



*Grupo Desportivo Águias de Camarate*



# MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

2022-23

## FILIAÇÕES:

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

## SECÇÕES:

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



## INDICE

<b>CAPITULO I – Aspetos Gerais.....</b>	<b>3</b>
Missão .....	3
Visão .....	3
Objetivos Estratégicos.....	4
Organograma Funcional .....	4
Planta das Infra-Estruturas .....	9
Seguros.....	9
Tarifário/Preçário .....	10
Faltas e Desistências dos Jogadores .....	11
<b>CAPITULO II – Normas de Conduta.....</b>	<b>12</b>
Atletas/Dirigentes/Técnicos/Staff .....	12
Atletas em Treino e/ou Competição .....	12
Utilização dos Transportes e Sistema de Ensino .....	13
Treinadores.....	14
Direção e Coordenação.....	14
Direitos e Deveres dos Encarregados de Educação.....	15
Recomendações sobre Integridade e comportamentos a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing .....	16
<b>CAPITULO III – Saúde e Bem-Estar.....</b>	<b>17</b>
Normas de Alimentação e Nutrição / Plano de Nutrição.....	17
Plano de Emergência Médica .....	18
<b>CAPITULO IV – Acompanhamento escolar e relacionamento com os pais .....</b>	<b>20</b>
Normas sobre Acompanhamento Social, Pessoal e Escolar.....	20
Normas de promoção do sucesso/correção escolar .....	21
Normas da Relação e Comunicação com os Pais/Encarregados de Educação.....	21
<b>CAPITULO V – Infrações e Quadro Disciplinar .....</b>	<b>24</b>
Bullying e Violência.....	24
Outras situações - Atletas .....	26
Outras situações - Encarregados de Educação .....	27

### FILIAÇÕES:

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

### SECÇÕES:

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



## APRESENTAÇÃO

O presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas serve como instrumento de acolhimento e orientação para o funcionamento do **Grupo Desportivo Águias de Camarate**, sendo também o documento que define os direitos e deveres, de cada um dos intervenientes, e ficando aberta a possibilidade de ajustamentos futuros, pois a operacionalidade de qualquer processo de formação deve ser confirmada pela prática.

A entidade reguladora da Entidade Formadora é o **Grupo Desportivo Águias de Camarate**.

A Entidade Formadora destina-se a jovens de ambos os sexos, dos 5 aos 19 anos.

### CAPITULO I – Aspetos Gerais

#### Missão e Visão





**GRUPO DESPORTIVO ÁGUIAS DE CAMARATE**

**MISSÃO**

O GD Águias de Camarate tem como objetivo primordial fazer chegar a todos os atletas, uma formação desportiva, de qualidade superior, através da prática da modalidade de futebol, bem como, contribuir para a sua formação integral, desenvolvendo hábitos de vida saudáveis e o gosto pela prática desportiva regular. Esta prática desportiva insere-se numa constante valorização do rendimento escolar.

**VISÃO**

O GD Águias de Camarate, pretende ser uma referência na promoção e sensibilização no ensino/aprendizagem do Futebol no concelho de Loures, de acordo com as normas e boas práticas Internacionais para a Atividade Física. Fomentar o Espírito de Fair Play entre todos os seus Agentes, Implementar um Modelo Formativo de Excelência que proporcione contextos propícios ao desenvolvimento de todos os seus atletas, técnicos e colaboradores, bem como ascender a médio prazo, com equipas do futebol juvenil a quadros competitivos nacionais.

**CAMPO DA QUINTA DE BARROS**

#### FILIAÇÕES:

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

#### SECÇÕES:

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



## Objetivos Estratégicos

O Grupo Desportivo Águias de Camarate tem como objetivo primordial fazer chegar a todos os atletas, uma formação desportiva, de qualidade superior, através da prática da modalidade de futebol, bem como, contribuir para a sua formação integral, desenvolvendo hábitos de vida saudáveis e o gosto pela prática desportiva regular. Esta prática desportiva insere-se numa constante valorização do rendimento escolar. Propõe-se um projeto que assenta na qualidade dos serviços, ansiando por um crescimento sustentado, fazendo dos seus atletas e da sua satisfação, os principais meios publicitários, utilizando a metodologia de treino mais adequada e estimulante a cada escalão etário.

Para isso, a nossa instituição pensou em Temas Estratégicos, que nos permitam traduzir em objetivos concretos, tudo aquilo que pretendemos fazer, para uma aproximação coerente e correta à nossa missão e à nossa visão.

Assim, consideramos os seguintes Temas Estratégicos com os seus objetivos inerentes:

### CIDADANIA

1. Envolver os nossos atletas, treinadores e colaboradores em atividades da comunidade.
2. Desenvolver o conhecimento da comunidade de Camarate, nas suas mais diversas dimensões (humana, física – natural e edificado, cultural e associativa).
3. Contribuir para melhorar o sucesso académico dos nossos formandos.
4. Contribuir para a formação integral dos jovens enquanto cidadãos durante todo o percurso de ligação ao clube.
5. Promover e divulgar junto da massa associativa e comunidade em geral, atletas/alunos que se distingam em diferentes áreas de competência desportiva, académica e social.

#### FILIAÇÕES:

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

#### SECÇÕES:

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



## PROCESSOS INTERNOS

1. Formulação de documentos orientadores e regulamentares (Manual de Acolhimento e Boas Práticas) que conduzam e norteiem a atividade de todos os agentes envolvidos no clube.
2. Estruturação e uniformização de processos técnicos e organizativos com grande qualidade, com definição de objetivos, metodologias de intervenção, controlo e avaliação técnica e garantir a informação a todos os agentes envolvidos no mesmo (estrutura diretiva, estrutura técnica, corpo médico, pais, encarregados de educação, entre outros integrantes).
3. Estruturar e uniformizar processos de avaliação, monitorização e controlo dos nossos jogadores, ao longo de todo o seu processo formativo.
4. Conceção de equipas técnicas com especialização, com pessoas e profissionais de qualidade e adequados a cada escalão ou etapa de formação, que nos permita um maior aproveitamento de todos os nossos valores desportivos e pessoais.
5. Elaboração de documentos orientadores de toda a nossa atividade para cada departamento em específico.
6. Criação de um departamento de Scouting, que nos permita avaliar, detetar, selecionar e recrutar, jogadores e recursos humanos competentes, que sirvam da melhor forma, as intenções desportivas da nossa instituição.
7. Aumentar a qualidade do nosso departamento médico desportivo, potenciando a integração de médicos, psicólogos, nutricionistas e fisiologistas, que permitam uma melhor evolução dos nossos atletas, bem como o seu bem-estar biopsicossocial.
8. Incrementar e possibilitar o acesso a mais e melhor conhecimento à nossa estrutura técnica, visando a sua evolução e maior qualificação, aspirando a melhores níveis de rendimento técnico e organizativo, no sentido de promover uma maior qualidade de experiência aos nossos jogadores.

### FILIAÇÕES:

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

### SECÇÕES:

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



9. Para que todo este cenário, seja concebível e exequível, há o claro objetivo de promover a formação contínua e qualitativa de todos os nossos outros recursos humanos, aumentando a convicção em torno da consecução de um caminho ascendente para a nossa instituição em termos organizacionais.

### **DESPORTIVOS**

1. Desenvolver nos formandos competências para jogar futebol, com programas de formação adequados.
2. Procurar a influência desportiva positiva.
3. Formar desportivamente para o máximo nível competitivo.
4. Colocar à disposição uma estrutura coerente de recursos humanos e materiais.

