentes são responsáveis por supervisionar o comportamento dos praticantes, garantindo que as deslocações decorrem em condições de segurança, respeito e organização.

5.7. Responsabilidade e Consequências

Todos os membros da comunidade Avelarense são responsáveis pelo cumprimento das presentes Normas de Conduta.

O incumprimento destas normas poderá dar origem à aplicação de medidas disciplinares, de acordo com o disposto no Capítulo 9 – Infrações e Quadro Disciplinar.

O objetivo principal destas normas é educativo e formativo, procurando orientar comportamentos, proteger os praticantes e reforçar a identidade, os valores e a credibilidade institucional do Atlético Clube Avelarense.



6. PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA

6.1. Enquadramento Geral

O Atlético Clube Avelarenses assume a proteção da saúde, da integridade física e do bem-estar dos seus praticantes como uma prioridade fundamental no âmbito da sua atividade formativa.

O presente Plano de Emergência Médica define os princípios, os meios e os procedimentos a adotar em caso de acidente, lesão ou situação clínica súbita ocorrida durante treinos, jogos, deslocações ou outras atividades promovidas pelo clube, garantindo uma resposta organizada, responsável e adequada até à chegada de apoio especializado, sempre que necessário.

O presente plano integra-se no Manual de Acolhimento e Boas Práticas e aplica-se a todos os contextos da atividade formativa do Atlético Clube Avelarenses.

6.2. Objetivos do Plano de Emergência Médica

O Plano de Emergência Médica tem como principais objetivos:

- garantir a proteção da saúde e da integridade física dos praticantes;
- definir procedimentos claros e uniformes de atuação em situações de emergência;
- assegurar uma resposta inicial rápida, responsável e adequada;
- facilitar a articulação com os serviços de emergência e entidades de saúde externas;
- promover a confiança dos praticantes, famílias, equipa técnica e restantes intervenientes;
- assegurar que a informação essencial de emergência médica se encontra acessível, visível e operacional;
- contribuir para a melhoria contínua das práticas de segurança do clube.

6.3. Âmbito de Aplicação

O presente plano aplica-se a todas as atividades da formação do Atlético Clube Avelarenses, nomeadamente:

- Treinos;
- Jogos oficiais e particulares;
- Atividades realizadas nas instalações do clube;
- Deslocações para jogos ou eventos desportivos.

Abrange todos os praticantes, treinadores, elementos da equipa técnica, dirigentes e demais intervenientes envolvidos nas atividades da formação.



6.4. Responsáveis e Organização da Atuação

Em situação de emergência médica, a atuação deve respeitar uma cadeia funcional clara e organizada.

O treinador responsável pelo escalão, ou outro elemento da equipa técnica presente, assume o papel de primeiro interveniente, sendo responsável por iniciar os procedimentos adequados à situação.

Em todas as sessões de treino e jogos da formação encontra-se presente pelo menos uma pessoa com formação em Suporte Básico de Vida (SBV) e utilização de Desfibrilhador Automático Externo (DAE), garantindo uma resposta inicial adequada em situações de emergência médica.

A identificação dos elementos com formação SBV-DAE afetos às diferentes sessões consta do Horário Semanal de Treinos da formação, documento de organização interna que integra o presente Plano de Emergência Médica como meio complementar de evidência e controlo operacional.

Sempre que possível, a Coordenação da Formação é informada e acompanha a situação, sendo a Direção do clube envolvida nos casos de maior gravidade.

Todos os treinadores e responsáveis pela formação devem conhecer os procedimentos definidos neste plano, bem como a localização dos meios de emergência existentes nas instalações.

6.5. Meios e Recursos de Emergência

O Atlético Clube Avelarense dispõe de meios básicos de resposta imediata em situações de emergência médica, designadamente:

- Desfibrilhador Automático Externo (DAE);
- kit de primeiros socorros;
- acesso a contacto imediato para os serviços de emergência;
- ponto definido de entrada para ambulância;
- circuito de evacuação previamente identificado.

As atividades da formação decorrem num único campo, existindo um ponto definido de acesso para ambulâncias, facilitando a intervenção dos serviços de emergência sempre que necessário.

Sempre que a situação clínica o justifique, nomeadamente em casos de maior gravidade, os praticantes são encaminhados para entidades de saúde competentes ou para unidades hospitalares, assegurando o acompanhamento médico adequado.



6.6. Procedimentos face a uma Situação de Emergência Médica

Em qualquer situação de emergência médica devem ser respeitados os seguintes princípios gerais:

- interrupção imediata da atividade;
- garantia da segurança do praticante e dos restantes elementos;
- avaliação inicial da situação;
- acionamento dos meios adequados, incluindo os serviços de emergência sempre que necessário;
- aplicação dos procedimentos de primeira resposta adequados à situação;
- comunicação com os Pais ou Encarregados de Educação;
- registo da ocorrência.

