

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

- Clube Desportivo de Belas -

ÉPOCA DESPORTIVA 2026/2027



Estrada do Casal Outeiro, n.º 26, Belas, Sintra
NIPC 501512519

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

Clube Desportivo de Belas — Departamento de Formação (Entidade Formadora)

Documento	Informação
Designação	Manual de Acolhimento e Boas Práticas
Entidade	Clube Desportivo de Belas, Departamento de Formação (Entidade Formadora)
Época desportiva	2026/2027
Edição	Outubro de 2026 · Versão 1.0
Aprovação	Direcção do Clube Desportivo de Belas, em 10/10/2026
Destinatários	Atletas, Pais e Encarregados de Educação, técnicos, dirigentes, colaboradores e parceiros do clube
Actualização	Sempre que algum dos seus conteúdos seja alterado e, no mínimo, no início de cada época desportiva

Índice

1. Missão, Visão, Valores e Objetivos
2. Estrutura Organizacional e Posicionamento da Entidade Formadora
3. Quem é quem — contactos
4. Como funciona a época
5. Condições de Inscrição, Mensalidades e Equipamento
6. O que o clube garante ao atleta
7. Normas de Conduta
8. Acompanhamento dos Praticantes
9. Protecção de Crianças e Jovens
10. Infrações e Quadro Disciplinar
11. Compromisso e Declaração de Aceitação

Anexos: A — Ficha de Ocorrência · B — Ficha de Saúde e Contactos de Emergência · C — Autorização de Transporte · D — Autorização de Utilização de Imagem · E — Pedido de Apoio Social · F — Comunicação de Preocupação ao RPDPCJ

Glossário

Mensagem de boas-vindas

Quem chega ao Clube Desportivo de Belas encontra um clube de bairro com uma ideia clara do que quer ser: um lugar onde as crianças e os jovens aprendem futebol, mas aprendem também a conviver, a respeitar os outros, a cumprir compromissos e a ter a escola como prioridade.

Este Manual reúne, num único documento, tudo o que atletas e famílias precisam de saber para viver o clube no dia-a-dia: quem somos e o que pretendemos, como estamos organizados, a quem recorrer, quanto custa participar, o que o clube garante a cada atleta, o que esperamos de todos os que fazem parte desta comunidade e o que acontece quando as regras não são cumpridas.

Pedimos a atletas e Encarregados de Educação que o leiam com atenção, que o guardem e que o consultem sempre que surja uma dúvida. A sua assinatura, no final, representa um compromisso de parte a parte.

A Direcção do Clube Desportivo de Belas

Âmbito e aplicação

Este Manual aplica-se a todos os atletas inscritos nos escalões de formação, aos respectivos Pais e Encarregados de Educação, aos treinadores, dirigentes, colaboradores e voluntários do Departamento de Formação, bem como a todas as pessoas que frequentem as instalações do clube ou participem em actividades organizadas por si, dentro e fora do seu recinto.

Divulgação e conhecimento

O Manual é entregue ou disponibilizado a todos os atletas e Encarregados de Educação no acto de inscrição ou renovação, enviado por correio electrónico e publicado nos canais oficiais do clube. A Declaração de Aceitação (secção 11) é assinada e arquivada na Secretaria, que mantém o registo de quem tomou conhecimento do documento e de qual a versão em vigor.

Actualização

Sempre que um dos seus conteúdos seja alterado (condições financeiras, contactos, normas de conduta, quadro disciplinar, entre outros), o documento completo é actualizado, é-lhe atribuído um novo número de versão e a nova edição é comunicada a todos os Encarregados de Educação pelos mesmos meios.

1. Missão, Visão, Valores e Objetivos

Missão

O Clube Desportivo de Belas tem como sua missão desenvolver e formar atletas, mas principalmente instruir indivíduos a ser íntegros, com valores, regras e princípios, pois são estes os pilares que nos fazem ser um bom ser humano e vencer na vida.

Visão

Ser um clube de referência na qualidade do ensino/treino do Futebol, constituído por uma equipa de técnicos qualificados, cujo principal centro de interesse assenta nos atletas, no seu bem-estar e na sua motivação para a prática do Futebol, bem como na melhoria da comunicação nos diferentes meios (redes sociais), aproximando o clube da comunidade.

Valores e princípios

O Clube Desportivo de Belas vive uma mudança de paradigma no que concerne à sua gestão desportiva e que, por consequência, implica uma mudança na sua estratégia, visão e valores. Assumimos claramente que a missão e a visão do clube têm de assentar em valores e princípios, pois serão os pilares que nos farão formar um conjunto de excelentes atletas, mas acima de tudo seres humanos melhor preparados para os seus desafios futuros. Esses valores são:

- Responsabilidade;
- Competência;
- Empenho;
- Respeito;
- Proximidade;
- Solidariedade;
- Espírito de equipa.