### **FORMATIVOS**

1. Criar uma base de formação de jogadores de futebol competentes.
2. Educar para a exigência, no futebol e na vida, permitindo desta forma aos nossos atletas superarem as progressivas exigências com que serão confrontados no seu percurso formativo.
3. Auxiliar na formação de outras áreas pedagógicas como nutrição, cidadania e ambiente.
4. Dispor de treinadores e pedagogos capazes de desenvolver métodos adequados no processo desportivo/formativo.
5. Proporcionar aos formandos um conjunto de atividades de ocupação dos tempos livres, criando uma cultura de hábitos saudáveis e de atividade física.
6. Promover a autonomia, responsabilidade, valores, diversão, crescimento e desenvolvimento sustentado dos nossos jovens.
7. Acompanhar e valorizar a vertente escolar dos seus atletas, de modo a que paralelamente possam assegurar o seu sucesso escolar e desportivo, sabendo que ambas

#### **FILIAÇÕES:**

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

#### **SECÇÕES:**

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



as vertentes serão importantes na sua formação integral, venham a ser ou não profissionais de futebol.

8. Criar e promover códigos de conduta apoiados na exigência, no rigor e na disciplina, que sejam o suporte para o seu desenvolvimento pessoal e profissional.

### **INSTITUCIONAIS**

1. Dinamizar a cultura e identidade do Grupo Desportivo Águias de Camarate.
2. Promover e incentivar desde os escalões bases de formação, uma identificação com o clube, a cidade e a região.
3. Melhorar os índices do foro disciplinar.
4. Aumentar o número de praticantes e de equipas de formação na estrutura de formação do clube.
5. Reforçar a integração de formandos na equipa sénior.
6. Ser uma das maiores Escolas de Formação de Futebol de Loures promovendo equipas a quadros competitivos nacionais a médio prazo.
7. Participar ativamente nas atividades da Associação de Futebol de Lisboa sendo um modelo para os demais clubes da Associação.

### **INFRAESTRUTURAS**

1. Elaborar e criar condições infraestruturais no clube, que permitam a prática desportiva de maior qualidade e quantidade.
2. Criação de condições que permitam a realização das mais diversas atividades desportivas e sociais, que visem a evolução de todos os integrantes envolvidos no clube.

### **PERSPETIVA FINANCEIRA**

1. Considerando a conjuntura atual e o contexto do nosso clube no panorama desportivo nacional, a aposta na formação é, também, um investimento considerado com o

#### **FILIAÇÕES:**

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

#### **SECÇÕES:**

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



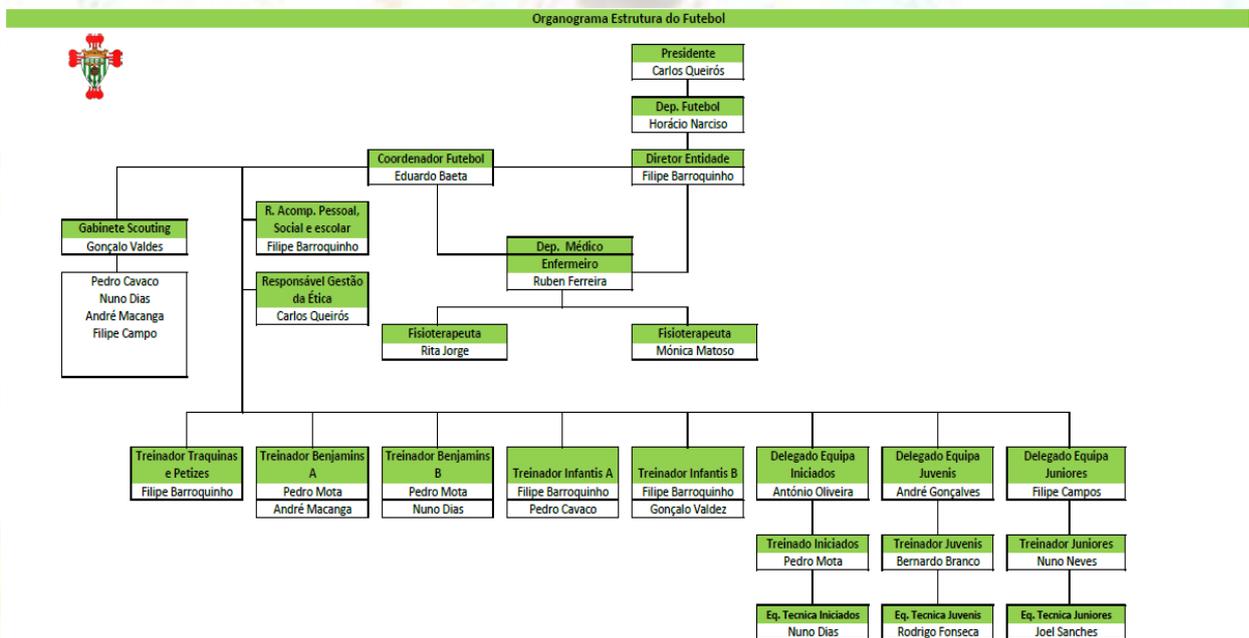
# Grupo Desportivo Águias de Camarate



propósito de qualificar jogadores ao mais alto nível, que proporcionem uma rentabilização financeira para o Grupo Desportivo Águias de Camarate.

2. No mesmo sentido que a anterior e considerando a conjuntura atual e o contexto do nosso clube no panorama desportivo nacional, a aposta na formação é, também, um investimento considerado com o propósito de qualificar treinadores ao mais alto nível, que proporcionem uma rentabilização financeira para o Grupo Desportivo Águias de Camarate.

## Organograma Funcional



### FILIAÇÕES:

Associação de Futebol de Lisboa  
 Federação Portuguesa de Futebol  
 C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
 Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
 Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

### SECÇÕES:

FUTEBOL  
 KICKBOXING  
 MUAYTHAI  
 BOXE  
 CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
 2680-115 Camarate  
 Telefone: 21 947 34 77  
 URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



Planta das Infra-Estruturas

### Planta de Emergência Campo da Quinta de Barros



- Entrada de Acesso
- Desfibrilhador Automático
- Departamento Médico
- Balneários
- Balneários
- Rouparia
- Secretaria
- Estacionamento Entidade de Jogo
- Estacionamento
- Bar
- WC
- Evacuação de Campo
- Evacuação de Balneários
- Você está aqui



112



[21 947 2020](tel:219472020)



[21 948 4330](tel:219484330)

### Seguros

Todos os Formandos estão abrangidos através de um seguro de acidentes desportivos durante o período vigente de atividades;

Durante o desenrolar das atividades desenvolvidas pelo Clube estará sempre presente um técnico destacado pelo Departamento Médico;

Em caso de lesões ou acidentes desportivos, as crianças e jovens serão socorridas pelo elemento do Departamento Médico presente, acionando todos os meios necessários em função da situação. Os Encarregados de Educação serão imediatamente avisados, devendo posteriormente dirigir-se ao espaço onde se desenrola a atividade para se inteirarem da situação. Todas as situações que necessitem de avaliação especializada ou

#### FILIAÇÕES:

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

#### SECÇÕES:

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



avaliação de urgência, devem ter o conhecimento e ser autorizadas pelos responsáveis do Departamento Médico;

Cabe ao elemento do Departamento Médico do clube, em conjunto com os responsáveis da direção, indicar, consoante a situação clínica qual a melhor orientação a dar, sempre que necessária qualquer avaliação ou intervenção externa, conforme procedimento interno constante no Plano de Atividades do Departamento Médico;

O seguro só será ativado se o formando estiver em cumprimento do presente Manual.

### Calendarização

A época desportiva corresponde ao período entre 1 de setembro e 31 de junho;

As atividades da Academia de Formação dividem-se entre treinos e competições oficiais da Associação de Futebol de Lisboa;

Os diferentes escalões participam ainda em encontros de futebol.