Sempre que se trate de situação compatível com paragem cardiorrespiratória ou outra emergência grave, devem ser seguidos os procedimentos de Suporte Básico de Vida, de acordo com o infograma em vigor e com a formação detida pelos intervenientes habilitados.

Nos casos em que seja necessária evacuação do local, devem ser utilizados os percursos definidos no mapa e circuito de evacuação do clube, assegurando-se igualmente o acesso rápido dos meios de socorro ao recinto.

6.7. Infogramas de Emergência Médica e Informação Operacional

Integram o presente plano os seguintes documentos e meios complementares de informação operacional e evidência:



Anexo I – Infograma de Suporte Básico de Vida



www.erc.edu
info@erc.edu

**European
Resuscitation
Council**



Conselho Português de Ressuscitação

www.cprportugal.net

Suporte Básico de Vida



→ Está bem? Sente-se bem?

- Abane a vítima suavemente
- Grite por ajuda



→ Se NÃO responde

Permeabilize a via aérea A respiração é normal?



- Incline a cabeça para trás e levante o queixo
- Ver
- Ouvir
- Sentir
- Não demore mais de 10 seg.

Se a vítima responde

- Observar regularmente
- Pedir ajuda, se necessário



→ Se a respiração NÃO é normal

Ligar 112 30 compressões torácicas



Coloque as mãos no centro do torax

Permeabilize a via aérea Fazer 2 insuflações



- Selar os lábios com os da vítima
- Soprar em contínuo verificando se o tórax expande
- Insuflar de novo quando o torax voltar à posição normal

Se respira normalmente

- Colocar a vítima em Posição Lateral de Segurança (PLS)
- Pedir ajuda
- Voltar a verificar a respiração



→ Manter 30 compressões / 2 ventilações até chegar ajuda diferenciada

Publicado em Março de 2007 pelo Conselho Europeu de Ressuscitação VZW, Orle Eikenstraat 661, 2650 Antwerp, Belgium
Referência de produto: POSTER-06-BLS-02-01-PT Copyright European Resuscitation Council



Anexo II – Mapa e Circuito de Evacuação

ATLÉTICO CLUBE AVELARENSE

MAPA E CIRCUITO DE EVACUAÇÃO





ATLÉTICO CLUBE AVELARENSE

CONTACTOS DE EMERGÊNCIA

***Emergência Nacional:
112***

***Hospital do Avelar:
236 620 200***

***Farmácia Medeiros Avelar:
236 621 304***

***Bombeiros Voluntários de Ansião:
236 670 600***

***GNR - Posto Territorial de Ansião:
236 670 800***



Anexo IV – Horário Semanal de Treinos com Identificação dos Técnicos SBV-DAE

HORÁRIO DE TREINOS

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18:30	Traquinas A 1/2 campo Nº praticantes: 10 Duração: 60min Técnico SBV- DAE: Ricardo Martins Bambins/Petizes 1/2 campo Nº praticantes: 10 Duração: 60 min Técnico SBV-DAE: Ricardo Martins	Infantis Sub-13 1/2 campo Nº praticantes: 15 Baleirão: 1 Duração: 60min Técnico SBV- DAE: Ricardo Martins Benjamins A 1/2 campo Nº praticantes: 15 Baleirão: 3 Duração: 60 min Técnico SBV-DAE: Ricardo Martins	Traquinas A 1/2 campo Nº praticantes: 10 Baleirão: 1 Duração: 60min Técnico SBV- DAE: Ricardo Martins Bambins/Petizes 1/2 campo Nº praticantes: 10 Baleirão: 2 Duração: 60 min Técnico SBV-DAE: Ricardo Martins	Infantis Sub-13 1/2 campo Nº praticantes: 15 Baleirão: 1 Duração: 60min Técnico SBV- DAE: Henrique Simões Benjamins A 1/2 campo Nº praticantes: 15 Baleirão: 3 Duração: 60 min Técnico SBV-DAE: Henrique Simões	
19:30	Infantis Sub-15 Feminino Campo inteiro Nº Praticantes: 18 Baleirão 3 Duração: 90min Técnico SBV-DAE: Marisa Simões	Infantis Sub-15 Masculino Campo Inteiro Baleirão 2 Duração: 90min Técnico SBV-DAE: Cláudio Santos/Pedro Brás	Juniiores 1/2 campo Nº praticantes: 20 Duração 90 min Técnico SBV-DAE: Rafael Caetano/Marisa Simões Infantis Sub-15 Feminino 1/2 campo Nº Praticantes: 18 Baleirão 3 Duração: 90min Técnico SBV-DAE: Marisa Simões/Rafael Caetano	Infantis Sub-15 Masculino Campo Inteiro Baleirão 2 Duração: 90min Técnico SBV-DAE: Ricardo Martins	Juniiores Campo inteiro Nº praticantes: 20 Duração 90 min Técnico SBV-DAE: Francisca Gomes/Cláudio Santos
20:30		Seniores Campo Inteiro NºPraticantes: 24 Duração: 90min Técnico SBV- DAE: Cláudio Santos			Seniores Campo inteiro NºPraticantes: 24 Duração: 90min Técnico SBV- DAE: Cláudio Santos/Francisca Gomes



Anexo V – Registo Fotográfico da Afixação da Informação de Emergência na sede do clube



Anexo VI – Registo Fotográfico da Afixação da Informação de Emergência nos balneários do clube





7. ACOMPANHAMENTO INTEGRAL DOS PRATICANTES

7.1. Enquadramento Geral

O Atlético Clube Avelarense assume o acompanhamento integral dos praticantes como um pilar essencial do seu projeto formativo. A formação desportiva é entendida como um processo global, que integra as dimensões física, emocional, escolar e social de cada jovem atleta.

