BEIRA MAR

ATLÉTICO CLUBE DE ALMADA

ÉPOCA DESPORTIVA 2026/2027

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

UM GUIA PARA ATLETAS, FAMÍLIAS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

IDENTIDADE • COMPROMISSO • FORMAÇÃO

FPF

FUTEBOL MASCULINO 2025-26

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO 3
2. MISSÃO 4
3. VISÃO 4
4. VALORES 4
5. OBJETIVOS ESTRATÉGICOS 5
6. ORGANOGRAMA 6
7. PLANTA DAS INSTALAÇÕES 7
7.1 LOCALIZAÇÃO 7
7.2 RECURSOS MATERIAIS E HUMANOS 7
7.3 CAMPO SINTÉTICO 7
8. NORMAS DE CONDUTA 9
8.1 ÉTICA DESPORTIVA E INTEGRIDADE 9
8.2 RECOMENDAÇÕES SOBRE INTEGRIDADE, APOSTAS E MATCH FIXING 10
8.3 BULLYNG E VIOLÊNCIA NO DESPORTO 11
8.4 DIREÇÃO DO CLUBE 12
8.5 COORDENADOR TÉCNICO 13
8.6 TREINADORES 14
8.7 DIREITOS DOS ATLETAS 15
8.8 DEVERES DOS ATLETAS 16
8.9 PAIS/ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO/REPRESENTANTES LEGAIS 17
8.10 COMPORTAMENTO EM TREINO/COMPETIÇÃO 19
8.11 COMPORTAMENTO NA ESCOLA 19
8.12 COMPORTAMENTO NOS TRANSPORTES 20
9. ACOMPANHAMENTO DE JOGADORES 21
9.1 RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES, NUTRIÇÃO E HIDRATAÇÃO 21
9.2 PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICO 26
9.3. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO ESCOLAR, PESSOAL E SOCIAL 30
10. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR 31
10.1 GERAL 31
10.1 ESPECÍFICO PARA ATLETAS 31
10.2 ESPECÍFICO PARA ENC. DE EDUCAÇÃO/REPRESENTANTES LEGAIS 34
10.3 REGULAMENTO DISCIPLINAR 34
11. OUTRAS INFORMAÇÕES 36
11.1 NORMAS E CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO 36

11.2 EQUIPAMENTO DESPORTIVO 37
11.3 POLÍTICA DE PRIVACIDADE E PROTEÇÃO DE DADOS 37
11. 5. PROTOCOLO OBSTRUÇÃO VIA AÉREA (ADULTO E PEDIATRIA) 38
11.6. CASOS OMISSOS 40

1. INTRODUÇÃO

O presente Manual de Boas Práticas visa dar a conhecer a todos(as) o/as atletas, encarregados de educação, representantes legais, treinadores, diretores, elementos do departamento médico e restantes colaboradores do Departamento de Futebol da Academia Beira Mar de Almada, as principais normas em vigor para a presente época desportiva.

De acordo com os objetivos do Clube, Identidade e Valores do Clube, o percurso formativo dos nossos atletas é dividido em várias etapas, visando sempre a potenciação do atleta para atingir um patamar de excelência.

2. MISSÃO

O Beira Mar Atlético Clube de Almada tem como missão promover e difundir a prática desportiva, cultural e recreativa, não só junto da comunidade em que está inserido, como também a nível nacional, proporcionando a todos os seus atletas uma educação de qualidade pela via da cidadania e prática desportiva, promovendo ainda a solidificação dos laços afetivos com o Clube e reforçando a sua ação e parceria com todas as instituições públicas ou privadas. É objetivo do Beira Mar Atlético Clube de Almada constituir-se como parceiro social da comunidade local e do Estado, ser mobilizador de pessoas e instituições como diferenciador de dinâmicas locais de desenvolvimento social e desportivo.

3. VISÃO

Promover a Academia do Beira-Mar Atlético Clube de Almada a uma Escola de referência na formação e no desenvolvimento de jovens atletas, através de empenho e qualidade, quer a nível das infraestruturas quer ao nível de recursos humanos de apoio.

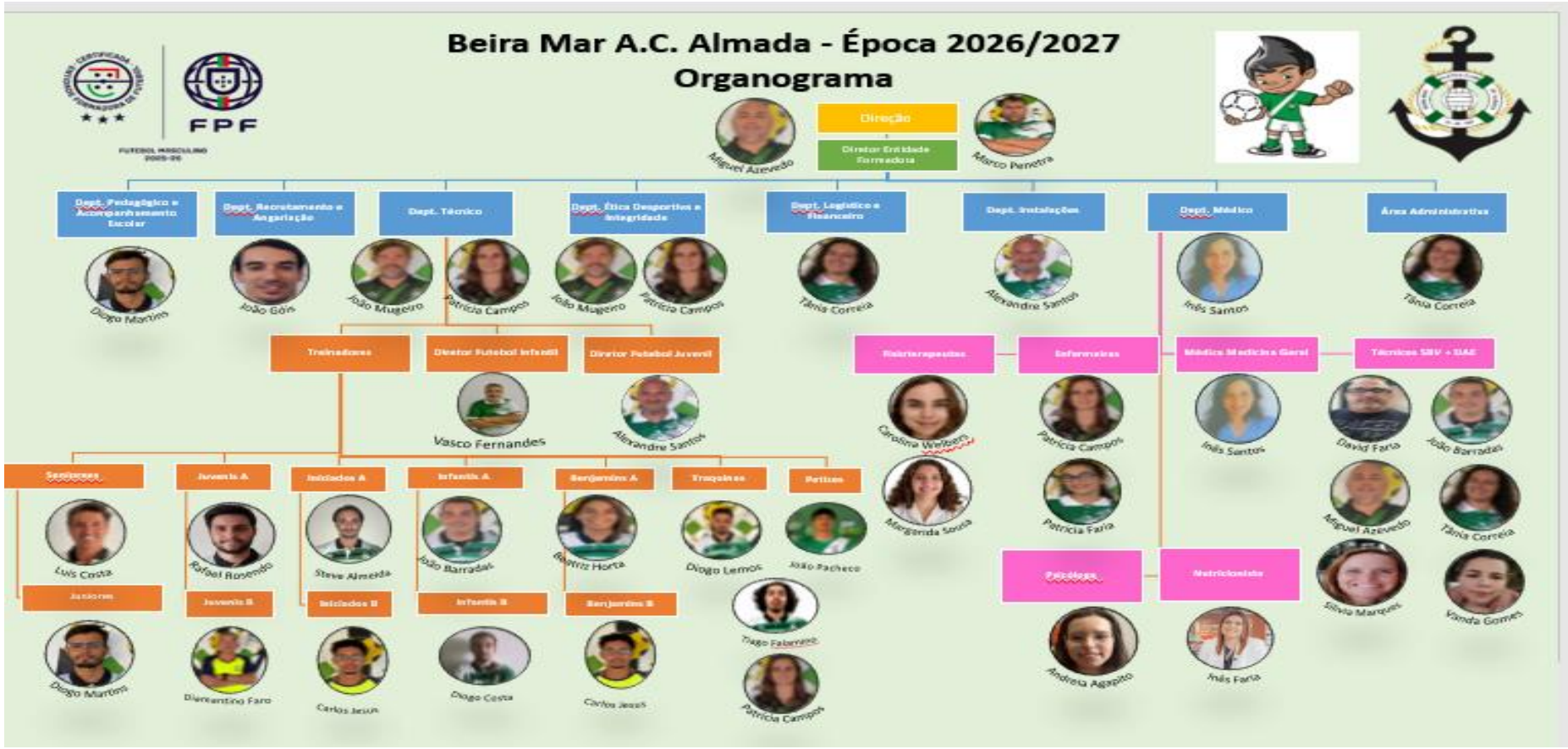
4. VALORES

O Beira-Mar Atlético Clube de Almada defende, pratica e ensina os seus valores de Competência, Empenho, Rigor e Responsabilidade, assentes na Ética e no Espírito de Grupo, reforçado com o seu lema dos "3 C", "CORAÇÃO, CORAGEM E COMPROMISSO".

5. OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

Formar atletas de acordo com uma visão única, clara e objetiva, dando prioridade ao desenvolvimento do jogador, através de conteúdos específicos necessários em cada etapa nas vertentes técnicas, táticas, físicas e mentais, garantindo em simultâneo, que os jogadores (crianças) possam também obter a satisfação que pretendem (diversão) ao praticar a modalidade, mas sempre dentro de um ambiente de exigência adequado à idade.

6. [6] ORGANOGRAMA



PLANTA DAS INSTALAÇÕES

6.1 LOCALIZAÇÃO

A Academia de Futebol do Beira Mar de Almada desenvolve a sua atividade na Rua Irene Lisboa, nº22,2800-600 Almada, usufrui de um campo de futebol de piso sintético, e instalações de apoio como: balneários, pavilhão, sala de recuperação, sala de estudo, sala da direção, secretaria de apoio informativo e administrativo, sala de treinadores, gabinete médico, sala de material, rouparia, bar e casas de banho públicas.

6.2 RECURSOS MATERIAIS E HUMANOS

1. São condições necessárias para a realização dos treinos:

a) A presença obrigatória dos treinadores (responsáveis pelo balneário);

b) A existência de iluminação (natural ou artificial) nas instalações desportivas;

c) A existência de água nos balneários, sendo que no Inverno tem de existir água quente;

d) Condições atmosféricas, de higiene e limpeza adequadas;

e) Só poderá haver quatro treinadores a trabalhar em simultâneo, para que cada um tenha um espaço adequado à prática de Futebol.

2. O material de apoio às unidades de treino é destinado à prática da modalidade de Futebol e respetivas atividades.

3. A requisição do material desportivo por quaisquer outros elementos fora do âmbito do Departamento de Futebol (Diretores, treinadores, fisioterapeutas, entre outros) será sujeita a aprovação da Direção do clube.