### Tarifário/Preçário

O custo associado à participação dos atletas nas atividades do Grupo Desportivo Águias de Camarate tem os custos abaixo constantes no respetivo quadro:

#### **Escola de Futebol (4 aos 12 anos)**

**Inscrição:** 25€

**Exame Médico:** 15€

**Mensalidade:**

- 2 Treinos semanais - 20€
- 3 treinos semanais - 30€

**Kit Jogo e Kit de Treino:** 40€

#### **Iniciados (13 e 14 anos)**

**Inscrição:** 25€

**Exame Médico:** 15€

#### **FILIAÇÕES:**

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

#### **SECÇÕES:**

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



**Juvenis (15 e 16 anos)**

**Inscrição:** 25€

**Exame Médico:** 15€

**Juniores (17 e 18 anos)**

**Inscrição:** Isentos

**Exame Médico:** 15€

No ato de inscrição devem ser entregues pelo Encarregado de Educação (EE) os seguintes documentos:

- Fotocópia do cartão de cidadão do EE, do formando e das pessoas autorizadas a sair com o mesmo das instalações;
- Uma fotografia do formando atualizada;
- Ficha de Inscrição Interna (previamente levantada na secretaria);
- Formulário relativo à Proteção de Dados (previamente levantado na secretaria);
- Exame Médico (impresso para efetuar exame médico previamente levantado na secretaria);
- As mensalidades de 10 meses (consoante o escalão) deverão ser pagas até ao dia 8 de cada mês.

**Faltas e Desistências dos Jogadores**

As faltas de comparência dos formandos aos treinos, mesmo que justificadas com atestado médico, não implicam o não pagamento da respetiva mensalidade;

A ausência prolongada, superior a 2 meses, não comunicada e injustificada, incorrerá na perda de inscrição, não existindo retorno das mensalidades pagas;

O Encarregado de Educação não deve por si só retirar o jogador da prática desportiva sem informar o Responsável Técnico e a Secretaria;

No caso de o Encarregado de Educação solicitar a saída da atividade da escola, não há qualquer direito a restituir qualquer valor, seja da inscrição, seja da mensalidade.

Um formando que abandone a Academia durante a época desportiva não terá autorização da Direção da Academia para, durante a época desportiva em curso, representar outro clube ou associação.

**FILIAÇÕES:**

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

**SECÇÕES:**

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



CAPITULO II – Normas de Conduta  
Atletas/Dirigentes/Técnicos/Staff

Representar o Grupo Desportivo Águias de Camarate, acarreta a responsabilidade de uma representação digna de um Clube que tem a sua história, identidade e valores.

Assim sendo, todos os agentes devem:

- Revelar comportamento exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade;
- Promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades;
- Respeitar as decisões da Direção e Coordenação do Clube, de uma forma ordeira e civilizada;
- Não iniciar ou manter qualquer discussão com os colaboradores do Clube, devendo participar qualquer atitude incorreta;
- Apresentar correção com toda a estrutura do Clube, respeitando os princípios instituídos;
- Participar nas atividades promovidas pelo Clube;
- Respeitar todos os agentes desportivos;
- Ser assíduo e pontual;
- Apresentar-se devidamente equipado com o equipamento do Clube (treinos, jogos, outras representações);
- Avisar previamente sempre que haja impossibilidade de comparecer a uma atividade (treinos, jogos, outras representações);
- Respeitar as opções técnicas;
- Promover uma utilização responsável das instalações (mantendo o estado de conservação, limpeza e higiene);
- Cumprir e fazer cumprir as normas e orientações do Departamento Médico;
- Participar com empenho e interesse nas ações de formação promovidas pelo Clube.

Atletas em Treino e/ou Competição

O treino e competição inicia no momento de entrada nas instalações desportivas e termina após saída das mesmas.

Todos os intervenientes no treino ou jogo devem:

- Ser assíduos e pontuais;
- Apresentar-se devidamente equipado 10 minutos antes da hora agendada;
- Evitar trazer valores para os treinos e jogos;
- Estar pronto para treinar (corretamente equipado), 5 minutos antes da hora estabelecida. Na eventualidade de ser necessária qualquer ajuda no ato de equipar, o formando deve solicitar ajuda ao treinador ou aos colegas;
- Não é permitida a entrada dos atletas nos campos sem autorização dos treinadores.

**FILIAÇÕES:**

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

**SECÇÕES:**

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



- Os atletas são responsáveis pelo material de treino/jogo que usam, devendo participar no seu transporte para o local de treino e de jogo;
- Sempre que o formador não possa comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deve informar o respetivo treinador com a maior antecedência possível;
- No dia do jogo, o formador deve comparecer no local e à hora marcada para a concentração;
- Estar sempre equipado a rigor. Não é permitido o uso de adereços (brincos, pulseiras, etc.) para o bem da integridade física do formador e dos seus colegas;
- Não serão tolerados atos de indisciplina do formador para com os seus companheiros, adversários, treinadores e árbitros;
- Respeitar sempre todas as pessoas presentes qualquer que seja a atividade;
- Se o formador for suplente no dia de jogo, deve respeitar a decisão do seu treinador, incentivando os colegas e estar pronto para entrar em a qualquer momento.

### Utilização dos Transportes

A utilização dos transportes deverá reger-se pelas seguintes normas:

- Respeito pelos horários definidos;
- Avisar o responsável em caso de alteração ou imprevisto;
- Tratar com correção os motoristas;
- É proibido comer e beber nos transportes do Clube;
- Manter o bom estado de conservação e limpeza da carrinha;
- É obrigatório o uso do cinto de segurança.
- Não colocar os pés em cima dos bancos.

### Recomendações Comportamentais na Escola

Os atletas do Grupo Desportivo Águias de Camarate devem zelar pela integridade do material da escola que frequentam, utilizando corretamente as instalações e materiais disponíveis.

Os atletas devem ter uma atitude de respeito e educação para com os professores, colegas e demais agentes da comunidade escolar, dentro e fora da sala. Tendo sempre em atenção que são atletas do Grupo Desportivo Águias de Camarate e que estão também em sua representação.

Saber Ser e Saber Estar é um desígnio recomendado na obtenção de uma transversalidade entre a vida desportiva e a vida escolar.

#### FILIAÇÕES:

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

#### SECÇÕES:

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



### Treinadores

- Todos os treinadores da estrutura estão habilitados com a formação necessária para a função;
- É obrigatória a utilização de equipamentos nos jogos;
- A gestão do material e equipamentos desportivos é da total responsabilidade do Diretor Técnico e restantes treinadores;
- O treinador deve verificar sempre as condições de conservação e de segurança dos materiais a utilizar pelos formandos, bem como zelar pela manutenção dessas condições;
- A multa pecuniária no serviço nas suas funções perante a AFL será responsabilidade exclusiva do Treinador;
- A ausência do treino deve ser comunicada aos restantes colegas de escalão, bem como ao Team Manager, com a devida antecedência;
- O treinador é responsável pela convocatória dos formandos para eventos, torneios e jogos oficiais.
- O treinador deve zelar sempre pela imagem do clube.