O clube compromete-se a criar condições que promovam o bem-estar, a segurança e o desenvolvimento equilibrado dos praticantes, em articulação com as famílias e restantes intervenientes do processo educativo.

7.2. Acompanhamento Médico-Desportivo

7.2.1. Avaliação Médica e Aptidão Desportiva

Todos os praticantes devem realizar, anualmente, o exame médico-desportivo obrigatório, comprovando a sua aptidão para a prática de futebol.

O clube organiza, no início de cada época desportiva, um dia específico para a realização de exames médico-desportivos coletivos, facilitando o cumprimento desta obrigação por parte dos praticantes e das famílias.

Para atletas que não possam comparecer nessa data ou que sejam inscritos após o início da época, o Atlético Clube Avelarense apoia e facilita o agendamento de exames médico-desportivos individuais.

A participação em treinos ou competições sem exame médico válido não é permitida.

7.2.2. Prevenção de Lesões e Cuidados de Saúde

O clube valoriza a prevenção como elemento central da proteção da saúde dos praticantes, incentivando hábitos adequados de descanso, alimentação e hidratação.

Os treinadores devem estar atentos a sinais de fadiga, dor ou desconforto físico, ajustando a carga de treino sempre que necessário e comunicando situações relevantes à coordenação técnica.

Qualquer lesão ou mal-estar deve ser comunicado de imediato à equipa técnica.

7.2.3. Regresso à Prática Desportiva

O regresso à atividade desportiva após lesão só deve ocorrer mediante autorização médica, garantindo a segurança física e emocional do praticante.



7.2.4. Articulação com o Plano de Emergência Médica

Sempre que ocorra uma situação de acidente, lesão ou emergência médica no contexto da atividade desportiva, aplica-se o disposto no Capítulo 6 – Plano de Emergência Médica.

No âmbito do acompanhamento integral dos praticantes, o Atlético Clube Avelarense assegura que qualquer ocorrência relevante é devidamente comunicada aos Pais ou Encarregados de Educação e acompanhada pela estrutura técnica e dirigente do clube, sempre que necessário.

Após a ocorrência, o regresso do praticante à atividade desportiva deve respeitar as orientações médicas aplicáveis, salvaguardando a sua segurança, bem-estar e recuperação adequada.

7.3. Recomendações Alimentares, Nutrição e Hidratação

O Atlético Clube Avelarense reconhece a alimentação, a nutrição e a hidratação como fatores essenciais para a saúde, o bem-estar, a recuperação e o desempenho desportivo dos praticantes.

As orientações constantes na presente secção encontram-se alinhadas com o Plano Nutricional da Formação do clube, constituindo uma referência de apoio para praticantes, Pais e Encarregados de Educação, treinadores e restantes intervenientes no processo formativo.

7.3.1. Enquadramento Geral

A alimentação adequada à prática desportiva deve contribuir para:

- a promoção da saúde e do crescimento equilibrado dos praticantes;
- a preparação adequada para treinos e competições;
- a recuperação física após o esforço;
- a criação de hábitos de vida saudáveis e sustentáveis;
- a prevenção de comportamentos alimentares desadequados.

O clube valoriza a educação alimentar como parte integrante da formação desportiva e humana dos seus praticantes.



7.3.2. Princípios Gerais de Alimentação

Os praticantes devem adotar, com o acompanhamento dos respetivos Pais ou Encarregados de Educação, hábitos alimentares equilibrados, regulares e ajustados à sua idade, rotina escolar e exigência desportiva.

De forma geral, devem ser promovidos os seguintes princípios:

- realização de refeições regulares ao longo do dia;
- variedade e equilíbrio alimentar;
- consumo adequado de água;
- moderação no consumo de produtos com elevado teor de açúcar, gordura ou sal;
- adequação da alimentação aos momentos de treino e competição.

7.3.3. Orientações Nutricionais antes de Treinos e Competições

Antes dos treinos e jogos, os praticantes devem apresentar-se alimentados de forma adequada, evitando quer o jejum prolongado quer refeições excessivamente pesadas imediatamente antes da atividade.