Em caso de danificação ou desaparecimento de material didático, esta informação deverá ser imediatamente comunicada ao Diretor de instalações e/ou ao Coordenador Técnico.

6.3 CAMPO SINTÉTICO

1. Os atletas não poderão utilizar o campo sem a presença do treinador.

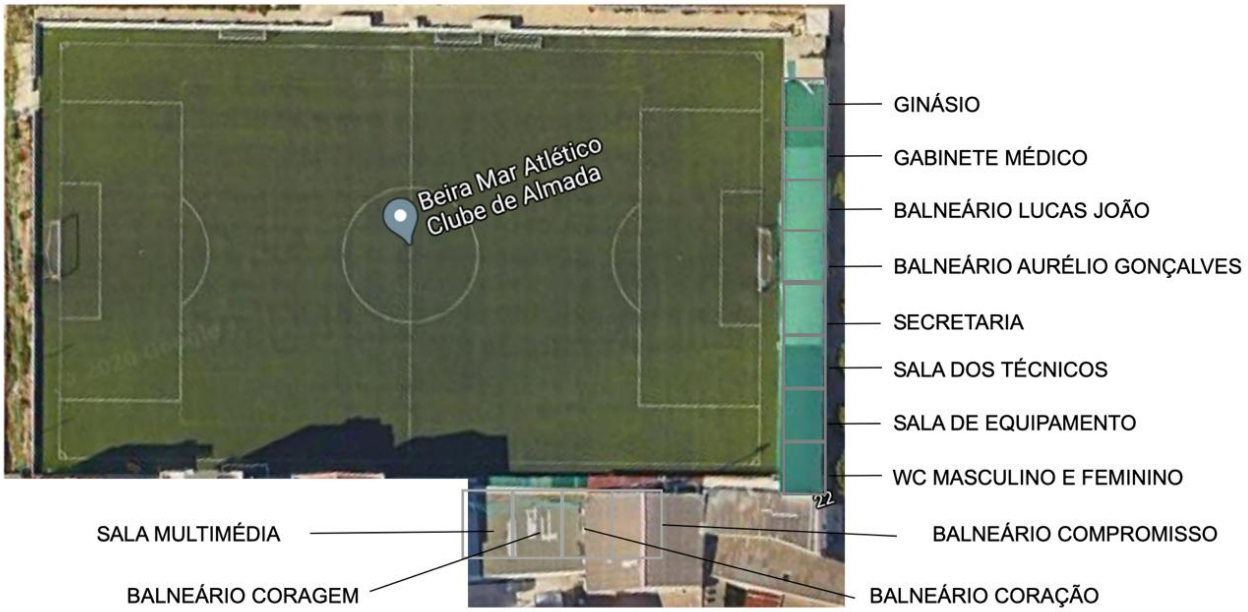
2. Os atletas não podem estar dentro do campo onde decorrem os treinos sem estar devidamente equipados.

3. Não se realizam treinos quando as condições climatéricas não permitirem e o piso não apresentar as condições necessárias. Esta decisão compete ao treinador/Coordenador Técnico.

4. Os atletas não poderão treinar com calçado que não seja adequado ao piso.

5. O campo deverá ser mantido limpo.

6. Os atletas não poderão comer e mastigar pastilhas dentro do campo.


Beira Mar Atlético
Clube de Almada
GINÁSIO
GABINETE MÉDICO
BALNEÁRIO LUCAS JOÃO
BALNEÁRIO AURÉLIO GONÇALVES
SECRETARIA
SALA DOS TÉCNICOS
SALA DE EQUIPAMENTO
WC MASCULINO E FEMININO
SALA MULTIMÉDIA
BALNEÁRIO COMPROMISSO
BALNEÁRIO CORAGEM
BALNEÁRIO CORAÇÃO

7. NORMAS DE CONDUTA

Representar a Academia Beira Mar de Almada, acarreta a responsabilidade de uma representação digna da sua história, identidade e valores.

7.1 ÉTICA DESPORTIVA E INTEGRIDADE

Estas normas devem orientar a ação dos diferentes intervenientes no desporto, sejam os poderes tutelares, os praticantes, os professores, a Escola, os treinadores, os juízes e árbitros, os dirigentes, os agentes, os pais e encarregados de educação, os médicos e demais profissionais de saúde, as entidades e organizações desportivas, os espetadores e os meios de comunicação social.

Devemos ter a consciência de que "*ação gera reação"* e sermos portadores de comportamentos exemplares, assim todos os nossos atletas, diretores, colaboradores, pais e encarregados de educação deverão ser o espelho de lealdade, respeito pelo próximo e promotores da igualdade e diversidade.

O Plano Nacional de Ética do Desporto (PNED), é uma campanha com a qual a Academia se identifica e que tem por base o Código de Ética Desportiva.

Em baixo citaremos alguns princípios, valores e dimensões presentes no PNED e que também poderá consultar em www.pned.pt:

"O desporto, pela sua natureza, possibilita e potencia o exercício e desenvolvimento de valores pessoais e sociais. Valores esses que quando aplicados no e pelo desporto, facilmente são transpostos para o dia-a-dia de cada um de nós. Importa ter em consideração que para além de um conjunto de valores comuns a todos os cidadãos, há valores que, pela sua natureza, são inerentes à prática desportiva, nomeadamente: o respeito pelas regras e pelo adversário, árbitro ou juiz; o fairplay ou jogo limpo; a tolerância; a amizade; a verdade; a aceitação do resultado; o reconhecimento da dignidade da pessoa humana; o saber ser e estar; a persistência; a disciplina; a socialização; os hábitos de vida saudável; a interajuda; a responsabilidade; a honestidade; a humildade; a lealdade; o respeito pelo corpo; a imparcialidade; a cooperação e a defesa da inclusão social em todas as vertentes.

Para efeitos do presente Código são considerados três dimensões fundamentais:

*a) **A ética desportiva** em todas as suas vertentes, mas particularmente como meio de prevenção dos fenómenos sociais que, por qualquer forma ou grau, atentem contra a essência do desporto, tais como: a violência; a dopagem; o racismo; a xenofobia; discriminação social; e todos os atos e/ou omissões que desvirtuem a verdade desportiva.*

*b) **A educação pelo desporto**, como forma de fomento da prática de múltiplos valores humanos mas também como forma de defesa dos hábitos de vida saudável, do meio- -ambiente, dos espaços lúdicos, de lazer e de desporto. Nesta dimensão educativa, os agentes desportivos assumem um elevado grau de responsabilidade através do seu exemplo, em particular para com os mais jovens.*

*c) **O fairplay/Jogo limpo** no desporto, com o inerente fomento do respeito e do cumprimento estrito das regras, bem como da amizade, do respeito mútuo e da correção no relacionamento com todos os que se entrecruzem no desporto, nomeadamente com os adversários."*

(Consulta o Código de Ética Desportiva em http://www.pned.pt/media/25518/codigoetica_web.pdf).

7.2 RECOMENDAÇÕES SOBRE INTEGRIDADE, APOSTAS E MATCH FIXING

Este Código estabelece os princípios que devem orientar as instituições e os agentes desportivos, designadamente jogadores, árbitros, treinadores, dirigentes, associações de clubes, clubes e sociedades desportivas, no combate ao fenómeno dos resultados combinados associado às apostas desportivas (também conhecido por "match-fixing").

Os seus objetivos são defender a verdade desportiva e a integridade das competições e promover os valores éticos, sociais e culturais do futebol e do futsal.

A Federação Portuguesa de Futebol (FPF) apresenta um conjunto de normas de conduta e princípios (que poderão ser consultados em https://integridade.fpf.pt/), que possibilitam não só fornecer ferramentas para que se evitem estes comportamentos como possibilitar a denuncia dos mesmos na sua plataforma.

Apresentamos em baixo alguns princípios orientadores que poderão ser uteis para a deteção do supracitado:

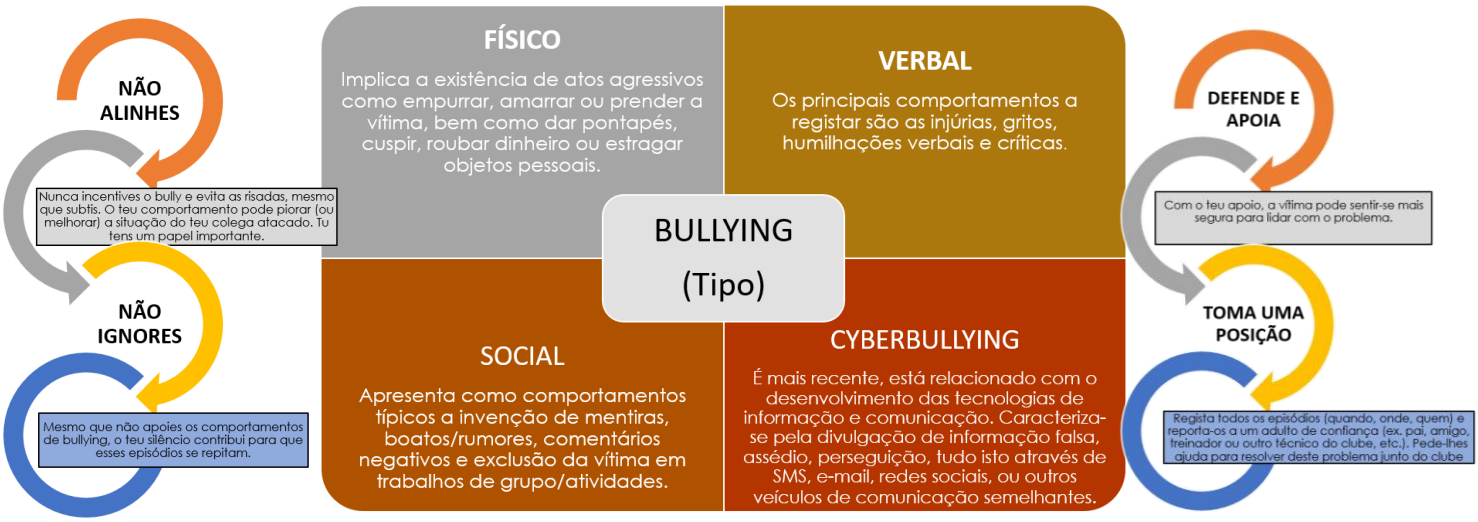
1. ***Reconhece:*** *não te deixes enganar por quem te faça promessas, ofereça dinheiro ou outros presentes para viciar um jogo ou resultado!*
2. ***Rejeita:*** *não aceites combinar um resultado nem apostes no teu próprio jogo, competição ou desporto. Não permitas que ninguém aposte por ti. Diz não!*
3. ***Reporta****: se alguém se aproximar de ti para combinar um resultado ou um jogo, se te oferecerem dinheiro em troca de favores ou informação confidencial, denuncia em* https://integridade.fpf.pt/.
4. ***Sê Transparente****: Nunca combines um resultado ou um jogo. Joga com honestidade. O futebol deve ser jogado num espírito de justiça e respeito. As competições desportivas devem ser sempre um teste honesto das capacidades de cada jogador e equipa e os seus resultados devem manter-se incertos. Evita os vícios e a contração de dívidas que te tornem "presa fácil" para indivíduos sem escrúpulos.*
5. ***Sê Firme****: Se alguém se aproximar de ti para tentar combinar um resultado ou viciar um momento de jogo, se te oferecerem dinheiro em troca de favores ou informação privilegiada, deves reportar imediatamente às entidades competentes. Procura canais seguros para o efeito: integridade.fpf.pt.*
6. ***Sê Cuidadoso****: Nunca partilhes informação da tua equipa. Enquanto jogador, treinador, dirigente ou funcionário de um clube, podes ter acesso a informação privilegiada (que não está acessível ao público em geral, designadamente relacionada com a lesão de um jogador ou as escolhas do treinador). Esta informação é considerada do foro interno do clube e não pode ser partilhada. Se violares esta regra, podes ser sancionado disciplinarmente.*
7. ***Sê Inteligente****: Conhece as regras nacionais e internacionais federativas e as leis do país, antes de dares início a uma época desportiva, especialmente no que toca ao setor das apostas. Muitos países têm aprovado legislação e regulamentação desportiva nesta matéria e as sanções aplicáveis aos infratores são cada vez mais severas.*
8. ***Salvaguarda-te****: Nunca apostes no teu próprio desporto. Não apostes em ti mesmo ou nos teus adversários nem permitas que alguém o faça por ti. Não aceites qualquer pagamento ou benefício que possa colocar-te numa posição de risco. Em caso de*

dúvida, informa-te junto das instituições que tutelam o teu desporto ou a tua competição.

7.3 BULLYNG E VIOLÊNCIA NO DESPORTO

O Beira Mar A.C. Almada repudia e condena toda e qualquer prática de bullying, violência e assédio, pelos seus atletas, encarregados de educação e agentes desportivos, dentro e fora de campo.

O Bullying e a brincadeira são conceitos distintos, mas que se cruzam muitas vezes. Se as brincadeiras são repetidas, agressivas, sempre com as mesmas pessoas, intencionais, causam dor, angústia e sofrimento, então podemos estar perante uma situação de bullying.



O que fazer ?

- O primeiro passo é teu! Pede ajuda..
- Os treinadores, os encarregados de educação ou outros agentes desportivos podem ajudar a identificar e resolver o problema (fala com quem tiveres mais confiança)
- Faz um registo do que aconteceu: quando, onde, quem estava presente para te ajudar a explicar a situação (escrever às vezes torna-se mais fácil que falar!)

Denuncia...

http://www.desportosembullying.pt/

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

7.4 DIREÇÃO DO CLUBE

1. Representar o clube em juízo e fora dele.
2. Recusar e denunciar a fraude ou manipulação de resultados, defendendo sempre a verdade desportiva.
3. Criar, organizar e regulamentar os serviços necessários à realização dos fins do clube.
4. Cumprir e fazer cumprir as disposições legais e estatutárias e as deliberações da Assembleia-geral.
5. Admitir os associados e aplicar sanções nos termos dos estatutos.
6. Propor à Assembleia-geral as jóias, quotas e taxas a vigorar.
7. Assinar protocolos em representação do clube.
8. Executar a política desportiva, incentivando e divulgando junto da população em geral, e da juventude em especial, o interesse pelo desporto, realçando os seus valores éticos, culturais e de convivência e sensibilizando para a importância da prática regular de desporto numa vida saudável e com qualidade.
9. Elaborar e propor os planos e os programas anuais e plurianuais de desenvolvimento desportivo.
10. Assegurar apoio técnico e logístico ao desenvolvimento da prática desportiva, nas vertentes de alta competição e recreação.
11. Propor a adoção de programas com vista à generalização da prática desportiva.
12. Promover a regulamentação do desporto associativo e apoiar as associações desportivas reconhecidas.
13. Promover a elaboração de um programa de construção ou recuperação de infraestruturas desportivas, de acordo com as tipologias e normas adequadas às diversas modalidades desportivas do clube.
14. Promover a realização de ações de formação e de atualização na área desportiva.
15. Colaborar com as instituições de ensino, públicas ou privadas, que se dediquem à formação na área do desporto.
16. Promover e apoiar o intercâmbio desportivo com entidades públicas ou privadas, locais ou internacionais, propondo a celebração de acordos e protocolos que visem o desenvolvimento do desporto e a prossecução das suas atribuições.
17. Organizar e apoiar, concedendo todo o apoio técnico necessário, a realização de grandes eventos desportivos, considerados de superior interesse público.
18. Promover e apoiar o desenvolvimento da medicina desportiva, em todas as suas vertentes.

7.5 COORDENADOR TÉCNICO

1. Zelar pelo cumprimento por parte de todos, da Missão, Visão e Valores da Academia de Futebol do Beira-Mar Atlético Clube de Almada.
2. É o responsável por todo o processo de treino e sua aplicação nos diversos escalões.
3. Em consonância com a Direção, deve zelar pelo cumprimento da Política Desportiva do Clube.

4. Representar o clube sempre que a Direção o solicite para essa tarefa.
5. Zelar pelo cumprimento do Manual de Acolhimento e Boas Praticas.
6. Avisar antecipadamente os Treinadores, atletas e encarregados de educação, se houver alteração, sobre o local onde decorrerá o treino/jogo.
7. Conhecer individualmente os atletas, bem como as diferentes características das suas diferentes fases de desenvolvimento.
8. Contribuir para o desenvolvimento das capacidades específicas dos treinadores (físicas, tático-técnicas e psíquicas) do futebol.
9. Contribuir para uma formação geral e integral do cidadão comum.
10. Promover o gosto e o hábito pelo treino desportivo.
11. Dirigir as expectativas dos treinadores e dos seus atletas de uma forma real.
12. Dirigir as suas ações, valorizando fundamentalmente o esforço e o trabalho, colocando em primeiro lugar os interesses do clube e só depois as vitórias da equipa.
13. Contribuir para a formação dos treinadores em todas as suas facetas, de forma a:
14. Criar as premissas indispensáveis para os treinadores alcançarem, em cada etapa, o nível ótimo do seu desenvolvimento;
15. Desenvolver o conceito de cultura de treino e de clube;
16. Desenvolver nos treinadores uma atitude positiva de participação e persistência;
17. Orientar as expectativas dos treinadores num sentido realista e coletivo;
18. Ao coordenador cabe todas as decisões sabre o planeamento e execução do Academia do Beira Mar de Almada.

7.6 TREINADORES

1. Os treinadores devem estar devidamente equipados.
2. O treinador só deve esclarecimentos ao coordenador e ao diretor de entidade e ao vice-presidente desportivo.
3. É proibido os treinadores falarem ou conviverem com os pais/encarregados educação
4. O treinador é responsável em transportar o material necessário para o espaço onde decorrerá o treino (pode solicitar a cooperação dos atletas, mas deve acompanhá-los).
5. No final de cada período de utilização o material deve ser conferido e arrumado nos locais próprios.
6. Cada treinador é responsável pelo material que utiliza durante o treino.
7. Quando se verificar o desaparecimento ou danificação do material o treinador deve registar a ocorrência em folha própria.
8. Devem colaborar na arrumação da arrecadação em condições de ser utilizada.
9. Avisar antecipadamente, se houver alteração, os Atletas sobre o local onde decorrerá o treino/jogo.

10. Os treinadores estão proibidos de participar, direta ou indiretamente, em apostas, jogos, lotarias, eventos similares ou transações relacionadas com jogos de futebol.
11. São proibidos de ter participações, ativa ou passivamente, em empresas, consórcios, organizações, etc., para promover, exercer como corretor, organizar ou realizar tais eventos ou organizações.
12. Todos os treinadores devem zelar pelo cumprimento do Manual de Acolhimento e Boas Praticas.
13. Conhecer individualmente os atletas, bem como as diferentes características das suas diferentes fases de desenvolvimento.
14. Planeamento e execução do processo de treino para os seus atletas, criando as premissas indispensáveis para os jovens alcançarem, em cada etapa, o nível ótimo do seu desenvolvimento.
15. Contribuir para o desenvolvimento das capacidades específicas (físicas, táctico-técnicas e psíquicas) do futebol, de acordo com as capacidades e as necessidades dos jovens.
16. Contribuir para uma formação geral e integral do cidadão comum.
17. Promover o gosto e o hábito pela prática desportiva regular, proporcionando uma atitude positiva de participação, persistência e alegria nos jovens praticantes.
18. Dirigir as expectativas dos jovens e dos seus familiares de uma forma real.
19. Dirigir as suas ações, valorizando fundamentalmente o esforço e o progresso na aprendizagem, colocando em primeiro lugar os interesses dos jovens e só depois as vitórias da equipa.