### Direção e Coordenação

- Para a presente época existe uma coordenação regulada hierarquicamente pelo Diretor da Entidade Formadora e pelo Diretor Técnico. O Diretor da Entidade Formadora reporta diretamente ao presidente, trabalhando sempre em sintonia;
- É do dever da Direção da Entidade Formadora a conveniência sobre equipamentos de treinos, espaços de treino, jogadores a transitar entre equipas, amigáveis, torneios, seguros, ausência de alunos nos treinos, ausência dos técnicos, assim como comportamentos incorretos na bancada, treinos e competição.
- É da obrigação da coordenação reunir os seus técnicos para formação contínua, análise de melhoria, implementação de objetivos e análise de funcionamento;
- É da supervisão da coordenação as questões relativas a convocatórias, tempos de jogo, afiliações, focos de instabilidade e causalidades;
- Cabe à coordenação agilizar com técnico de equipamentos o fornecimento de materiais para as suas equipas;
- É do rigor da coordenação apoiar o crescimento das suas equipas técnicas;
- É função das coordenações a comunicação com as suas equipas técnicas por correio eletrónico, pessoalmente, placard informativo, ou Grupo Comunicacional Whatsapp/Messenger.
- É da responsabilidade da direção técnica os sorteios, alterações e cancelamentos dos calendários nas instituições federativas;
- No início do ano desportivo a coordenação deve informar os técnicos sobre fair-play, comportamentos a reter e situações pontuais (como agir);
- Os documentos identificativos do desenrolar da época são da responsabilidade do Secretário Técnico.
- O Diretor da Entidade Formadora, Diretor Técnico e Secretário Técnico devem reunir 2 vezes por período;

#### FILIAÇÕES:

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

#### SECÇÕES:

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



- A coordenação deve reunir com os seus técnicos num período nunca superior a dois meses;

### Direitos e Deveres dos Encarregados de Educação

#### **Direitos dos Encarregados de Educação:**

- Ser tratado com respeito, tolerância e dignidade por parte de todos os intervenientes em quaisquer atividades;
- Aceder às instalações do Clube, bem como assistir às atividades do seu educando nos espaços destinados a esse fim;
- Ser informado de quaisquer alterações ao normal funcionamento da Escola de Formação;
- Ser informado sobre a organização das atividades da Escola de Formação;
- Expor ao Team Manager quaisquer dúvidas ou esclarecimentos relativos ao seu educando;
- Ser conhecedor do presente regulamento e dos planos de evacuação e emergência fixados nos locais apropriados.

#### **Deveres dos Encarregados de Educação**

- Tratar com respeito, tolerância e dignidade todos os intervenientes em quaisquer atividades da Escola da Formação;
- Manter atualizado o pagamento das mensalidades do seu educando sob pena do formando não poder participar no treino;
- Informar os responsáveis sobre quaisquer questões de saúde que possam inviabilizar a participação do seu educando nas atividades do clube;
- Não perturbar ou interferir de forma alguma com o desenvolvimento das atividades, seja nos treinos, palestras, torneios ou outros;
- Não proferir comentários negativos ou pejorativos durante o jogo/treino;
- Não comunicar diretamente ou indiretamente com o treinador sobre o jogo e/ou treino que envolva o seu educando;
- Estimular o seu educando no cumprimento dos seus direitos e deveres enquanto atleta;
- Manter-se informado sobre as atividades da Escola e do Clube;
- Participar ativamente nos eventos do clube, colaborando ou assistindo;
- Ser conhecedor do presente regulamento e dos planos de evacuação e emergência fixados nos locais apropriados.

#### **FILIAÇÕES:**

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

#### **SECÇÕES:**

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



## Recomendações sobre Integridade e comportamentos a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing

O desporto é uma atividade inerente à condição humana, estando frequentemente associado a valores de integridade, imparcialidade, lealdade e justiça. A emoção e a imprevisibilidade da competição, bem como a destreza e adeterminação dos atletas, promoveram o desporto à escala global, tanto para participantes, como para espectadores. A sua crescente natureza lucrativa põe o desporto na ribalta: já não se trata somente de uma atividade de entusiastas, mas também uma sólida fonte de rendimento para atletas, dirigentes, árbitros, clubes, associações e organismos regentes das diversas modalidades. Assim, com este foco central, o desporto, bem como todos os seus princípios basilares, é ameaçado pela evolução do fenómeno da “corrupção no desporto”.

### NORMAS SOBRE INTEGRIDADE E MATCH FIXING

#### PROIBIÇÃO

É PROIBIDO O PEDIDO OU ACEITAÇÃO, PROMESSA OU ENTREGA DE VANTAGEM PATRIMONIAL OU NÃO PATRIMONIAL PARA ALTERAR O DECURSO OU RESULTADO DE UM JOGO A QUALQUER ATLETA OU AGENTE DESPORTIVO DO CLUBE.

#### OBRIGATORIEDADE

É DEVER DOS ATLETAS E DEMAIS STAFF DA ENTIDADE PROMOVER A DENÚNCIA DE CASOS DE MANIPULAÇÃO DE JOGOS, DESIGNADAMENTE POR CAUSA DE APOSTAS DESPORTIVAS E DE QUAISQUER ATOS CONCRETOS SUSCETÍVEIS DE COLOCAR EM CAUSA A INTEGRIDADE E A CREDIBILIDADE DO FUTEBOL DA RESPECTIVA ENTIDADE, ARAVÉS DE INFORMAÇÃO IMEDIATA À DIREÇÃO OU NA PLATAFORMA INTEGRIDADE.FPF.PT

#### PUNIÇÕES

- SUSPENSÃO DE PARTICIPAÇÃO EM COMPETIÇÕES OFICIAIS POR UM PERÍODO DE 6 MESES A 3 ANOS;
- PRIVAÇÃO DO DIREITO A SUBSÍDIOS, SUBVENÇÕES OU INCENTIVOS OUTORGADOS PELO ESTADO POR UM PERÍODO DE 1 A 5 ANOS;
- PROIBIÇÃO DO EXERCÍCIO DE PROFISSÃO, FUNÇÃO OU ATIVIDADE, PÚBLICA OU PRIVADA, POR UM PERÍODO DE 1 A 5 ANOS, TRATANDO-SE DE UM AGENTE DESPORTIVO.

#### VISADOS

DIRIGENTES/AGENTES DESPORTIVOS, TREINADORES, E ATLETAS

O MATCH FIXING É CRIME  
Denúncia

#### FILIAÇÕES:

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

#### SECÇÕES:

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



CAPITULO III – Saúde e Bem-Estar

Normas de Alimentação e Nutrição / Plano de Nutrição

### RECOMENDAÇÕES PARA O DIA DE JOGO

**Pequeno-almoço**

Esta refeição é **essencial** para restabelecer os reservas de glicogénio (energia) após o jejum noturno. A sua omissão provoca fadiga e diminui a performance física e cognitiva. Para além de fruta e lacticínios magros, recomenda-se a ingestão de uma quantidade reforçada de alimentos ricos em hidratos de carbono (pão, cereais, fruta e nectar de fruta).

**Merendos**

Deverão conter uma variedade de lacticínios magros (leite, iogurte, queijo) e uma quantidade mais elevada de cereais (pão, tostas, bolacha de água e sal) e fruta (preferencialmente banana, figos, abacaxis e uvas).

**Almoço**

Durante o almoço, os atletas deverão ingerir uma quantidade reforçada de alimentos ricos em hidratos de carbono, tais como arroz, massa, batata, pão e fruta. Pelo seu elevado teor de hidratos de carbono, recomenda-se a ingestão da sobremesa e a bebida mais adequada será o nectar de fruta (compal).

**Antes do jogo**

Até 1 hora antes do início do jogo, recomenda-se a ingestão de 0.5 L de água, preferencialmente bebida desportiva, pois verifica-se que a maioria dos atletas iniciam os jogos desidratados.

**Intervalo do jogo**

No decorrer do jogo e durante o intervalo recomenda-se a ingestão de bebida desportiva de forma a repor a água e eletrólitos perdidos. Embora menos adequadas, as barras energéticas e bananas maduras também são opções válidas.

**Final do jogo**

No final do jogo, a ingestão de uma pequena refeição, contendo proteína e hidratos de carbono, irá ajudar a repor as reservas de glicogénio e favorecer a recuperação muscular.

**Refeição anterior e a seguir ao jogo**

Na refeição anterior e a seguir ao jogo, recomenda-se a ingestão de uma maior quantidade de fontes de hidratos de carbono, nomeadamente arroz, massa, batata, pão, tostas, fruta e nectar de fruta.

### ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

**CEREAIS e TUBÉRCULOS** 4-11 Partes

- 1 Partes: 1 colher de sopa de aveia; 1/2 chávena de arroz cozido; 1/2 chávena de milho cozido; 1/2 chávena de trigo cozido; 1/2 chávena de feijão cozido; 1/2 chávena de lentilhas cozidas; 1/2 chávena de ervilhas cozidas; 1/2 chávena de grão-de-bico cozido.