Sempre que possível, deve ser assegurado:

- o consumo de refeição principal com antecedência adequada face ao início da atividade;
- a realização de pequeno reforço alimentar, quando necessário, em função do horário do treino ou jogo;
- a evicção de alimentos de difícil digestão imediatamente antes da prática desportiva;
- uma hidratação adequada ao longo do dia.

7.3.4. Orientações Nutricionais após Treinos e Competições

Após a atividade desportiva, deve ser promovida a recuperação do praticante através de alimentação e hidratação adequadas.

Sempre que possível, os praticantes devem:

- reidratar-se de forma adequada após o esforço;
- realizar refeição ou reforço alimentar ajustado ao momento do dia;
- retomar progressivamente os hábitos alimentares regulares;
- privilegiar opções alimentares equilibradas e adequadas à recuperação física.



7.3.5. Hidratação

A hidratação constitui uma prioridade permanente no contexto da atividade formativa.

Os praticantes devem:

- fazer-se acompanhar de água para treinos e jogos;
- ingerir líquidos de forma regular ao longo do dia;
- reforçar a hidratação antes, durante e após a prática desportiva;
- estar atentos a sinais de fadiga, mal-estar ou desconforto potencialmente associados a hidratação inadequada.

A equipa técnica deve incentivar hábitos corretos de hidratação e alertar os praticantes para a sua importância na proteção da saúde e no rendimento desportivo.

7.3.6. Responsabilidade dos Pais e Encarregados de Educação

Os Pais e Encarregados de Educação assumem um papel fundamental na concretização das orientações alimentares e nutricionais definidas pelo clube.

Compete-lhes, designadamente:

- promover hábitos alimentares saudáveis no contexto familiar;
- assegurar que o praticante comparece às atividades em condições alimentares adequadas;
- colaborar com o clube na adoção de práticas consistentes com o Plano Nutricional da Formação;
- comunicar situações relevantes que possam condicionar a alimentação ou hidratação do praticante.

7.3.7. Responsabilidade da Estrutura Técnica e do Clube

Compete ao clube e à sua estrutura técnica:

- promover a sensibilização dos praticantes e das famílias para a importância da alimentação, nutrição e hidratação;
- divulgar orientações gerais compatíveis com o Plano Nutricional da Formação;
- reforçar a educação para hábitos de vida saudáveis;
- articular, sempre que necessário, com os Pais ou Encarregados de Educação situações que justifiquem maior acompanhamento.



7.3.8. Situações Específicas

Sempre que existam necessidades alimentares específicas, restrições, intolerâncias, alergias ou outras situações relevantes para a saúde e bem-estar do praticante, as mesmas devem ser comunicadas ao clube pelos Pais ou Encarregados de Educação, para adequada articulação no contexto da atividade desportiva.

Quaisquer orientações de carácter individualizado devem respeitar a situação concreta do praticante.

7.3.9. Compromisso Educativo

O Atlético Clube Avelarense assume a alimentação, a nutrição e a hidratação como dimensões integrantes do acompanhamento global dos praticantes, comprometendo-se a promover uma cultura de saúde, prevenção, equilíbrio e responsabilidade, em articulação com o Plano Nutricional da Formação e com as famílias.

7.4. Acompanhamento Escolar

O Atlético Clube Avelarense reconhece o percurso escolar como dimensão essencial do desenvolvimento integral dos praticantes, assumindo que a formação desportiva deve ser compatível com a assiduidade, o empenho e o bom comportamento em contexto escolar.

O clube promove uma cultura de valorização da escola, reforçando junto dos praticantes e respetivos Pais ou Encarregados de Educação a importância do equilíbrio entre a atividade desportiva e o percurso académico.

7.4.1. Objetivos do Acompanhamento Escolar

O acompanhamento escolar visa:

- incentivar a assiduidade, o empenho e o bom comportamento escolar;
- promover hábitos de organização, responsabilidade e gestão do tempo;
- prevenir situações de insucesso, absentismo ou desmotivação;
- assegurar a articulação entre a prática desportiva e as exigências escolares;
- contribuir para o desenvolvimento equilibrado do praticante enquanto atleta e aluno.



7.4.2. Responsabilidade do Clube e da Estrutura Técnica

Compete ao clube e à estrutura técnica:

- transmitir aos praticantes a importância da escola no seu percurso formativo;
- acompanhar, de forma pedagógica e responsável, a evolução escolar dos praticantes;
- sensibilizar os Pais ou Encarregados de Educação para a necessidade de articulação entre escola e desporto;
- sinalizar situações que revelem dificuldades relevantes de aproveitamento, assiduidade ou comportamento;
- promover, sempre que necessário, contactos com a família para melhor acompanhamento do praticante.

7.4.3. Responsabilidade dos Pais e Encarregados de Educação

Compete aos Pais ou Encarregados de Educação:

- acompanhar o percurso escolar do praticante;
- informar o clube, sempre que se justifique, sobre dificuldades relevantes no aproveitamento ou comportamento escolar;
- colaborar com a estrutura técnica na definição de medidas de acompanhamento adequadas;
- promover hábitos compatíveis com o equilíbrio entre escola, descanso e prática desportiva.