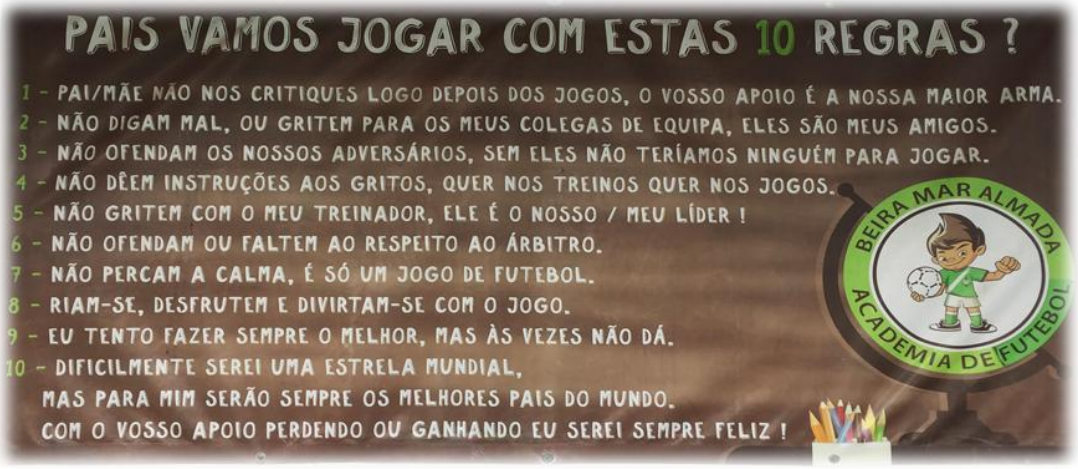
7.7 DIREITOS DOS ATLETAS

1. A usufruir de um treino de qualidade de forma a proporcionar a realização de aprendizagens bem-sucedidas.
2. A usufruir de um ambiente proporcionado por todos os intervenientes na Academia de Futebol do Beira-Mar Atlético Clube de Almada (Diretores, Coordenadores, Treinadores e Encarregados de Educação) que permita condições para o seu desenvolvimento físico, técnico, tático, psicológico, intelectual, moral, cultural e cívico, como também para a formação da sua personalidade.
3. A participar na vida desportiva e sobre ela ser informado e esclarecido.
4. A ver reconhecido e valorizado o mérito, a dedicação e o esforço no treino, bem como o seu desempenho escolar e ser estimulado nesse sentido.
5. A ser atendido pelo pessoal administrativo e auxiliar sempre que necessite dos seus serviços de informação ou de ajuda.
6. A utilizar as instalações, os serviços e o material no clube em boas condições e encontrar higiene e limpeza nas instalações que frequenta.
7. A ser assistido de forma pronta e adequada em caso de lesão manifestada no decorrer dos treinos e jogos.
8. A ver respeitada a confidencialidade dos elementos constantes do seu processo individual de natureza pessoal ou relativos à família.
9. A ser informado sobre o Manual de Acolhimento e Boas Praticas.

7.8 DEVERES DOS ATLETAS

1. Ser assíduo, pontual e responsável no cumprimento dos horários e tarefas que lhe forem determinadas.
2. Participar no processo ensino-aprendizagem.
3. Participar nas atividades desenvolvidas no clube.
4. Aceitar as instruções dos treinadores, coordenadores e da direção do clube.
5. Respeitar o exercício do direito à educação e ensino dos outros atletas.
6. Promover um convívio positivo, de modo a criar um clima de confiança e harmonia baseado no respeito mútuo.
7. Zelar pela defesa, conservação e asseio do clube, nomeadamente no que diz respeito às instalações, material didático e mobiliário.
8. Respeitar a propriedade dos bens de todos os elementos da comunidade Desportiva.
9. Conhecer as normas do Plano de Emergência Médica, o Manual de Acolhimento e os horários de funcionamento de todos os serviços do clube.
10. Justificar as faltas nos prazos legais.
11. Cumprir o Plano de Nutricional, as recomendações alimentares, e respeitar os horários normais de repouso para o atleta.
12. Não fazer comentários ou dar entrevistas sobre assuntos relacionados com a organização e situação interna do clube, dos seus dirigentes e dos clubes adversários, salvo devidamente autorizados pela Direção do Clube.
13. Não incitar à indisciplina, violência ou referir-se a qualquer assunto que ponha em causa o bom nome do clube.
14. Não se fazer acompanhar de pessoas estranhas ao clube nos torneios, transportes e balneários, bem como nos locais de treino e de jogo.
15. Não assumir atitudes que possam prejudicar o espírito de equipa.
16. Não reclamar das decisões dos árbitros e seus auxiliares e não criticar publicamente a atuação dos mesmos.
17. Não ingerir qualquer substância estimulante ou dopante.
18. Respeitar e tratar com lealdade e urbanidade a Direção, os superiores hierárquicos, os colegas de trabalho e as demais pessoas que estejam ou entrem em relação com o clube.
19. Obedecer à Direção e aos Treinadores em tudo o que respeita à execução e disciplina no treino.

7.9 PAIS/ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO/REPRESENTANTES LEGAIS



1. Cabe o dever de cumprir e fazer cumprir os 10 mandamentos expostos no Parque de Jogos do Beira-Mar Atlético Clube de Almada.
2. Qualquer questão a colocar ao treinador, terá que ser imperativamente efetuada antes ou no final do treino/jogo, nunca no decorrer do mesmo.
3. Qualquer esclarecimento de ordem técnica deverá ser colocado ao coordenador técnico.
4. Qualquer esclarecimento de ordem burocrática deverá ser colocado junto dos serviços administrativos.
5. O elo de ligação entre os pais/encarregado de educação e o diretor de equipa
6. Conhecer o Manual de Acolhimento e Boas Praticas.
7. Transmitir aos seus filhos ou educandos o sentido e a razão de ser do desporto, bem como os seus valores, na ótica da essência do ser humano e do que o desporto representa nas relações humanas, familiares e sociais.
8. Valorizar o empenho em detrimento do resultado.
9. Respeitar as decisões desportivas dos árbitros, juízes, cronometristas e outros aplicadores das leis do jogo, treinadores, dirigentes e demais agentes desportivos.
10. Compreender e fazer compreender aos seus filhos ou educandos a necessidade de, nas competições ou fora delas, praticarem os valores éticos.
11. Informar os seus filhos ou educandos sobre a problemática da luta contra a dopagem, nomeadamente nos deveres e direitos dos jovens praticantes desportivos e alertar os médicos que os assistem para o facto de os mesmos serem praticantes desportivos.
12. Incutir aos seus 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.
13. Divulgar e valorizar, junto dos seus filhos ou educandos, os bons exemplos ocorridos no desporto e na vida.
14. Ter uma relação correta e cooperante com os pais, encarregados de educação e representantes legas dos outros atletas.
15. Sempre que possível levar e ir buscar o seu filho ao local do treino às horas marcadas e transportar para os jogos.

16. Entrar nos balneários dos atletas só em casos excecionais e previamente autorizados pelo treinador.
17. Informar o treinador da ausência ao treino com a devida antecedência.
18. Informar o treinador no caso de ausência por lesão, doença ou outro motivo.

7.10 COMPORTAMENTO EM TREINO/COMPETIÇÃO

O início do treino/ competição é determinada no momento de entrada nas instalações desportivas e termina após saída das mesmas. Todos os intervenientes no treino ou competição devem:

1. Ser assíduos e pontuais;
2. Apresentar-se devidamente equipado 10 minutos antes da hora da convocatória;
3. Evitar trazer valores para os treinos e demais competições;
4. Estar pronto para treinar (corretamente equipado), 5 minutos antes da hora estabelecida. Em caso de ser necessário algum tipo de ajuda o atleta deve solicitar ajuda ao seu treinador ou colegas;
5. Não é permitida a entrada dos atletas no campo sem autorização dos treinadores.
6. Os atletas são responsáveis pelo material de treino/jogo que usam, devendo participar no seu transporte para o local de treino e jogo;
7. Sempre que não for possível comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deve informar o seu treinador com a maior antecedência possível;
8. No dia da competição, deve comparecer no local e à hora marcada para a concentração;
9. Deves estar sempre equipado a rigor. Não é permitido uso de adereços (brincos, pulseiras, entre outros) para o bem da tua integridade física e dos seus colegas;
10. Não serão tolerados atos de indisciplina para com os teus colegas, adversários, treinadores e árbitros;
11. Deve respeitar sempre todas as pessoas que o rodeiam em qualquer atividade;
12. Se for suplente no dia de jogo deve respeitar a decisão do seu treinador, apoiando os seus colegas e estar pronto para entrar em jogo a qualquer momento.

7.11 COMPORTAMENTO NA ESCOLA

Todos os atletas da Academia Beira Mar de Almada em meio escolar, devem seguir as normas de conduta na escola, como:

1. Ser assíduo e pontual cumprindo os horários da escola;
2. Seguir as orientações dos professores/ diretor de turma relacionadas com o processo de ensino/aprendizagem;
3. As faltas deverão ser devidamente justificadas com o seu diretor de turma;
4. Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos da escola;
5. A falta de respeito a professores e/ ou funcionários da escola origina a abertura de um inquérito com processo disciplinar em ligação com o clube;
6. Devem manter sempre conservados e limpos, os espaços utilizados das infraestruturas da escola, fazendo uso correto dos mesmos;
7. Ser conhecedor das normas de funcionamento da secretaria da escola e do Regulamento Interno da Escola, cumprindo-o integralmente.