**GORDURAS** 1-5 Partes

- 1 Partes: 1 colher de chá de óleo vegetal; 1 colher de chá de manteiga sem sal; 1 colher de chá de margarina sem sal.

**LEGUMINOSAS** 1-2 Partes

- 1 Partes: 1/2 chávena de feijão cozido; 1/2 chávena de lentilhas cozidas; 1/2 chávena de ervilhas cozidas; 1/2 chávena de grão-de-bico cozido.

**CARNE, PEIXADO, OVO** 1-3-4-5 Partes

- 1 Partes: 1/2 chávena de carne magra cozida; 1/2 chávena de peixe cozido; 1 ovo cozido.

**LACTÍCIOS** 2-3 Partes

- 1 Partes: 1/2 chávena de leite desnatado; 1/2 chávena de iogurte desnatado; 1/2 chávena de queijo desnatado; 1/2 chávena de queijo cottage desnatado.

**HORTÍCOLAS** 3-5 Partes

- 1 Partes: 1/2 chávena de brócolos cozidos; 1/2 chávena de espinafres cozidos; 1/2 chávena de couve-flor cozida; 1/2 chávena de couve-chinesa cozida; 1/2 chávena de feijão-verde cozido; 1/2 chávena de ervilhas cozidas; 1/2 chávena de grão-de-bico cozido.

**ÁGUA** 1.5-3 L

**FRUTA** 3-5 Partes

- 1 Partes: 1/2 chávena de maçãs; 1/2 chávena de laranjas; 1/2 chávena de kiwis; 1/2 chávena de morangos; 1/2 chávena de framboesas; 1/2 chávena de mirtilos; 1/2 chávena de uvas; 1/2 chávena de ameixas; 1/2 chávena de damascos; 1/2 chávena de figos; 1/2 chávena de melões; 1/2 chávena de melancias; 1/2 chávena de abacaxis; 1/2 chávena de bananas; 1/2 chávena de maçãs verdes; 1/2 chávena de maçãs vermelhas; 1/2 chávena de maçãs douradas; 1/2 chávena de maçãs ácidas; 1/2 chávena de maçãs doces; 1/2 chávena de maçãs amargas; 1/2 chávena de maçãs azedas; 1/2 chávena de maçãs doces e ácidas; 1/2 chávena de maçãs doces e azedas; 1/2 chávena de maçãs doces e azedas e ácidas.

Uma alimentação equilibrada promove a ingestão de alimentos de todos os grupos de alimentos, com ênfase em alimentos com alto teor de hidratos de carbono, nomeadamente arroz, massa, batata, pão, tostas, fruta e nectar de fruta.

### RECOMENDAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

**RECOMMENDATIONS FOR AN ADEQUATE NUTRITION**

... baseia a tua alimentação nos princípios da Roda dos Alimentos completa (ingerir diariamente alimentos de todos os grupos), variada (variando os alimentos dentro de cada grupo diariamente) e equilibrada (ingerir as porções diárias recomendadas de acordo com o seu estilo de vida).

... follow a diet based on the principles of the Food Wheel: complete (ingesting daily foods of all groups), varied (varying foods within each group daily) and balanced (ingesting the recommended daily servings according to your style of life).

- 1** Toma sempre o pequeno-almoço. Always have breakfast.
- 2** Faz 3-4 refeições por dia. Have 3-4 meals a day.
- 3** Ingerir 5 porções de fruta e hortícolas por dia. Eat 5 servings of fruit and vegetables per day.
- 4** Inicia as refeições principais com sopa. Start lunch and dinner with soup.
- 5** Come calmamente e mastiga muito bem os alimentos. Eat calmly and chew foods very well.
- 6** Bebe água ao longo do dia. Drink water throughout the day.
- 7** Controla a ingestão de gordura. Control fat intake.
- 8** Opta por alimentos integrais, pouco processados. Choose whole, minimally processed foods.

**Evita estes alimentos**  
Avoid these foods

### SERÁ QUE ESTÁS BEM HIDRATADO?

ARE YOU PROPERLY HYDRATED?

Para um rendimento desportivo ótimo, é essencial manter um estado de hidratação adequado.

**VERIFICA A COR DA TUA URINA**  
CHECK YOUR URINE COLOUR

**Bem Hidratado** Well Hydrated ✓

**Desidratado** Dehydrated ✗

• Se a cor da tua urina estiver no nível desidratado, deves ingerir líquidos assim que possível.  
• Ingerir água nos dias de treino e optar por bebida desportiva nos dias de jogo.

### A IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO

A água constitui mais de 60% do corpo humano e a perda de apenas 2% do peso corporal pode diminuir o estado de alerta, as capacidades cognitivas, a capacidade de termorregulação e o desempenho físico. Em dias quentes o atleta poderá necessitar de ingerir até 6 litros de água por dia.

**Hidratação e uma boa alimentação, tudo o que precisas para seres um verdadeiro campeão!!!**

Verifica-se que a maioria dos jogadores de futebol iniciam os treinos e jogos desidratados. Por esse motivo, nos dias de jogo recomenda-se a ingestão de pelo menos 0.5 L de água, 2 a 4 horas antes do início do jogo, bem como uma bebida desportiva dentro de uma hora antes do início e outra bebida desportiva durante o intervalo. No final dos jogos, também é importante ingerir uma quantidade abundante de fluidos de forma a repor a água perdida através do suor.

**SOMOS O QUE COMEMOS**



### Plano de Emergência Médica

O Departamento médico é do clube, dos atletas e treinadores. Pretendemos salvaguardar, sempre em primeiro lugar, a saúde dos nossos atletas, para isso, toda a situação do foro clínico tem de ser comunicada logo ao departamento para que possamos juntos com os médicos definir qual o melhor caminho a seguir. Procedimentos no caso de lesão:

**Treinos:** Primeiro contacto será sempre o Fisioterapeuta de serviço. Os treinadores encaminham o atleta para o Gabinete Médico ou o Fisioterapeuta desloca-se ao local de treino.

**Jogos:** Jogos em casa e fora (escalões acima dos iniciados) terão acompanhamento por parte de um profissional de saúde, sendo que, este irá decidir qual o melhor procedimento para salvaguardar o bem-estar do atleta.



**PLANO DE EMERGÊNCIA E EVACUAÇÃO**  
PROCEDIMENTOS A ADOTAR

**AVALIAR**      CASO NÃO EXISTA GRAVIDADE, DEVE SER ENAMINHADO PARA O MÉDICO

**RISCO**      ALERTAR DE IMEDIATO O MÉDICO E OU FISIOTERAPEUTA / MASSAGISTA DE SERVIÇO

**ATLETA INCONSCIENTE**      GRITAR POR AJUDA. PEDIR PARA TRAZEREM O DAE. CONTACTAR O 112. INICIAR O SBV.

**CONTACTOS EM CASO DE EMERGÊNCIA**  
EM SITUAÇÕES EMERGENTES LIGAR PARA OS SEGUINTE CONTACTOS:

PSP CAMARATE <b>21 947 2020</b>	EMERGÊNCIA NACIONAL <b>112</b>	BOMBEIROS CAMARATE <b>21 948 4330</b>
------------------------------------	-----------------------------------	--

LOGO APÓS O SOCORRO DO ATLETA, INFORMAR O ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO, DIRETOR TÉCNICO E DIRETOR CLÍNICO

**FILIAÇÕES:**

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

**SECÇÕES:**

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



# PLANO DE EMERGÊNCIA E EVACUAÇÃO

## PROCEDIMENTOS A ADOTAR

### EM CASO DE EMERGÊNCIA DE UM ATLETA DENTRO DO CAMPO

- A) PRIMEIRA INTERVENÇÃO POR UM DOS TÉCNICOS DA EQUIPA PARA SE PERCEBER A GRAVIDADE;
- B) EM CASO DE GRAVIDADE, SOLICITAR A PRESENÇA DE UM DOS RESPONSÁVEIS CLÍNICOS;
- C) INTERVENÇÃO POR PARTE DE UM DOS RESPONSÁVEIS CLÍNICOS;
- D) TRANSPORTE DO ATLETA PARA O GABINETE CLÍNICO DO CLUBE