7.4.4. Procedimentos de Acompanhamento

Sempre que se justifique, o clube poderá solicitar aos Pais ou Encarregados de Educação informação relevante sobre o percurso escolar do praticante, designadamente no que respeita a avaliação, assiduidade, comportamento ou outras situações com impacto no seu desenvolvimento.

Quando se identifiquem dificuldades significativas, poderão ser adotadas medidas de acompanhamento formativo, nomeadamente:

- diálogo com o praticante;
- articulação com os Pais ou Encarregados de Educação;
- definição de orientações de organização pessoal e gestão do tempo;
- ajustamento pontual do acompanhamento desportivo, sempre que tal se revele pedagogicamente adequado;
- articulação com a escola, quando tal seja considerado necessário e adequado.



7.4.5. Finalidade Educativa

O acompanhamento escolar tem natureza preventiva, pedagógica e formativa, não visando penalizar o praticante, mas antes apoiar o seu desenvolvimento global e reforçar a importância do sucesso escolar no projeto educativo do clube.

7.5. Acompanhamento Pessoal e Emocional

O Atlético Clube Avelarense reconhece que a formação desportiva deve atender não apenas ao rendimento físico e competitivo, mas também ao equilíbrio pessoal e emocional dos praticantes.

Neste sentido, o clube assume o acompanhamento pessoal e emocional como componente integrante do seu modelo formativo, promovendo um ambiente seguro, respeitador, próximo e ajustado à idade e necessidades dos jovens atletas.

7.5.1. Objetivos do Acompanhamento Pessoal e Emocional

O acompanhamento pessoal e emocional visa:

- promover a autoestima, a confiança e o bem-estar dos praticantes;
- favorecer relações saudáveis entre colegas, treinadores e restantes intervenientes;
- prevenir situações de mal-estar, isolamento, desmotivação, ansiedade ou conflito;
- identificar precocemente sinais de dificuldade emocional, comportamental ou relacional;
- apoiar o praticante de forma ajustada, responsável e proporcional à situação identificada.

7.5.2. Dever de Atenção da Estrutura Técnica

Os treinadores, dirigentes e restantes responsáveis do clube devem manter uma postura de proximidade pedagógica e atenção contínua aos sinais apresentados pelos praticantes, nomeadamente:

- alterações significativas de comportamento;
- sinais persistentes de tristeza, ansiedade, irritabilidade ou desmotivação;
- dificuldades de integração no grupo;
- conflitos frequentes com colegas ou adultos;
- quebra acentuada de empenho, concentração ou participação;
- manifestações verbais ou comportamentais suscetíveis de revelar sofrimento emocional.

7.5.3. Procedimentos de Acompanhamento

Sempre que sejam identificados sinais que justifiquem atenção acrescida, o clube poderá adotar, de forma gradual e adequada, as seguintes medidas:



- escuta e diálogo com o praticante, em contexto apropriado;
- observação pedagógica continuada da situação;
- articulação com os Pais ou Encarregados de Educação;
- definição de estratégias de apoio e acompanhamento individual;
- encaminhamento da situação para avaliação ou acompanhamento externo, sempre que tal se revele necessário e adequado.

7.5.4. Articulação com a Família

Os Pais ou Encarregados de Educação devem ser envolvidos sempre que a situação o justifique, com vista a assegurar coerência no acompanhamento do praticante e a proteção do seu bem-estar.

A articulação com a família deve assentar no diálogo, na responsabilidade e na cooperação, salvaguardando sempre a dignidade e a privacidade do praticante.

7.5.5. Finalidade do Acompanhamento

O acompanhamento pessoal e emocional tem natureza preventiva, educativa e protetora, procurando promover um ambiente formativo equilibrado e contribuir para o desenvolvimento saudável dos praticantes.

7.6. Acompanhamento Social e Inclusão

O Atlético Clube Avelarense promove a inclusão, a igualdade de oportunidades e a integração social de todos os praticantes, assumindo que a atividade formativa deve decorrer num ambiente justo, acolhedor e respeitador da dignidade de cada pessoa.

O clube rejeita qualquer forma de exclusão, discriminação, marginalização, humilhação, bullying, assédio ou violência, comprometendo-se a atuar sempre que se verifiquem situações suscetíveis de comprometer o bem-estar e a integração dos praticantes.

7.6.1. Objetivos do Acompanhamento Social

O acompanhamento social visa:

- promover a integração plena dos praticantes no grupo e na vida do clube;
- prevenir situações de exclusão, isolamento ou discriminação;
- reforçar o sentimento de pertença, cooperação e entreajuda;
- apoiar os praticantes em situações que revelem maior vulnerabilidade social ou relacional;
- incentivar a participação em iniciativas de carácter social, educativo ou solidário.