Objetivos do Clube Desportivo de Belas

O grande objetivo do Clube Desportivo de Belas é criar um projeto desportivo sustentável e formativo, inteiramente centrado no desenvolvimento holístico do atleta, através de um programa próprio, por etapas e por níveis de complexidade crescente, apoiado no modelo de desenvolvimento motor, onde os atletas estão mais aptos a absorver as diferentes capacidades psicomotoras — o que consequentemente trará benefícios futuros ao clube em termos de qualidade.

São ainda objetivos do Clube Desportivo de Belas:

- Formar atletas, mas acima de tudo indivíduos, visto que apenas 1% dos atletas chega aos campeonatos profissionais, sendo assim necessário garantir o desenvolvimento social dos atletas;
- Instituir regulamento disciplinar e normas internas de funcionamento;
- Cimentar a consciencialização de que os valores e o espírito desportivo devem imperar em detrimento de comportamentos pouco éticos que não valorizem o espírito desportivo, através da criação de um regulamento ético e de valores desportivos;
- Construção de um projeto desportivo estável e sustentável;
- Procura da melhoria contínua na oferta das suas instalações desportivas;
- Fomentar o equilíbrio entre Clube - Treinadores - Atletas - Pais, aproximando assim os Pais e Encarregados de Educação do clube e do processo de formação dos atletas;
- Garantir estabilidade aos treinadores para desenvolvimento do seu trabalho;
- Criar o sentido de identidade do clube com a aproximação dos escalões do futebol de formação com o escalão de séniores do clube.

Estratégia do clube

Para concretizar estes objetivos, o Departamento de Formação orienta o seu trabalho por seis linhas de acção:

- **Formação por etapas.** Cada escalão tem objectivos próprios, de complexidade crescente, adequados à idade e ao desenvolvimento motor, psicológico e social dos atletas.
- **Valores e ética desportiva.** O comportamento dentro e fora do campo faz parte da formação e é tão acompanhado como o desempenho técnico.
- **Saúde e bem-estar.** Aptidão médico-desportiva, prevenção e acompanhamento de lesões, alimentação e hidratação adequadas.
- **Escola e família.** A escola é prioritária e as famílias são parceiras do processo formativo.
- **Proximidade à comunidade.** Comunicação aberta, iniciativas abertas à população e relação com as instituições locais.
- **Identidade e continuidade.** Ligação entre os escalões de formação e a equipa sénior, para que os atletas formados no clube encontrem nele um percurso.

Serviços e recursos ao dispor dos praticantes

- Treino orientado por técnicos qualificados, com coordenação técnica da formação;
- Escola de Guarda-Redes;
- Acompanhamento médico-desportivo, fisioterapia e posto médico;
- Seguro desportivo;
- Duas avaliações individuais por época, comunicadas à família;
- Acompanhamento escolar, pessoal e social, através de tutor;
- Reuniões periódicas com os Pais e Encarregados de Educação;
- Instalações desportivas do clube, em melhoria contínua;
- Torneios e iniciativas organizados pelo clube, abertos à comunidade;
- Apoio social a famílias em dificuldade económica comprovada.

O que o clube oferece e o que espera de cada grupo

Grupo	O que o clube oferece	O que o clube espera
Atletas	Formação desportiva e humana, acompanhamento médico e escolar, ambiente seguro e tratamento justo	Empenho, assiduidade, respeito por todos, cuidado com o material e com as instalações, compromisso com a escola
Pais e Encarregados de Educação	Informação regular, acesso à avaliação do educando, canais formais de contacto e transparência nas decisões	Apoio ao atleta, respeito pelo trabalho dos técnicos, pelos árbitros e pelos adversários, cumprimento das obrigações administrativas e financeiras
Técnicos, dirigentes e colaboradores	Estabilidade, condições de trabalho, formação e enquadramento claro de funções	Qualificação válida, exemplo de conduta, cumprimento deste Manual e do Código de Conduta do clube
Parceiros e comunidade	Relação institucional transparente, iniciativas abertas à população e divulgação do trabalho do clube	Apoio à missão do clube, colaboração em projectos comuns e respeito pelos seus valores

Relações institucionais

O clube mantém relação institucional com a Junta de Freguesia e a Câmara Municipal de Sintra, com a Associação de Futebol de Lisboa, com a Associação de Clubes de Sintra, com os agrupamentos de escolas da zona, com a Comissão de Protecção de Crianças e Jovens de Sintra e com as entidades de saúde da região, com quem articula, em cada área, o apoio aos atletas e às famílias.