### CASOS ESPECÍFICOS

- A) EM CASO DE SITUAÇÕES TRAUMÁTICAS, CONTACTAR A CLÍNICA DESPORMED PARA UMA AVALIAÇÃO DO ATLETA E A NECESSIDADE DE PARTICIPAR O SINISTRO AO SEGURO PARA TRATAMENTO ESPECÍFICO; AVISAR OBRIGATORIAMENTE A DIREÇÃO DO CLUBE;
- B) EM CASO DE SITUAÇÕES DE PARAGEM CARDÍACA, UM ELEMENTO DO CLUBE COM FORMAÇÃO EM SBV, DEVE INTERVIR DE IMEDIATO, UTILIZANDO O PROTOCOLO DEFINIDO PARA ESTE EPISÓDIO;
- C) EM CASO DE FRATURAS NÃO MEXER. IMOBILIZAR O ATLETA E CHAMAR OS SERVIÇOS DE EMERGÊNCIA;
- D) CASO O ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO NÃO ESTEJA PRESENTE, O DIRETOR DE EQUIPA DO RESPECTIVO ESCALÃO, DEVE ACOMPANHAR OBRIGATORIAMENTE O ATLETA AO HOSPITAL

### INFORMAR OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

CONSULTAR OS CONTACTOS DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO JUNTO DA SECRETARIA DO CLUBE.



#### FILIAÇÕES:

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

#### SECÇÕES:

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



## CAPITULO IV – Acompanhamento escolar e relacionamento com os pais

### Normas sobre Acompanhamento Social, Pessoal e Escolar

Os treinadores de cada grupo deverão estar atentos ao rendimento escolar dos seus atletas. Através do Responsável pelo Acompanhamento Pessoal Social e Escolar e, de acordo com os protocolos firmados com os estabelecimentos de ensino estabelecidos, serão recolhidas as seguintes informações:

- Aproveitamento Escolar por período letivo;
- Comportamentos inadequados.

Os Encarregados de Educação são convidados a pronunciar-se em documento próprio facultado no ato da inscrição, sobre a autorização ou não autorização de recolha dessas informações. As informações recolhidas serão alvo de tratamento interno e posteriormente de intervenções conjuntas numa perspetiva de estimular a promoção ou correção do sucesso/insucesso escolar.

O Grupo Desportivo Águias de Camarate promoverá um quadro de honra onde figurarão os atletas de cada escalão com melhor avaliação, realizada em conjunto pelo Responsável pela Ética e Integridade, pelo Responsável pelo Acompanhamento Social e Escolar e pelo Team Manager, a nível do rendimento escolar, boa convivência e respeito em todas as atividades realizadas. Os atletas em questão serão candidatos ao prémio JVM (Jogador Mais Valioso = Jovem com Mérito e Valores) do Grupo Desportivo Águias de Camarate, a ser entregue na gala anual de fim de época desportiva.

Os candidatos, um por escalão, receberão um kit de jogo, e um manual escolar para o próximo ano letivo.

No caso dos atletas que demonstrem insuficiente desempenho escolar, serão aplicadas as seguintes medidas:

- Repreensão verbal;
- Não convocação ao jogo (a definir com a coordenação);
- Promover reuniões com a diretora de turma e com o encarregado de educação do atleta para uma tentativa, em conjunto, de ajudar o rendimento escolar do atleta.

#### FILIAÇÕES:

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

#### SECÇÕES:

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



Normas de promoção do sucesso/correção escolar

# SUCESSO ESCOLAR

## PROMOÇÃO E CORREÇÃO

### PROMOÇÃO

- 1 - PROPOSTA PARA ATLETA DO MÊS - JOGADOR MAIS VALIOSO;
- 2 - ACOMPANHAR EQUIPA SENIOR EM JOGO OFICIAL;
- 3 - OFERTA DE INSCRIÇÃO E KIT DE JOGO PARA A ÉPOCA SEGUINTE;

### CORREÇÃO

- 1 - REPREENSÃO VERBAL;
- 2 - NÃO CONVOCAÇÃO PARA JOGO, A DEFINIR COM A COORDENAÇÃO;
- 3 - REUNIÃO CONJUNTA ENTRE DIRETORA DE TURMA, ENCARREGADO(A) DE EDUCAÇÃO E O ATLETA;



#### FILIAÇÕES:

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

#### SECÇÕES:

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



## Normas da Relação e Comunicação com os Pais/Encarregados de Educação

1. O Team Manager é o elemento de ligação com os Encarregados de Educação (EE).
2. A comunicação com os EE é efetuada pelos seguintes canais de comunicação: correio eletrónico, placard informativo à entrada das instalações, boletins entregues aos formandos ou via Grupo Comunicacional da Rede Social (Whatsapp, Messenger, outro).

### **Relacionamento**

Para que o período de adaptação e integração do atleta respeite a sua individualidade, é estabelecido com os pais/encarregados de educação um programa de acolhimento inicial.

Para tal, será realizada uma entrevista com o Diretor Técnico da Formação, conforme o caso, a fim de se prestarem informações pertinentes sobre o atleta e suas expectativas e da família.

A comunicação entre o Grupo Desportivo Águias de Camarate e os pais/encarregados de educação tem de ser sempre clara, devendo respeitar o seu meio sociocultural de origem e garantir confidencialidade das informações recebidas/partilhadas.

De uma forma geral, é fomentada a interação dos pais/encarregados de educação nas atividades da equipa.

As atividades conjuntas são organizadas com base numa articulação permanente entre a equipa e os pais/encarregados de educação, sob a égide do Diretor Adjunto de Equipa.

Os contactos entre o Grupo Desportivo Águias de Camarate e os pais/encarregados de educação, tendo como objetivo assegurar a complementaridade educativa e desportiva, uma coresponsabilização e uma partilha de saberes e culturas, são traduzidos da seguinte forma:

- Troca de informação sobre o atleta, no sentido de serem anotados os cuidados especiais a ter com o mesmo, ou outras informações de interesse para o seu desenvolvimento;
- Elaboração de registos sobre o desenvolvimento das atividades;
- Atendimento individual dos pais/encarregados de educação, pelo Diretor Técnico da Formação ou pelo Diretor Adjunto de Equipa, sempre que o solicitem com a devida antecedência e desde que informem qual o assunto a tratar;
- Convocação dos pais/encarregado de educação, com aviso prévio e com a devida antecedência, para reunião com o Diretor Técnico da Formação ou com o Diretor Adjunto de Equipa para abordar assuntos relacionados com o seu educando.

#### **FILIAÇÕES:**

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

#### **SECÇÕES:**

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



No Grupo Desportivo Águias de Camarate, os pais/encarregado de educação são reconhecidos como os primeiros educadores dos atletas e têm os seguintes direitos:

- Colaborar com a equipa na promoção da adaptação, integração e desenvolvimento do seu educando;
- Ter assegurada a confidencialidade das informações fornecidas sobre o seu educando;
- Ser esclarecido acerca das regras e normas que regem o Grupo Desportivo Águias de Camarate e sobre quaisquer outras dúvidas;
- Ser informado sobre qualquer alteração relativa ao planeamento da época desportiva, nomeadamente jogos, torneios, reuniões, atendimentos ou outros;
- Ser informado sobre o desenvolvimento do seu educando, mediante contacto pessoal a efetuar para o efeito com o Diretor Técnico da Formação ou com o Diretor Adjunto de Equipa;
- Reunir com o Diretor Técnico da Formação ou com o Diretor Adjunto de Equipa, sempre que necessitar e mediante aviso prévio devidamente fundamentado;
- Autorizar ou recusar a participação do seu educando em atividades a desenvolver pelo Grupo Desportivo Águias de Camarate;
- Acompanhar e participar nas atividades que se desenvolvem fora do Grupo Desportivo Águias de Camarate, nomeadamente em atividades de animação ou outras.