7.6.2. Responsabilidade do Clube

Compete ao clube e à sua estrutura técnica:

- promover uma cultura de respeito, inclusão e igualdade de tratamento;
- observar o modo como os praticantes se relacionam entre si e com o grupo;
- intervir sempre que sejam identificadas situações de exclusão, conflito persistente, discriminação ou vulnerabilidade social;
- articular com os Pais ou Encarregados de Educação as situações que justifiquem acompanhamento específico;
- encaminhar, sempre que adequado, situações mais sensíveis para apreciação da Direção ou para articulação com outras entidades competentes.

7.6.3. Medidas de Integração e Inclusão

Com vista à promoção da inclusão e da integração social, o clube poderá desenvolver, entre outras, as seguintes medidas:

- acompanhamento mais próximo de praticantes com maiores dificuldades de integração;
- promoção de comportamentos de entreajuda e respeito mútuo;
- sensibilização para os valores da inclusão, cidadania e fair play;
- intervenção pedagógica em situações de conflito, exclusão ou discriminação;
- dinamização de iniciativas de carácter social, educativo ou solidário.

7.6.4. Sinalização de Situações de Risco Social ou Relacional

Sempre que sejam detetadas situações suscetíveis de afetar a integração, dignidade ou segurança do praticante, o clube deve atuar de forma pronta e responsável, designadamente através de:

- observação e recolha de informação relevante;
- diálogo com os intervenientes, sempre que adequado;
- comunicação à Coordenação da Formação e à Direção, quando se justifique;
- articulação com os Pais ou Encarregados de Educação;
- adoção de medidas de proteção e acompanhamento ajustadas à situação.

7.6.5. Compromisso com a Inclusão

O Atlético Clube Avelarense assume a inclusão e o acompanhamento social como parte integrante da sua identidade formadora, comprometendo-se a garantir que todos os praticantes beneficiam de um ambiente seguro, respeitador, educativo e promotor de desenvolvimento humano e social.



7.7. Confidencialidade e Proteção da Informação

Todas as informações de natureza médica, escolar, pessoal, emocional ou social dos praticantes são tratadas com confidencialidade e respeito pela privacidade.

O acesso a estes dados é restrito aos responsáveis do clube e efetuado apenas para fins de acompanhamento formativo, proteção, segurança e bem-estar do praticante, em articulação com os Pais ou Encarregados de Educação, sempre que aplicável.

O tratamento desta informação limita-se ao estritamente necessário, devendo ser assegurado sentido de responsabilidade, descrição e respeito pela dignidade do praticante.



8. RELAÇÃO COM PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

8.1. Enquadramento Geral

O Atlético Clube Avelarense reconhece os Pais e Encarregados de Educação como parceiros fundamentais no processo formativo dos praticantes. A formação desportiva e humana dos jovens atletas depende de uma relação de cooperação, confiança e alinhamento entre o clube e as famílias.

Este capítulo define princípios, regras e canais de comunicação que orientam a relação entre o clube e os Pais e Encarregados de Educação, promovendo um ambiente saudável, respeitador e focado no desenvolvimento integral dos praticantes.

8.2. Papel dos Pais e Encarregados de Educação

Os Pais e Encarregados de Educação devem assumir um papel de apoio, incentivo e acompanhamento equilibrado da atividade desportiva dos seus educandos.

Espera-se que:

- Incentivem a prática desportiva como complemento à formação escolar e pessoal;
- Valorizem o esforço, a aprendizagem e o progresso, acima dos resultados competitivos;
- Promovam atitudes de respeito, fair play e espírito desportivo;
- Contribuam para um ambiente positivo e cooperativo.

8.3. Normas de Conduta dos Pais e Encarregados de Educação

Os Pais e Encarregados de Educação desempenham um papel determinante na criação de um ambiente formativo positivo, equilibrado e educativo. A sua conduta deve refletir os valores do Atlético Clube Avelarense e contribuir para o bem-estar e desenvolvimento dos praticantes.

Neste sentido, os Pais e Encarregados de Educação devem pautar o seu comportamento pelos seguintes princípios:

- **Respeito e Civismo**

Devem demonstrar respeito por todos os intervenientes da atividade desportiva, nomeadamente praticantes, treinadores, coordenadores, dirigentes, árbitros e outros Pais e Encarregados de Educação.

Não são permitidos comportamentos ou linguagem agressiva, ofensiva ou desadequada durante treinos, jogos ou qualquer atividade promovida pelo clube.



- **Não Interferência no Trabalho Técnico**

Os Pais e Encarregados de Educação não devem dar instruções técnicas aos praticantes durante treinos ou jogos, nem interferir nas opções e decisões da equipa técnica.

O Atlético Clube Avelarenses reconhece que a orientação técnica e pedagógica compete exclusivamente aos treinadores e à coordenação, devendo estes atuar com autonomia e responsabilidade.

- **Valorização do Processo Formativo**

A formação desportiva deve ser encarada como um processo de aprendizagem, crescimento e diversão.