7.12 COMPORTAMENTO NOS TRANSPORTES

A Academia Beira Mar de Almada tem uma frota limitada para todas as suas necessidades de transporte de atletas, como tal solicitamos a colaboração dos Encarregados de Educação sempre que for possível.

Nos escalões de **Infantis, Benjamins, Petizes e Traquinas** o transporte é organizado com os Encarregados de Educação ou familiares.

Em situações de necessidade de utilização dos transportes próprios do Clube, ou alugados, os atletas deverão respeitar as seguintes normas:

1. Respeito pelos horários definidos;
2. Avisar o responsável em caso de alteração ou imprevisto;
3. Tratar com correção os motoristas;
4. É proibido comer e beber no interior do Transporte;
5. Manter o bom estado de conservação e limpeza do meio de transporte;
6. É obrigatório o uso do cinto de segurança.

8. ACOMPANHAMENTO DE JOGADORES

8.1 RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES, NUTRIÇÃO E HIDRATAÇÃO

Necessidades Nutricionais do Futebolista:

O regime alimentar que promove a melhor performance de um futebolista está em plena consonância com as recomendações de uma alimentação saudável. As particularidades da alimentação dos futebolistas passam por maiores necessidades energéticas, um elevado consumo de hidratos de carbono, a fim de maximizar as reservas de glicogénio, uma especial importância da hidratação e especificidades dos momentos de ingestão e composição das refeições antes, durante e apos o exercício.

Necessidades Energéticas

O gasto energético total de um futebolista é um somatório da sua taxa de metabolismo basal, efeito térmico dos alimentos, do exercício e, em certos casos, do seu crescimento. A ingestão energética de um atleta deverá rondar as 60 kcal por kg de massa magra por dia, a quantidade necessária para fornecer combustíveis metabólicos para todos os processos fisiológicos.

Em relação ao futebol, um jogador despende 10 $kcal.kg.h^{-1}$, durante o jogo e 7 $kcal.kg.h^{-1}$, num treino. O gasto energético diário de um futebolista ronda as 3500 e 4000 kcal.

Necessidades de Hidratos de Carbono

A ingestão de hidratos de carbono tem como principal objetivo manipular o conteúdo muscular de glicogénio. Desde que a ingestão energética seja a adequada, o aumento da ingestão diária de hidratos de carbono promove um aumento das reservas de glicogénio muscular de forma continuada até estabilizar a ingestões de 10g.kg.dia . Cada jogador deve adequar esta ingestão às características do seu programa de treino e exigências competitivas. Atletas com uma carga de treino moderada com um papel em campo menos móvel deverão ter uma ingestão na ordem dos 5 a 7g.kg.dia. Jogadores mais moveis e sujeitos a treinos mais intensos, como duas sessões diárias ou no dia a seguir ao jogo,

Antes do exercício

A ingestão de uma refeição rica em hidratos de carbono (contendo 200- 300g de hidratos de carbono) 3 a 4 horas antes do exercício mostra-se vantajosa no aumento das reservas de glicogénio muscular e hepático.

É recomendada a ingestão de aproximadamente 100g de hidratos de carbono 1 hora antes do início do exercício, desde que não provoque desconforto gastrointestinal, fornecendo uma quantidade de glicose que fica disponível para ser usada durante o exercício

O consumo de hidratos de carbono de baixo índice glicémico (IG) antes do exercício parece trazer mais vantagens para a performance quando comparados com os de alto IG. Uma refeição contendo alimentos com baixo IG resulta em níveis de glicose no sangue mais estáveis e maior sensação de saciedade durante o exercício podem contribuir para atrasar a fadiga não só́ por disponibilizarem substrato ao músculo, mas também por um efeito positivo no sistema nervoso central, particularmente no cérebro. O consumo de hidratos de carbono de baixo IG também contribui para uma maior utilização de ácidos gordos livres como substrato energético, acompanhada por uma redução da taxa de

degradação de glicogénio, poupando assim as reservas de glicogénio muscular. No entanto, garantindo uma ingestão de hidratos de carbono quantitativamente satisfatória no período pré-competitivo, o seu IG tem pouco relevo na performance.

Durante o exercício

A ingestão de uma solução com hidratos de carbono e eletrólitos durante o jogo de futebol em conjunto com um bom aporte de hidratos de carbono anterior ao jogo será uma estratégia muito vantajosa para o futebolista, especialmente em casos de prolongamento. Além de poupar o glicogénio muscular durante o exercício, esta ingestão de hidratos de carbono mostrou aumentar a performance física, aumentando a distância percorrida num jogo em 1km e em 5-6% a capacidade de efetuar múltiplos sprints na segunda parte do jogo e fazendo com que o futebolista tenha uma menor sensação de esforço; aumentar a performance técnica, diminuindo os erros e atenuando a perda de qualidade de passe, drible e remate durante o jogo e melhorar a performance mental, beneficiando a capacidade de decidir jogadas.

É recomendada a ingestão de 30 a 60g.h de hidratos de carbono de absorção rápida durante o exercício.

Após o exercício

A maior taxa de armazenamento de glicogénio por parte do músculo acontece na primeira hora apos o exercício, já que há um melhor fornecimento de glicose, uma atividade enzimática acrescida no músculo e maiores concentrações dos transportadores de glicose para as células musculares.

A ingestão de hidratos de carbono traz vantagens metabólicas na recuperação apos o exercício. Esta ingestão imediatamente após o exercício, que fornece substrato as células musculares para o início de uma recuperação efetiva, é particularmente valiosa.

Uma rápida recuperação das reservas de glicogénio durante as primeiras horas de recuperação pode ser atingida por uma ingestão total de hidratos de carbono de 1,0-1,2g.kg.h^{-1} nas primeiras 4h, talvez em pequenas merendas a cada 15-30 minutos.

Necessidades Proteicas

Apesar das proteínas não contribuírem muito significativamente como substrato energético no futebol, a ingestão proteica é fundamental para otimizar muitas das adaptações que acontecem músculo em resposta quer ao treino de endurance quer ao treino de resistência. As recomendações apontam para uma ingestão proteica por parte de um futebolista na ordem dos 1,4-1,7g.kg.dia.

Momentos de ingestão

Uma ingestão de proteínas juntamente com hidratos de carbono (cerca de 10-20g de proteína) antes, durante ou logo apos o exercício aumenta a disponibilidade e transporte de ácidos aminados para o musculo, favorecendo a síntese proteica enquanto que o seu catabolismo é atenuado, resultando num balanco proteico positivo.

Assim, leite magro ou leite achocolatado têm sido apontadas como boas opções no sentido da rehidratação e recuperação do exercício.

Gordura

A gordura é um componente necessário de um regime alimentar, fornecendo energia e elementos essenciais as membranas celulares e nutrientes associados como as vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K).

Como já foi referido anteriormente, a gordura e os hidratos de carbono são as principais fontes de energia durante o exercício. Um atleta masculino tem em média cerca de 9kg de gordura corporal, o correspondente a 80543 kcal, o que forneceria energia suficiente para caminhar durante mais de 10 dias consecutivos. Assim, um regime alimentar rico em gordura não traz vantagens competitivas a um futebolista (ver capitulo da composição corporal) e de acordo com alguns autores, o consumo de 30-35% do valor energético total em gordura está associados a uma redução da geração de força em alguns desportos.

Assim, a ingestão de gordura deve ser inferior a 30% do valor energético total diário, tendo em conta que também não deve ser muito baixa, pois ingestões abaixo dos 15% podem prejudicar a performance por diminuir os triacilgliceróis intramusculares, ter efeitos negativos nas lipoproteínas e restringir o aporte de ácidos gordos essenciais e de vitaminas lipossolúveis.

Hidratação e Eletrólitos

As exigências de um jogo de futebol originam elevações na temperatura corporal e o início da sudação de modo a promover a perda de calor por evaporação, mesmo em ambientes frios. Isto, por sua vez, leva a uma perda de água corporal e eletrólitos que, se acontecer numa magnitude suficiente, pode originar um decréscimo da performance mental e física, com implicações consequentes para o desfecho de uma partida de futebol.

A reposição de fluidos deve ser proporcional à intensidade do exercício, às condições climatéricas e adaptações do atleta ao clima, à forma física e às características fisiológicas e biomecânicas

Antes de exercício

Para garantir uma correta hidratação durante treino e jogos, recomenda- se a ingestão de 5-7ml por kg de massa corporal, de água, sumos ou bebidas desportivas 4 horas antes do início da sessão. Assim, a água necessária para o organismo é retida e o excesso é excretado pela urina neste período. Se o atleta não produzir urina, ou esta esteja escura e muito concentrada, deve beber mais líquidos (3-5ml por kg de massa corporal) cerca de 2h antes do exercício

Caso a bebida seja água recomenda-se o consumo de alimentos sólidos, os quais vão fornecer eletrólitos, particularmente sódio, que irá reter a água consumida.

Durante o exercício

Um futebolista deve ingerir bebidas durante os treinos e jogos sempre que possível e limitar a perdas pelo suor para valores inferiores aos 2% da massa corporal. A ingestão de fluidos por futebolistas durante o exercício normalmente não compensa as perdas pelo suor seja em ambientes quentes, seja em frios, sendo a ingestão menor a temperaturas mais baixas.

Em geral, a reposição de fluidos corresponde a apenas 50% das perdas. As bebidas desportivas são opções vantajosas para ser consumidas durante o exercício, já que para além de promoverem a hidratação, repõem os eletrólitos perdidos pelo suor.