2. Estrutura Organizacional e Posicionamento da Entidade Formadora

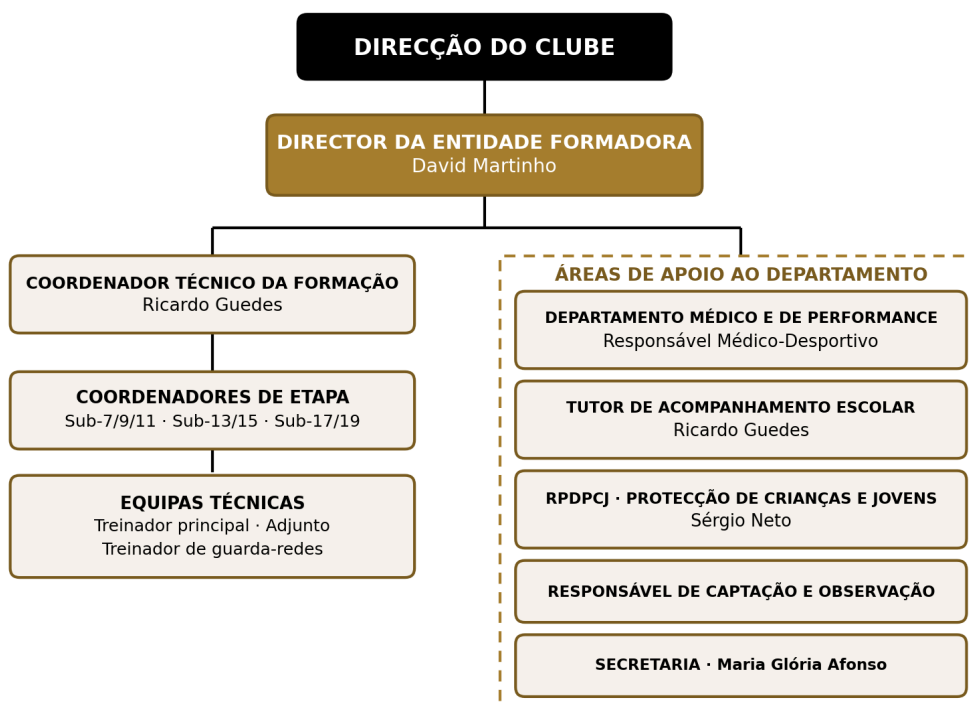
A Entidade Formadora do Clube Desportivo de Belas — o Departamento de Formação — está integrada na estrutura orgânica do clube na dependência directa da Direcção, através do Director da Entidade Formadora, que reporta directamente à Administração/Direcção do clube.

Posição no organograma do clube:

Direcção do Clube → **Director da Entidade Formadora** → Coordenador Técnico da Formação → Coordenadores de Etapa (Sub-7/9/11 · Sub-13/15 · Sub-17/19) → Equipas técnicas (treinador principal, adjunto, treinador de guarda-redes). Em paralelo, reportando também ao Director da Entidade Formadora: Departamento Médico e de Performance, Tutor de Acompanhamento Escolar, Responsável pela Promoção dos Direitos e Protecção das Crianças e Jovens (RPDPCJ), Responsável de Captação e Observação, Secretaria/Gestão administrativa.

ORGANOGRAMA DO CLUBE DESPORTIVO DE BELAS

Posição do Departamento de Formação (Entidade Formadora)



Linha contínua: dependência hierárquica · Contendor tracejado: áreas que reportam ao Director da Entidade Formadora

Cargo	Reporta a	Contacto
Director da Entidade Formadora	Direcção do Clube	David Martinho · 917 366 231
Coordenador Técnico da Formação	Director da Entidade Formadora	Ricardo Guedes · 918 914 209
Coordenadores de Etapa	Coordenador Técnico	Ricardo Guedes · 918 914 209
Responsável Médico-Desportivo	Director da Entidade Formadora	A designar
Tutor de Acompanhamento Escolar	Director da Entidade Formadora	Ricardo Guedes · 918 914 209
RPDPCJ	Director da Entidade Formadora	Sérgio Neto · 914 482 006