Os Pais e Encarregados de Educação devem valorizar o empenho, a evolução individual e coletiva e o compromisso dos praticantes, evitando uma valorização excessiva dos resultados competitivos.

- **Apoio Positivo aos Praticantes**

É esperado que os Pais e Encarregados de Educação apoiem os praticantes de forma positiva, encorajando atitudes de respeito, fair play e espírito de equipa.

O incentivo deve incidir no esforço, na atitude e no comportamento, e não apenas no desempenho ou nos resultados obtidos.

- **Comunicação Organizada e Respeitadora**

Qualquer dúvida, preocupação ou questão relacionada com a atividade desportiva deve ser colocada através dos canais de comunicação definidos pelo clube.

Sempre que necessário, o contacto com o treinador ou com a coordenação deve ser efetuado em momento adequado, preferencialmente no final das atividades ou em horário previamente acordado.

Não é permitida a abordagem ou contestação direta durante treinos ou jogos.

- **Pontualidade, Assiduidade e Compromisso**

Os Pais e Encarregados de Educação devem assegurar que os praticantes comparecem pontualmente às atividades e informar atempadamente a equipa técnica em caso de ausência.

Devem igualmente incentivar os seus educandos a respeitar os colegas, as regras do grupo e o compromisso com a equipa, reforçando a importância do coletivo no processo formativo.

O cumprimento destas normas é essencial para garantir um ambiente educativo, seguro e positivo, alinhado com os valores e objetivos do Atlético Clube Avelarenses.



8.4. Comunicação com a Estrutura do Clube

O Atlético Clube Avelarense promove uma comunicação clara, aberta e estruturada com os Pais e Encarregados de Educação.

As questões relacionadas com a atividade desportiva devem ser colocadas de forma adequada, preferencialmente:

- Antes ou após os treinos e jogos;
- Através dos canais de comunicação definidos pelo clube;
- Junto do treinador responsável, do coordenador ou da Direção, conforme a natureza da questão.

Não é permitido interromper treinos ou jogos para esclarecimentos ou manifestações de desagrado.

8.5. Limites de Intervenção

Para garantir o bom funcionamento do processo formativo, os Pais e Encarregados de Educação devem respeitar os limites da sua intervenção.

Não é permitido:

- Dar instruções técnicas aos praticantes durante treinos ou jogos;
- Interferir nas opções técnicas ou estratégicas;
- Entrar em espaços reservados sem autorização;
- Criar conflitos ou tensões junto dos praticantes ou da equipa técnica.
-

8.6. Colaboração e Envolvimento

O Atlético Clube Avelarense valoriza a colaboração ativa das famílias na vida associativa do clube.

Sempre que possível, os Pais e Encarregados de Educação são incentivados a colaborar em iniciativas de apoio à atividade do clube, contribuindo para o fortalecimento do espírito de comunidade e pertença.

8.7. Responsabilidade e Consequências

O incumprimento das normas definidas neste capítulo poderá dar origem à aplicação de medidas disciplinares, nos termos previstos no Capítulo 9 – Infrações e Quadro Disciplinar.

Estas medidas têm um caráter educativo e preventivo, visando salvaguardar o ambiente formativo, o bem-estar dos praticantes e a boa imagem institucional do Atlético Clube Avelarense.



9. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

9.1. Enquadramento Geral

O presente capítulo estabelece o regime disciplinar aplicável no Atlético Clube Avelarense, definindo infrações e medidas disciplinares de forma clara, proporcional e educativa.

O objetivo do quadro disciplinar não é punitivo, mas formativo, procurando corrigir comportamentos, proteger o ambiente educativo e garantir o bem-estar dos praticantes e de toda a comunidade formativa.

As medidas disciplinares são aplicadas com base nos princípios da proporcionalidade, equidade, transparência e respeito pelos direitos de todos os envolvidos.

9.2. Infrações Disciplinares – Praticantes

Consideram-se infrações disciplinares todos os comportamentos que violem os princípios, normas e regras definidos no presente manual.

9.2.1. Tipologia de Infrações

As infrações praticadas pelos atletas podem incluir, entre outras:

- Desrespeito pelas orientações dos treinadores, dirigentes ou árbitros;
- Comportamento antidesportivo em treino ou competição;
- Utilização de linguagem ofensiva ou inadequada;
- Atitudes de indisciplina que prejudiquem o funcionamento do grupo;
- Bullying, intimidação, humilhação ou exclusão de colegas;
- Violência física ou verbal;
- Comportamentos discriminatórios ou abusivos;
- Violação das normas de integridade desportiva.

9.2.2. Medidas Disciplinares Aplicáveis

Em função da gravidade da infração, da reincidência e do contexto em que ocorre, poderão ser aplicadas as seguintes medidas disciplinares:

- Advertência verbal;
- Advertência escrita;
- Suspensão temporária de treinos e/ou competições;
- Não convocação para jogos;
- Afastamento temporário da atividade;
- Exclusão do clube, em situações de infração grave.