A reposição de sódio contribui para a prevenção de cãibras.
A intensidade com que se disputa um jogo de futebol muitas vezes não permite que os jogadores ingiram bebidas durante as partidas. Assim, a ingestão de bebidas desportivas no intervalo torna-se particularmente importante.

Estas bebidas devem ter 20-30 $mEq.L^{-1}$ de sódio, 2-5 $mEq.L^{-1}$ de potássio e 6-8% de hidratos de carbono [46] e devem ser fornecidas a uma temperatura entre 15-20o C.

Após o exercício

A reposição de água e eletrólitos apos o exercício é uma etapa fundamental para o processo de recuperação, sendo o principal objetivo repor as perdas de fluidos para que na próxima sessão de exercício o futebolista se encontre rehidratado. Assim, apos o exercício um jogador deve ingerir uma bebida rica em eletrólitos e hidratos de carbono, devendo conter sódio, e a ingestão deve ser 150% das perdas pelo suor, nesta fase contribui para um decréscimo da concentração de sódio e osmolaridade plasmática, o que irá interferir com uma correta hidratação por baixar a sensação de sede e aumentar a eliminação pela urina. As bebidas alcoólicas e que contenham cafeína devem ser evitadas durante o período de rehidratação, já que têm um efeito diurético

O futebolista adolescente

Os jogadores adolescentes têm exigências físicas únicas para o seu crescimento e desenvolvimento que tornam o papel da nutrição mais importante do que apenas ser o fornecedor de combustível para o desporto ao futebolista adulto, as crianças e adolescentes têm os ossos mais porosos e cartilaginosos, menor volume cardíaco, menores taxas de respiração e de batimento cardíaco, maior consumo de oxigénio por kg de massa corporal, menor capacidade de utilização de glicogénio e menor capacidade anaeróbia.

As alterações antropométricas que ocorrem nestas idades vão ser determinantes para a performance desportiva futura, podendo a ingestão nutricional neste período ser decisiva para a futura carreira desportiva de um futebolista.

8.2 PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICO

O Plano de Emergência Médica da Academia Beira Mar de Almada contempla uma metodização do processo de ativação do plano e reúne um conjunto de normas e regras que definem a estrutura organizativa, as funções dos diferentes intervenientes e os recursos necessários à ativação do mesmo.

O objetivo incide em regulamentar os procedimentos inerentes à ativação do plano por forma a evitar e minimizar as consequências de uma situação médica emergente no sentido de salvaguardar os intervenientes e garantir a retoma da normalidade das atividades com a maior brevidade possível.

Desta forma, este plano constitui-.se como um instrumento que possibilita a coordenação e uniformização das intervenções com rapidez, eficiência e eficácia, não só a nível interno, como também com os meios de socorro externos ao clube.

No quadro em baixo apresentado, encontram-se os meios de Socorro e emergência responsáveis pelo apoio em situações de evacuação médica.

Identificação dos Meios de Socorro e Emergência Médica

Quadro 1 – Identificação e distância dos meios de Socorro e evacuação médica

Forças Segurança	**O Posto Polícia Segurança Pública mais próximo é a Divisão Policial de Almada situada na Rua Direita do Pragal nº1**	**212 746 558**	**A uma distância 2,9 km**
Bombeiros	Associação dos Bombeiros Voluntários de Cacilhas sediados na Av. Aliança Povo M.F.A. 855, Almada.	212 722 520	A uma distância de 1,6 km
Hospital	Hospital Garcia da Orta sediado na Av. Torrado da Silva	212 940 294	A uma distância de 3,2 km

Clínica Médica Desportiva	Fisiocorroios – Clínica de Fisioterapia, reabilitação e traumatologia situada na Rua da Cidade de Lisboa, n14, 2855-141 Corroios	210 894 498	A uma distância de 6 km

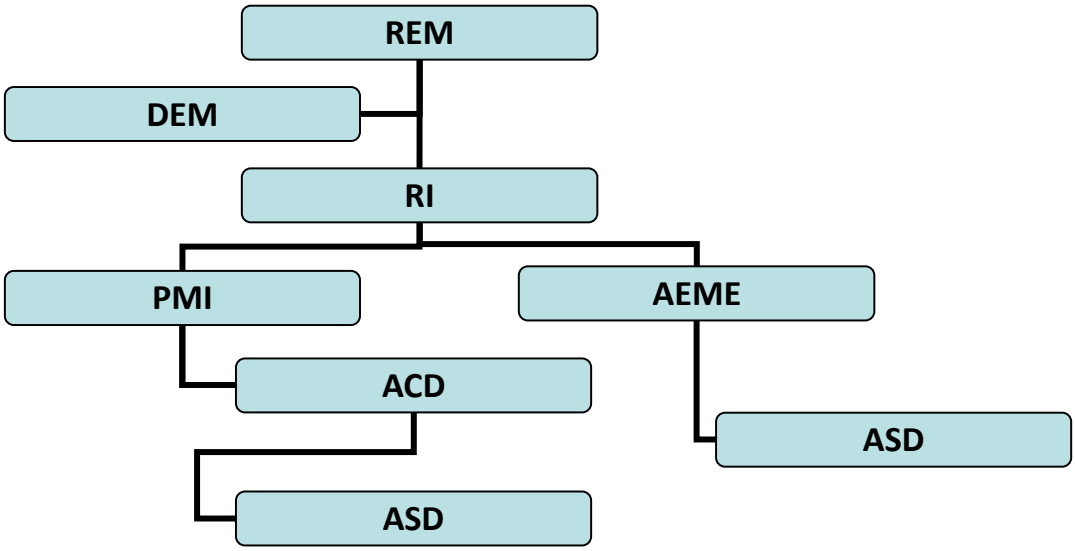
Os veículos dos meios de socorro podem realizar a sua aproximação ao clube, procedendo ao estacionamento, manobra e operação das suas viaturas pelas seguintes vias de acesso:

Fachada Oeste	Rua João Luis da Cruz
Fachada Sul	R. Irene Lisboa



A definição de uma estrutura hierárquica e de uma organização humana é imprescindível para a operacionalização deste Plano de Emergência Médica.

Organograma da segurança em evacuação médica



LEGENDA		
REM	Responsável Evacuação Médica	Médico/Fisioterapeuta
DEM	Diretor Evacuação Médica	Diretor Desportivo
RI	Responsável Intervenção	Fisioterapeuta
PMI	Posto Médico Interno	Fisioterapeuta/Treinador
AEME	Ativação Evacuação Médicas Externa	112
ACD	Ativação Clínica Acordo Desportivo	210 894 498
ASD	Ativação Seguro Desportivo	-----

Definição de Responsabilidades e Funções

As situações de emergência médica podem ocorrer em quatro momentos distintos:

i. Durante a prática desportiva no decorrer de uma unidade de treino nas instalações do clube;

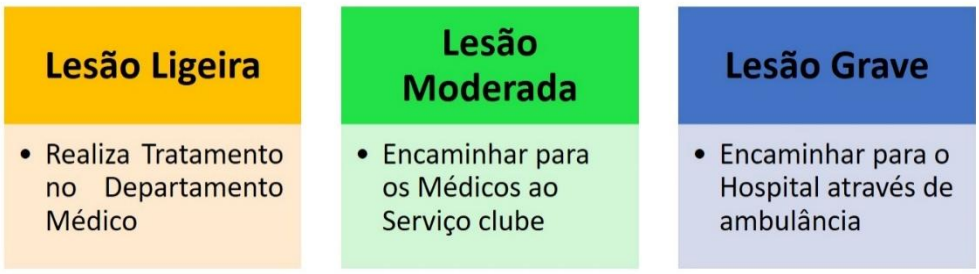
ii. Durante a prática desportiva no decorrer de uma unidade de treino fora das instalações do clube;

iii. Durante a prática desportiva no decorrer de um jogo oficial nas instalações do clube;

iv. Durante a prática desportiva no decorrer de um jogo oficial fora das instalações do clube.

Caso a emergência médica ocorra numa unidade de treino ou num momento de jogo oficial NAS INSTALAÇÕES DO CLUBE ou FORA DAS MESMAS, o procedimento a adotar deverá contemplar as seguintes etapas:





Em caso de Paragem CardioRespiratória (PCR) ou de outras emergências cardiovasculares o Responsável de Intervenção deve iniciar o Suporte Básico de Vida (SBV), enquanto ao Diretor de Evacuação Médica cabe a responsabilidade de ativar a chamada de emergência médica através do 112. O SBV deverá ser mantido até à chegada de ajuda diferenciada ou até à existência de retorno da circulação espontânea.



As manobras a realizar devem respeitar as mais recentes *guidelines* em vigor pelo que deverá seguir os passos como expomos no *poster* em baixo.



DAE existente nas instalações clube.

Com este Plano de Evacuação Médica pretende-se uma sistematização e uniformização da atuação dos diferentes intervenientes, possibilitando uma assistência capaz de prestar o melhor cuidar aos nossos atletas.

É também fulcral para o bom funcionamento deste plano que caso o atleta se encontre doente seja uma prioridade fazer chegar esta informação ao treinador/diretor da equipa, assim como em caso de lesão contraía ao serviço do Clube, pelo que o mesmo não deverá dirigir-se aos serviços de urgências sem autorização do Departamento Médico.

A utilização dos serviços médicos do Clube, a prescrição de tratamentos e medicamento é da responsabilidade exclusiva do Departamento Médico, pelo que as instruções dadas e o tratamento prescrito tem de ser cumpridos na sua íntegra.

9.3. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO ESCOLAR, PESSOAL E SOCIAL

Os treinadores de cada equipa deverão estar atentos e controlar o rendimento escolar dos seus atletas. Devem solicitar uma cópia do registo de avaliação no final de cada período letivo. No entanto, o acompanhamento deve ser feito de forma o mais regular possível, em especial no caso dos alunos que manifestem maiores dificuldades.