São deveres dos pais/encarregado de educação dos atletas do Grupo Desportivo Águias de Camarate:

- Conhecer, respeitar e cumprir todas as normas do presente regulamento;
- Cumprir atempadamente com o pagamento das quotas de associado do seu educando e com as quotas suplementares e demais encargos financeiros inerentes à frequência do atleta no Grupo Desportivo Águias de Camarate;
- Fornecer as informações acerca do atleta necessárias ao Diretor Técnico da Formação, ao Diretor Adjunto de Equipa e ao treinador;
- Comunicar atempadamente a ausência do atleta em treinos/jogos, indicando o motivo;
- Participar nas reuniões para as quais seja convocado;
- Zelar pela pontualidade e assiduidade do seu educando;
- Informar o Diretor Técnico da Formação ou o Diretor Adjunto de Equipa sobre eventuais reações a certos medicamentos ou alimentos;
- Informar dos medicamentos que estejam a ser tomados pelo seu educando e entregar respetiva prescrição médica;
- Comunicar ao Diretor Técnico da Formação ou o Diretor Adjunto de Equipa qualquer alteração clínica do estado de saúde do seu educando, no sentido da preservação da segurança e saúde de todas as atletas;

**FILIAÇÕES:**

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

**SECÇÕES:**

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



- Informar previamente sobre as férias da atleta, podendo este período ser contínuo ou interpolado de acordo com a programação das férias dos pais/encarregados de educação;
- Verificar, diariamente, avisos de ordem geral, afixados nos locais destinados para o efeito;
- Providenciar para o seu educando os equipamentos e objetos obrigatórios e recomendados.

As sugestões ou eventuais reclamações deverão ser apresentadas diretamente ao Diretor Técnico da Formação ou ao Diretor Adjunto de Equipa.

Todos os outros casos que excederem a sua competência serão apresentados superiormente ao Diretor da Entidade Formadora ou à Direção do Clube.

O Grupo Desportivo Águias de Camarate possui livro de reclamações nos termos da lei.

## CAPITULO V – Infrações e Quadro Disciplinar

### Bullying e Violência

O Desporto tem benefícios para a saúde e educação e, cumulativamente, providencia a oportunidade para o desenvolvimento pessoal e social, promovendo a inclusão. Todas as crianças e jovens têm o direito de praticar desporto independentemente do seu nível e de fazê-lo em condições de segurança e livres de *bullying*.

A nossa entidade participa no dever de zelar pelo interesse e bem-estar dos seus jovens praticantes e com efeito apresentamos abaixo o quadro disciplinar para contribuir para o combate a comportamentos que violem os princípios da educação.

1 – São alvo de intervenção disciplinar todas as situações perpetradas por atletas, encarregados de educação e demais colaboradores que configurem em:

- 1.1 – Ofensa verbal (gozo, ofensas verbais, provocações)
- 1.2 – Agressões ou ameaças físicas (murros, pontapés, rasteiras premeditadas, empurrões);
- 1.3 – Ofensas sociais (exclusão, furtar ou roubar pertences, espalhar rumores);
- 1.4 – Ofensas levadas a cabo com recurso a uso de tecnologias;

2 – Configuram ainda ocorrências disciplinares as ações – Ofensas dirigidas por pais, atletas e demais colaboradores que configurem pronuncio negativo sobre:

#### FILIAÇÕES:

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

#### SECÇÕES:

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



- 2.1 – Comentários sobre performances desportivas baixas reiteradas sobre o mesmo atleta, na sua presença;
- 2.2 – Comentários sobre excesso de peso na presença ou ausência do visado com conotação diminutiva;
- 2.3 – Comentários sobre diferenças físicas e de aparência na presença ou ausência do visado com conotação diminutiva;
- 3 – Todos os Intervenientes que participarem nos episódios reportados nos pontos anteriores, na qualidade de Observadores e não intervirem ou Denunciarem, estarão também sujeitos ao quadro disciplinar abaixo apresentado.

### **Quadro disciplinar**

O Atleta, Encarregado de Educação ou outro colaborador do clube que violar os princípios constantes no n.º 1 e n.º 2, será alvo de um processo de inquérito disciplinar levado a cabo pelo Diretor da Entidade Formadora e o Responsável pelo Acompanhamento Pessoal, Social e Escolar.

No âmbito do desse mesmo inquérito disciplinar, apurando-se a veracidade dos factos, que constituam real violação dos princípios expostos, o visado, em função da gravidade dos fatos, e consequências da sua ação será alvo das seguintes sanções, pela seguinte ordem de gravidade:

#### **Atletas**

- 1 – Repreensão Verbal e viabilização de um pedido de desculpas entre o interveniente e a vítima;
- 2 – Inclusão em treino, durante uma semana em escalão imediatamente abaixo;
- 4 – Repreensão escrita e suspensão de treinar e jogar durante uma semana;
- 4 - Atleta convidado a deixar de participar permanentemente na atividade do clube;

#### **Encarregados de Educação**

- 1 – Repreensão Verbal e viabilização de um pedido de desculpas entre o interveniente e a vítima;
- 2 – Educando praticante não convocado para, pelo menos um jogo de competição;
- 3 – Repreensão escrita e educando praticante suspenso de treinar e jogar durante uma semana;
- 4 – Atleta convidado a deixar de participar permanentemente na atividade do clube;

O Bullying e a violência são fatores de exclusão e abandono precoce da prática desportiva, bem como trazem consequências graves para as intervenientes vítimas, e, portanto,

#### **FILIAÇÕES:**

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

#### **SECÇÕES:**

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



Grupo Desportivo Águias de Camarate com este quadro disciplinar oferece um Cartão Vermelho ao *Bullying*!

### Outras situações - Atletas

O presente normativo é um documento orientador da formação desportiva, pessoal e social de todos os agentes envolvidos nas atividades desenvolvidas pelo Departamento de Futebol Jovendo Grupo Desportivo Águias de Camarate. Assim, qualquer infração ao presente regulamentoos demais agentes incorrem:

#### Regularidade disciplinar

- O atleta deve justificar as suas faltas e de preferência com antecedência. Em caso de 50% de faltas injustificadas, o atleta não deverá ser convocado para o jogo;
- Um atleta que falte injustificadamente a um jogo, não será convocado para o próximo;
- Desavenças graves - sanção a aplicar pela Coordenação/Direção;
- Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis – sanção a aplicar pelo coordenador e diretores, após consulta aostreinadores;
- Não cumprimento das normas internas – castigo a aplicar pelo coordenador e diretores, após consulta aos treinadores.
- Comportamentos incorretos para com elementos internos ouexternos ao Clube – Castigo a aplicar pelos diretores, após consulta ao treinador e coordenador.

As sanções a aplicar serão de:

- a. Advertência
- b. Repreensão
- c. Suspensão
- d. Exclusão

Todos os infratores, terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.

Todas as situações não previstas neste Normativo de Conduta e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela coordenação e equipa de treinadores que posteriormente dará conhecimento à direção do Clube.