A aplicação das medidas disciplinares é sempre acompanhada de uma componente pedagógica, procurando promover a reflexão e a correção do comportamento.



9.3. Infrações Disciplinares – Pais e Encarregados de Educação

Os Pais e Encarregados de Educação são igualmente responsáveis pela manutenção de um ambiente formativo saudável e respeitador.

9.3.1. Tipologia de Infrações

Podem ser consideradas infrações disciplinares, nomeadamente:

- Comportamentos desrespeitosos ou ofensivos para com praticantes, treinadores, dirigentes, árbitros ou outros pais;
- Interferência reiterada no trabalho técnico;
- Pressão excessiva sobre os praticantes;
- Bullying, assédio ou intimidação;
- Violência verbal ou física;
- Atitudes que prejudiquem o ambiente formativo ou a imagem do clube.

9.3.2. Medidas Disciplinares Aplicáveis

Em função da gravidade da infração, poderão ser aplicadas as seguintes medidas:

- Advertência verbal;
- Advertência escrita;
- Suspensão temporária da presença em atividades do clube;
- Proibição de acesso às instalações ou eventos;
- Outras medidas consideradas adequadas à salvaguarda do ambiente formativo.

Em situações de infração grave, o clube reserva-se o direito de comunicar os factos às entidades competentes.

9.4. Procedimentos Disciplinares

Sempre que se verifique uma situação passível de enquadramento disciplinar, a mesma será analisada pela estrutura responsável do clube.

O procedimento disciplinar inclui, sempre que possível:

- A audição dos intervenientes;
- A análise do contexto e da gravidade dos factos;
- A decisão fundamentada da medida a aplicar;
- A comunicação clara aos envolvidos.

A decisão compete à Direção do clube, ou a quem esta delegar, sendo comunicada de forma adequada aos envolvidos e, quando aplicável, ao Encarregado de Educação do praticante.



9.5. Compromisso Educativo

O Atlético Clube Avelarenses assume que a disciplina é parte integrante do processo formativo.

A aplicação de medidas disciplinares visa educar, prevenir comportamentos futuros e garantir que todos os praticantes vivem a sua experiência desportiva num ambiente seguro, justo e respeitador.

O cumprimento do presente quadro disciplinar é essencial para preservar os valores, a identidade e a missão do Atlético Clube Avelarenses.



10. DIVULGAÇÃO, ATUALIZAÇÃO E DISPOSIÇÕES FINAIS

10.1. Divulgação e Conhecimento do Manual

O presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas constitui um documento de referência para toda a comunidade formativa do Atlético Clube Avelarense.

O clube compromete-se a assegurar a divulgação adequada do manual, garantindo que o seu conteúdo é do conhecimento de:

- Praticantes;
- Pais e Encarregados de Educação;
- Treinadores e equipa técnica;
- Dirigentes e colaboradores.

A divulgação do manual é efetuada, nomeadamente, através de:

- Entrega ou disponibilização no início de cada época desportiva;
- Divulgação nos meios de comunicação oficiais do clube;
- Informação e esclarecimento em momentos institucionais relevantes.

A inscrição e permanência na formação do Atlético Clube Avelarense implicam o conhecimento e a aceitação das normas constantes neste manual.

A Missão, Visão e Valores encontram-se igualmente afixados de forma visível nas instalações do clube.

10.2. Atualização e Revisão do Documento

O Manual de Acolhimento e Boas Práticas é um documento dinâmico, sujeito a atualização sempre que se justifique, designadamente em função de:

- Alterações regulamentares;
- Ajustes organizativos ou estruturais do clube;
- Evolução das boas práticas no âmbito da formação desportiva.

A revisão do manual é da responsabilidade da Direção do Atlético Clube Avelarense, podendo ser realizada de forma periódica ou extraordinária.

Sempre que ocorram alterações relevantes, estas serão devidamente comunicadas aos praticantes, Pais e Encarregados de Educação e restantes intervenientes do processo formativo.



10.3. Entrada em Vigor

O presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas entra em vigor na data da sua aprovação pela Direção do Atlético Clube Avelarense e aplica-se à época desportiva em curso.

Mantém-se válido até à sua substituição ou revisão formal.

10.4. Disposições Finais

O Atlético Clube Avelarense reafirma, através do presente manual, o seu compromisso com a formação desportiva e humana dos jovens praticantes.

O cumprimento das normas aqui estabelecidas é essencial para garantir um ambiente seguro, educativo e respeitador, contribuindo para o desenvolvimento integral dos atletas e para a construção de uma cultura formativa assente em valores, responsabilidade e espírito de equipa.

O presente manual constitui uma referência orientadora para a atuação de todos os membros da comunidade Avelarense, reforçando o orgulho em representar o clube dentro e fora do campo.

O Manual de Acolhimento e Boas Práticas complementa, mas não substitui, os regulamentos federativos e a legislação aplicável em vigor, devendo ser interpretado em conformidade com os mesmos.