De forma a incentivar um rendimento escolar positivo o Beira Mar de Almada instituiu a criação de um Quadro de Honra Escolar por escalão.

Para os atletas com mais dificuldades o Clube disponibiliza uma Sala de Estudo (localizada junto á Sala Técnica), devidamente equipada e com o material necessário ao desenvolvimento e apoio ao estudo das atividades escolares, esta sala tem orientação pedagógica e este apoio é realizado em estreita ligação entre o coordenador, treinador e o encarregado de educação do atleta.

Por forma a premiar um bom rendimento escolar os atletas que apresentem uma prestação exemplar, usufruem de um conjunto de benefícios de maneira a premiar o seu rendimento escolar e a incentivar o aumento do rendimento escolar aos restantes atletas. Desta forma, os melhores alunos:

1. Serão propostos para Quadro de Honra do Clube;

2. Terão direito a Bilhete para os jogos da equipa sénior;

3. Poderão acompanhar a equipa sénior nos campos adversários (desde a hora da convocatória até ao regresso às instalações do clube após competição).

Os atletas que apresentem um mau desempenho escolar serão alvo de algumas medidas disciplinares, nomeadamente:

1. Repreensão verbal;

2. Ficar indisponível para ser convocado para os jogos;

Promover reuniões com a diretora de turma e com o encarregado de educação/representante legal do atleta para uma tentativa, em conjunto, de melhorar o rendimento escolar do atleta.

9. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

9.1 GERAL

Pretende-se com este capítulo tornar claros alguns processos de gestão de eventuais conflitos, que possam surgir entre os elementos das equipas, dos sócios, adeptos/Encarregados de Educação e da respetiva estrutura desportiva

Acima de tudo pretende-se orientar a ação de todos os intervenientes de acordo com os objetivos do Clube, Identidade e Valores do Clube, compreendendo sempre que a ambição de querer chegar ao SUCESSO não pode evitar as atitudes e valores que regem a sociedade, a Ética Desportiva e o Fair-Play. Valores como o Trabalho, a Humildade, o Companheirismo e o Comprometimento, devem ser a bandeira identificadora DO NOSSO CLUBE, DA NOSSA FAMÍLIA.

O não cumprimento por parte dos atletas dos deveres e normas de conduta previstos no Manual de Acolhimento e Boas Práticas, em termos que se revelem perturbadores do funcionamento normal do clube (treinos/jogos), constitui infração disciplinar, a qual pode levar à aplicação das seguintes medidas disciplinares:

a) Faltas injustificadas: repreensão verbal, repreensão escrita, suspensão, exclusão (o clube considera que não existem faltas injustificadas aos compromissos com o clube)

b) Desavenças com os colegas de equipa: sanção a aplicar pelo treinador/a e coordenador/a da academia

c) Procedimentos contra os princípios de dignidade e prestígio do Clube, seus Dirigentes, Associados e Técnicos: sanção a aplicar pela direção do clube.

d) Todas as ocorrências não previstas por este manual serão analisadas pela direção do Beira Mar Atlético Clube de Almada;

e) Todos os infratores têm o direito a serem ouvidos, antes de aplicação de qualquer sanção.

Possíveis Sanções

a) Advertência / repreensão verbal e/ou escrita;
b) Treino fora da equipa;
c) Suspensão de treinos e/ou jogos;
d) Exclusão.

10.1 ESPECÍFICO PARA ATLETAS

Possíveis Sanções

a) Advertência / repreensão verbal e/ou escrita;
b) Treino fora da equipa;
c) Suspensão de treinos e/ou jogos;
d) Exclusão.

INFRAÇÕES	COMPORTAMENTOS	MEDIDA DISCIPLINAR
LEVE	Sujar o espaço desportivo Pronunciar palavrões sem ofensa pessoal Gestos indelicados Incumprimento das orientações do clube	Comunicação à Direção e aos Pais/Enc. Educação. Pedido desculpa verbal e/ou escrito
GRAVE	Reincidência infração leve Usar linguagem imprópria de forma ofensiva Não cumprir as regras do Beira Mar A.C. Almada Provocar conflitos verbais ou físicos com elementos da comunidade desportiva Danificação intencional das instalações desportivas Agressão verbal a qualquer elemento do staff do clube	Comunicação à Direção e aos Pais/ Enc. Educação. Participação disciplinar 1 a 20 dias de suspensão Impedimento de frequentar o recinto desportivo do Beira Mar A.C. Almada
MUITO GRAVE	Reincidência infração grave Recusa no cumprimento de qualquer uma das medidas disciplinares aplicadas Descriminação de qualquer tipo ou forma, Espalhar rumores ou mentiras de qualquer elemento da comunidade Beira Mar A.C. Almada Ameaças/intimidação/perseguição (Atletas, treinadores, funcionários) Violência/Humilhação pública ou privada (SMS, redes sociais, internet, Etc) e destruição propriedade pessoal. Agressão Física Danificação intencional das instalações, mobiliário e materiais, feita com violência e da qual resultem prejuízos elevados. Danificação intencional dos bens pertencentes a qualquer elemento do clube, da qual resultem graves prejuízos Possuir e consumir substâncias aditivas, em especial drogas, tabaco e bebidas alcoólicas Transportar quaisquer materiais, instrumentos ou engenhos passíveis de causar danos físicos a Atletas, treinadores, funcionários) ou a terceiros.	Comunicação à Direção e ao Enc. Educação. Impedimento frequentar o recinto desportivo do Beira Mar A.C. Almada - 21 a 30 dias suspensão Exclusão da Academia do Beira Mar A.C. Almada por parte do seu filho/educando Participação à Policia caso seja assunto fora do controlo do clube Reposição de material danificado

A comissão de aplicação de sanções é constituída pelo Vice-Presidente da Direção, pelo Coordenador do Departamento de Formação, pelo Coordenador da Academia, pelo Treinador e pelo capitão da equipa ou subcapitão, no caso de se tratar de ser o capitão o infrator.

10.2 ESPECÍFICO PARA ENC. DE EDUCAÇÃO/REPRESENTANTES LEGAIS

INFRAÇÕES	COMPORTAMENTOS	MEDIDA DISCIPLINAR
LEVE	Atraso aos compromissos do clube Provocação aos colegas de equipa Sujar o espaço desportivo Pronunciar palavrões sem ofensa pessoal Gestos indelicados Incumprimento das orientações do treinador/a	Comunicação à Direção e ao Enc. Educação. Pedido desculpa verbal e/ou escrito
GRAVE	Reincidência infração leve Usar linguagem imprópria de forma ofensiva Não cumprir as regras do Beira Mar A.C. Almada Provocar conflitos verbais ou físicos com os colegas Danificação intencional das instalações desportivas Agressão verbal a qualquer elemento do staff do clube ou comunidade desportiva	Comunicação à Direção e ao Enc. Educação. Participação disciplinar 1 a 10 dias de suspensão Impedimento de frequentar o recinto desportivo do Beira Mar A.C. Almada
MUITO GRAVE	Reincidência infração grave Recusa no cumprimento de qualquer uma das medidas disciplinares aplicadas Roubo/furto Ofensas verbais, Descriminação de qualquer tipo ou forma, Espalhar rumores ou mentiras de qualquer elemento da comunidade Beira Mar A.C. Almada Ameaças/intimidação/perseguição (colegas, treinadores, funcionários) Violência Humilhação pública ou privada (SMS, Redes Sociais, Internet, Etc) e destruição propriedade pessoal. Agressão Física Danificação intencional das instalações, mobiliário e materiais, feita com violência e da qual resultem prejuízos elevados. Danificação intencional dos bens pertencentes a qualquer elemento do clube, da qual resultem graves prejuízos Possuir e consumir substâncias aditivas, em especial drogas, tabaco e bebidas alcoólicas Transportar quaisquer materiais, instrumentos ou engenhos passíveis de causar danos físicos a colegas ou a terceiros. Qualquer prática de bullyng ou assédio.	Comunicação à Direção e ao Enc. Educação. Impedimento frequentar o recinto desportivo do Beira Mar A.C. Almada - 10 a 20 dias suspensão Exclusão da Academia do Beira Mar A.C. Almada Participação à Policia caso seja assunto fora do controlo do clube Reposição de material danificado

10.3 REGULAMENTO DISCIPLINAR

1. Em caso de 50% de faltas injustificadas, o atleta não deverá ser convocado para o jogo;
2. Um atleta que falte injustificadamente a um jogo, não será convocado para o próximo;
3. Desavenças graves – sanção a aplicar pelo Treinador/Coordenação/Direção;
4. Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis – sanção a aplicar pelo coordenador, diretores e treinadores;
5. Não cumprimento das normas internas – castigo a aplicar pelo coordenador, diretores e treinadores;
6. Comportamentos incorretos para com elementos internos ou externos ao Clube – castigo a aplicar pelo coordenador, diretores e treinadores;
7. Todos os cartões amarelos e vermelhos mostrados durante a competição serão alvo de deliberação devendo o coordenador, treinador e diretor categorizar como comportamento justificável ou injustificável (nesta última situação deverão aplicar sanção disciplinar).
8. Todos os infratores, terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.
9. Todas as situações não previstas neste Regulamento e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela coordenação e equipa de treinadores que posteriormente dará conhecimento à direção do Clube.