#### FILIAÇÕES:

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

#### SECÇÕES:

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



### Outras situações - Encarregados de Educação

Os pais/encarregados de educação ou seus representantes devem pautar a sua conduta de acordo com as seguintes regras essenciais:

- Colaborar e cooperar com toda a estrutura diretiva, treinadores e hierarquias, de modo a alcançar os melhores resultados, quer para o Clube, quer para os atletas;
- Contribuir para que o ambiente reinante seja de respeito e segurança;
- Apoiar e ser positivo com todos os elementos das equipas do Clube;
- Zelar para que os seus acompanhantes proporcionem um ambiente de respeito e desportivismo para com todos os intervenientes na prática da modalidade;
- Apoiar e ajudar os outros pais/encarregados de educação na integração e nos valores do Clube;
- Contribuir para uma sã e positiva comunicação com os atletas, treinadores, diretores e restantes funcionários do Clube;
- Promover uma atitude de leal e honesto desempenho, quer para com o próprio filho, quer para com os restantes atletas;
- Preservar e respeitar os limites do campo de jogo, das zonas destinadas aos atletas, quer nos treinos, quer nos jogos;
- Pedir autorização sempre que pretender recolher imagens relativas aos treinos e jogos;
- Não protestar ou criticar decisões dos árbitros e responsáveis da sua equipa;
- Não se envolverem ou dirigirem de forma negativa, aos atletas, às equipas técnicas e de arbitragem, durante os treinos e jogos;
- Não interferir em situações que necessitem de ser extintas ou quando seja necessário por um fim a um conflito, uma vez que essa responsabilidade incumbe ao Diretor Adjunto da Equipa;
- Evitar conflitos com todos os elementos que estejam presentes na bancada, durante treinos e jogos;
- Evitar excessos de linguagem;
- Apoiar e incentivar, com moderação, os bons desempenhos e os bons resultados;
- Não aprovar ou apoiar comportamentos contrários ao espírito deste Código;
- Transmitir aos filhos ou educandos o sentido e a razão de ser do desporto, bem como os seus valores, na ótica da essência do ser humano e do que o desporto representa nas relações humanas, familiares e sociais.
- Respeitar as decisões desportivas dos árbitros e outros aplicadores das leis do jogo, treinadores, dirigentes e demais agentes desportivos;
- Compreender e fazer compreender aos filhos ou educandos a necessidade de, nas competições ou fora delas, praticarem os valores éticos;
- Informar os filhos ou educandos sobre a problemática da luta contra a dopagem, nomeadamente nos deveres e direitos dos jovens praticantes desportivos e alertar

#### FILIAÇÕES:

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

#### SECÇÕES:

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



os médicos que os assistem para o facto de os mesmos serem praticantes desportivos;

- Inculcar aos filhos ou educandos o espírito de que a essência do desporto não está na atribuição e ostentação de títulos, mas sim na ideia de que a prática desportiva constitui um excelente contributo para a melhoria da saúde e formação cívica dos mesmos;

- Divulgar e valorizar, junto dos filhos ou educandos, os bons exemplos ocorridos no desporto e na vida;

- Ter uma relação correta e cooperante com os pais/encarregados de educação dos outros atletas;

- Ter consciência do que constitui um comportamento inaceitável na linha lateral:

- Não agredir verbalmente os atletas, sejam os próprios ou os da outra equipa;
- Não agredir verbalmente os dirigentes;
- Não agredir verbalmente os espetadores;
- Não hostilizar os dirigentes, jogadores ou treinadores;
- Não mostrar falta de respeito pelos filhos ou pelos atletas das outras equipas;
- Não consentir violência dentro ou fora do campo;

- Encorajar os atletas a praticar a modalidade, não as forçando;

- Encorajar os atletas a jogar sempre de acordo com as leis e a resolver desacordos sem recorrer à hostilidade e violência;

- Nunca ridicularizar ou gritar com um atleta por ter cometido um erro ou perdido um jogo;

- Colaborar com dirigentes e treinadores na eliminação das agressões verbais e físicas no futebol;

- Respeitar as decisões dos dirigentes e ensinar os atletas a fazer o mesmo.

Os pais/encarregados de educação ou seus representantes devem apoiar os atletas pautando a sua conduta de acordo com os seguintes princípios essenciais:

- Ensinar aos atletas que o esforço e entrega é tão importante como a vitória e que o resultado final de um jogo tem de ser sempre aceite;

- Ensiná-los a jogar de acordo com as regras do jogo;

- Aplaudir os bons movimentos de ambas as equipas, procurando dar o exemplo;

- Nunca contestar ou por em causa a honestidade do árbitro publicamente;

- Reconhecer a importância dos treinadores, Diretores Adjuntos de Equipa e árbitros;

- Ajudar os atletas a ser melhores;

- Cooperar com os dirigentes, diretores adjuntos de equipa e treinadores de forma a alcançar o melhor resultado para o Grupo Desportivo Águias de Camarate;

- Apoiar toda a equipa, mantendo um ambiente de respeito e segurança para todos;

**FILIAÇÕES:**

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

**SECÇÕES:**

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



- Manter relações positivas com todos os elementos da equipa e do Clube;
- Respeitar o desenvolvimento no futebol praticado por todos os atletas;
- Ser um exemplo de bom desportivismo;
- Ser construtivo na comunicação com os atletas, treinadores, diretores adjuntos de equipa e qualquer elemento do Clube;
- Incentivar uma atitude de entrega, honestidade e lealdade para com a equipa;
- Fazer os “novos” pais/encarregados de educação sentirem-se bem-vindos ao Grupo Desportivo Águias de Camarate;
- Ter um comportamento social adequado;
- Manter sempre presente que os atletas jogam por prazer, não deixando que o seu comportamento diminua ou retire ao seu filho o prazer de praticar a modalidade;
- Nunca entrar dentro de campo, ou nas zonas dos jogadores, nos treinos e nos jogos;
- Apoiar sempre, e de uma forma generosa, boas jogadas e intervenções;
- Respeitar os atletas adversários e seus apoiantes;
- Respeitar os direitos, dignidade e valor de todos os atletas, independentemente do seu género, habilidade, raiz cultural ou religião;
- Ser um exemplo para os atletas;
- Deixar que os atletas joguem o seu jogo ... não o nosso;
- Elogiar o esforço, não os resultados;
- Aplaudir as duas equipas;
- Reconhecer o esforço do árbitro, não protestando com o árbitro ou qualquer outro elemento da sua equipa;
- Ter consciência de que as crianças e os jovens aprendem melhor com o exemplo;
- Apreciar o bom desempenho e o jogo habilidoso de todos os atletas e dirigentes.

De acordo com o presente manual das normas para pais:

- O não cumprimento das normas acima referidas implicará um conjunto de penalizações as quais procurarão sempre ir de encontro a bom senso e abordagem pedagógica numa primeira instância, levadas a cabo por reuniões de análise e chamada de atenção às condutas violadas, com recomendação de correção.
- No caso da FPF e/ou Associação de Futebol de Lisboa punir, de algum modo, o Grupo Desportivo Águias de Camarate, existem conjunto de penalizações que poderão ir desde a proibição do infrator assistir aos momentos de competição e não convocatória do atleta para jogos de treino, torneios ou competições.
- Em situações limite, os encarregados de educação poderão ser mesmo convidados a escolherem outro clube para o seu filho continuar a prática desportiva. E no caso de coimas aplicadas à nossa entidade, as mesmas serão imputadas ao infrator.

**FILIAÇÕES:**

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

**SECÇÕES:**

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)



*Grupo Desportivo Águias de Camarate*



**Comunicação de Infrações:**

Apelamos a todos os que, presenciem ou tenham conhecimento de comportamentos que violem as recomendações apresentadas no presente Manual, o favor de relatarem para o email, [geral@aguiasdecamarate.pt](mailto:geral@aguiasdecamarate.pt) com todos os factos.

Camarate 1 de Setembro de 2022



**FILIAÇÕES:**

Associação de Futebol de Lisboa  
Federação Portuguesa de Futebol  
C.P. das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto  
Associação das Coletividades do Concelho de Loures  
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai

**SECÇÕES:**

FUTEBOL  
KICKBOXING  
MUAYTHAI  
BOXE  
CICLOTURISMO

Campo de Jogos: Quinta dos Barros, Camarate

Sede: Rua Guilherme Gomes Fernandes nº 9  
2680-115 Camarate  
Telefone: 21 947 34 77  
URL: [www.aguiasdecamarate.pt](http://www.aguiasdecamarate.pt)