10. OUTRAS INFORMAÇÕES

10.1 NORMAS E CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO

1. Qualquer assunto e/ou dúvida, assim como para o agendamento de reuniões, deverá contactar os responsáveis pela Academia através do número da secretaria 212 766 260 ou por email: geral@beiramardealmada.com

2. O pagamento da mensalidade (no valor de 40 €) deverá ser realizado na secretaria do Beira Mar Atlético Clube de Almada (BMACA) até ao dia 8 de cada mês, aos pagamentos após a data estabelecida acresce a taxa de mora (5€). Em caso de incumprimento, o atleta será suspenso da atividade;

3. O pagamento das mensalidades referentes ao mês de Julho é realizado no decorrer dos meses de Dezembro e Janeiro. Na mensalidade do mês de Dezembro e Janeiro será acrescentado o valor de 20,00€.

4. Não são realizadas devoluções às mensalidades já pagas;

5. Declaro ter conhecimento das condições do Seguro Desportivo do qual o meu educando está abrangido;

6. Sempre que existir necessidade de acionar o Seguro Desportivo, é da responsabilidade do encarregado de educação o pagamento da franquia do mesmo, no valor de 350€;

7. Os acompanhantes dos atletas do BMACA não podem interferir com o decorrer dos treinos, jogos ou torneios (ex. dar indicações para dentro do recinto desportivo, falar diretamente para os atletas, treinadores ou árbitro, ...), devendo apenas APOIAR a equipa;

8. As ausências aos treinos e jogos deverão ser sempre comunicadas e justificadas antecipadamente;

9. Os atletas da BMACA deverão estimar o seu equipamento desportivo, sendo obrigatório usá-los sempre nos treinos/jogos;

10. O equipamento de saída dos atletas do BMACA é o fato-treino ou calção + polo (Facultativo);

11. É obrigatório o uso de calções e caneleiras no treino (à exceção dos GR que poderão utilizar calças e caneleiras);

12. Os Encarregados de Educação e acompanhantes dos atletas deverão manter-se nas zonas definidas para os mesmos, sendo proibida a entrada nos balneários, campo de jogos ou treino sem autorização do Treinador ou de um Responsável do BMACA;

13. As convocatórias para jogos e/ou torneios são da responsabilidade do staff técnico, assim como a gestão do tempo de jogo de cada atleta do BMACA;

14. Todos os atletas devem demonstrar um comportamento responsável e exemplar dentro e fora das instalações do clube (principalmente quando vestidos com equipamento do clube);

15. Todos os encarregados de educação e acompanhantes devem, igualmente, demonstrar o mesmo comportamento referido no ponto anterior;

16. Os atletas devem apresentar as notas escolares ou outro relatório escolar para que o clube possa realizar o acompanhamento do mesmo;

17. É obrigatório tomar banho em todos os treinos/jogos (à exceção de casos pontuais que deverão ser comunicados ao coordenador e durante este período de pandemia);

18. Caso o atleta seja contactado por outros clubes o coordenador devera se informado, assim como é responsabilidade do coordenador informar o encarregado de educação do atleta na situação inversa;

19. A carta de desvinculação para outro clube tem de ser autorizada pelo clube;

20. Todos os acasos omissos serão analisados e tratados individualmente.

.

10.2 EQUIPAMENTO DESPORTIVO

Os atletas, enquanto em representação da Academia Beira Mar de Almada, quer em jogos quer em treinos, deverão vestir-se com o equipamento do Clube, adquirindo o vestuário convencionado no clube.

O Beira Mar de Almada poderá acordar patrocínios desportivos para inserção no vestuário de jogo e saída.

O Equipamento do Clube terá um custo conforme tabela afixada na Secretaria do Clube

10.3 POLÍTICA DE PRIVACIDADE E PROTEÇÃO DE DADOS

Ao aceitar a Política de Privacidade está a autorizar o Beira Mar Atlético Clube de Almada (BMACA) a proceder ao tratamento dos seus dados pessoais e/ou do seu educando, incluindo imagens fotográficas e de vídeo.

Declara, ainda:

Estar ciente e plenamente informado de que o tratamento dos seus dados pessoais e os dados pessoais do seu atleta inclui todas as operações efetuadas sobre os dados por si transmitidos, por meios automatizados ou não, necessários à inscrição, participação e representação do BMACA em eventos Desportivos, de acordo com a legislação em vigor;

Aceitar e consentir que os seus dados pessoais e os do seu educando sejam transmitidos a outras identidades públicas ou privadas na condição de subcontratantes, exclusivamente para fins legais e no exercício da participação em eventos desportivos;

Tomar conhecimento que os seus dados e/ou do seu educando serão guardados pelo período de tempo fixado na Lei, regulamento ou o estritamente necessário às finalidades para que foram recolhidos;

Tomar conhecimento que, os Termos da Legislação aplicável, é garantido, a todo o tempo, o exercício dos direitos de acesso, retificação, atualização e eliminação (apagamento) dos seus dados pessoais e/ou do seu educando, podendo ainda opor-se ao tratamento dos mesmos mediante pedido escrito dirigido ao BMACA, bem como do direito de apresentar reclamação a uma autoridade de controlo, no que ao tratamento desses dados diz respeito;

Declara ainda para os devidos efeitos que, de forma livre, especifica, informada e explícita, presta o consentimento para a recolha e utilização de imagens de vídeo e fotografia suas e/ou do seu educando durante a participação na atividade da Academia de Futebol, para uso na transmissão, reprodução, venda, publicação, promoção, adaptação em todos os meios que este achar por bem (por si ou por parceiros autorizados), bem como, que sejam transmitidos a outras identidades públicas ou privadas na condição de parceiros e /ou subcontratantes, exclusivamente para fins legais e no exercício da participação na

atividade da Escola de Futebol e em eventos que seja selecionado a representar a Academia de Futebol;

Prestar o presente consentimento de forma livre e voluntária;

Estar ciente que o tratamento dos dados é necessário à participação na atividade do BMACA, sendo realizado em conformidade com as respetivas obrigações jurídicas previstas na Lei.

11. 5. PROTOCOLO OBSTRUÇÃO VIA AÉREA (ADULTO E PEDIATRIA)



No dia a dia costumamos designar a obstrução da via aérea como "engasgamento". Este termo designa a existência de um corpo estranho (comida, um objeto, ou outra coisa) que causa uma obstrução na via aérea e faz com que a pessoa (vítima) sinta muita dificuldade em respirar, uma vez que o ar não consegue passar esta obstrução para chegar aos pulmões.

Existem dois tipos distintos de obstrução da via aérea:

- Obstrução Ligeira: para os pulmões ainda passa algum ar;
- Obstrução Grave: não existe passagem de ar para os pulmões.

Para diferenciarmos os dois tipos de obstrução podemos recorrer ao reflexo da "tosse", se a pessoa (vítima) conseguir tossir estamos perante uma obstrução ligeira, se não o conseguir fazer, então a obstrução é grave.

11.5.1. Como proceder perante uma obstrução da via aérea?

O INEM fornece-nos indicações simples e claras de como devemos proceder quando presenciamos uma obstrução da via aérea (sendo a vítima adulta ou criança), sendo elas:

- Enquanto a pessoa (vítima) conseguir tossir, encoraje a tosse na tentativa de expelir o corpo estranho;
- Se resolver, avalie a situação e recorra a um serviço de saúde se necessário;
- Se a pessoa (vítima) não conseguir tossir, aplique cinco pancadas nas costas:

1. Coloque-se ao lado e ligeiramente por detrás da pessoa (vítima);
2. Passe o braço por baixo da axila da pessoa (vítima) e suporte-a a nível do tórax com uma mão, mantendo-a inclinada para a frente, numa posição tal que se algum objeto for deslocado com as pancadas possa sair livremente pela boca;



3. Aplique até 5 pancadas com a base da outra mão, na parte superior das costas, entre as omoplatas.

Se não resolver a obstrução efetue até cinco compressões abdominais (manobra de Heimlich):

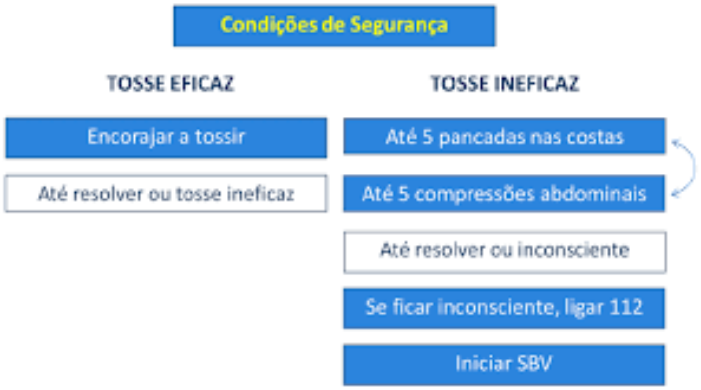
1. Coloque-se por trás da pessoa (vítima) e circunde o abdómen da mesma com os seus braços;
2. Feche o punho de uma mão e posicione-o acima do umbigo, com o polegar voltado contra o abdómen da pessoa (vítima);
3. Sobreponha a 2ª mão por cima da outra e aplique uma compressão rápida para dentro e para cima;
4. Repita até cinco vezes este processo



- Intercale as pancadas nas costas com as compressões abdominais até a situação se resolver ou a pessoa (vítima) perder os sentidos (ficar inconsciente);
- Se a pessoa (vítima) ficar inconsciente, ligue de imediato 112 e aguarde as indicações do especialista (poderá ter de iniciar SBV – Suporte Básico de Vida)

IMPORTANTE: Independentemente da situação qualquer pessoa que tenha sido sujeita a este tipo de manobras (Heimlich), deve ser encaminhada ao Hospital para prevenir algum tipo de lesão associada (ligue sempre 112).

Poderá guardar este algoritmo (resumo) para uma intervenção mais rápida e eficaz:



11.6. CASOS OMISSOS

Em casos omissos que não estejam abrangidos neste presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas, serão alvo de reflexão e resolução após auscultação de todos os intervenientes.