2.1 Funções e responsabilidades

Cargo	Funções e responsabilidades
Direcção do Clube	Órgão máximo de gestão do clube. Define a orientação estratégica, aprova o orçamento e as normas internas, nomeia o Director da Entidade Formadora e recebe o seu relatório periódico.
Director da Entidade Formadora	Responsável máximo do Departamento de Formação. Representa a Entidade perante a Direcção e perante entidades externas, aprova planos e relatórios, supervisiona a coordenação técnica e as áreas de apoio, decide sobre as infrações graves e muito graves e assegura o cumprimento deste Manual.
Coordenador Técnico da Formação	Garante a coerência metodológica entre escalões: modelo de jogo e de formação, planeamento, supervisão dos treinos, avaliação dos técnicos, reuniões técnicas e ligação à equipa sénior.
Coordenadores de Etapa	Aplicam a metodologia em cada etapa de formação (Sub-7/9/11, Sub-13/15, Sub-17/19), acompanham os treinadores, preparam as avaliações individuais e são o primeiro contacto dos Pais e Encarregados de Educação para questões do processo formativo.
Equipas técnicas	Treinador principal, adjunto e treinador de guarda-redes conduzem o treino e o jogo, convocam, avaliam os atletas e comunicam com as famílias pelos canais formais. Todos têm o Título Profissional de Treinador de Desporto válido para o escalão.
Responsável Médico-Desportivo	Zela pela saúde dos praticantes: aptidão para a prática, fichas clínicas, circuito de lesão, fisioterapia, recomendações de nutrição e hidratação e autorização de regresso à competição.
Tutor de Acompanhamento Escolar RPDPCJ Responsável de Captação e Observação	Acompanha o percurso escolar, pessoal e social dos atletas, articula com as escolas e as famílias e propõe medidas de apoio. Responsável pela Promoção dos Direitos e Protecção das Crianças e Jovens. Recebe e trata as comunicações de preocupação, articula com a CPCJ de Sintra e com as autoridades, promove a formação de técnicos e dirigentes e acompanha o recrutamento seguro. Coordena a observação e o contacto com novos atletas, respeitando as normas éticas e legais aplicáveis a menores, e assegura a sua integração.
Secretaria	Inscrições e renovações, registos federativos, documentação dos atletas, cobrança de mensalidades, comunicação administrativa e arquivo das declarações de aceitação deste Manual.

3. Quem é quem — contactos

Função	Nome	Contacto
Director da Entidade Formadora	David Martinho	917 366 231
Coordenador Técnico	Ricardo Guedes	918 914 209
Coordenador de Etapa	Ricardo Guedes	918 914 209
Responsável médico-desportivo	A designar	—
Tutor escolar	Ricardo Guedes	918 914 209
RPDPCJ	Sérgio Neto	914 482 006
Secretaria	Maria Glória Afonso	211 379 747

Sede: Estrada do Casal Outeiro, n.º 26, Belas, Sintra.

Canais de comunicação

Assunto	A quem se dirigir
Inscrições, pagamentos, documentos, declarações e apoios	Secretaria
Dúvidas sobre treinos, convocatórias e desempenho do atleta	Treinador do escalão e, se necessário, Coordenador de Etapa
Avaliação individual e processo formativo	Coordenador de Etapa (reunião previamente marcada)
Situação escolar ou pessoal do atleta	Tutor de Acompanhamento Escolar
Saúde, lesões e regresso à competição	Responsável Médico-Desportivo
Preocupações de segurança, violência, assédio ou discriminação Questões gerais, reclamações e sugestões	RPDPCJ Director da Entidade Formadora

As questões que digam respeito ao processo formativo são tratadas em reunião, previamente marcada, e nunca em contexto de treino ou de jogo.

4. Como funciona a época

4.1 Estrutura da época desportiva

A época desportiva decorre, em regra, entre Setembro e Junho, em função do calendário das competições. Organiza-se nas seguintes fases:

- **Pré-época:** inscrições e renovações, entrega e validação dos exames médico-desportivos, constituição dos grupos de trabalho, reuniões de apresentação e início dos treinos;
- **Período competitivo:** treinos semanais e jogos oficiais e de preparação, de acordo com o calendário definido pela Associação de Futebol de Lisboa para cada escalão;
- **Interrupções:** pausas escolares (Natal, Carnaval e Páscoa), durante as quais os treinos podem ser suspensos ou ajustados, com aviso prévio às famílias;
- **Final de época:** avaliações finais, reuniões com os Encarregados de Educação, torneios e balanço do trabalho realizado.

4.2 Treinos

- O número de sessões semanais, a sua duração, os dias e os horários variam por escalão e são fixados pela Coordenação Técnica no início de cada época;
- Os treinos realizam-se nas instalações do clube e terminam, no limite, às 23:00;
- Os atletas devem estar equipados e prontos à hora marcada para o início do treino;
- A suspensão ou alteração de um treino (mau tempo, indisponibilidade do campo, outro motivo) é comunicada às famílias pelos canais oficiais com a maior antecedência possível;
- A presença de familiares durante o treino depende da orientação do treinador do escalão e não pode perturbar o trabalho em curso.

4.3 Competição

- O calendário competitivo de cada escalão é definido pela Associação de Futebol de Lisboa e divulgado às famílias logo que conhecido;
- Os jogos realizam-se, em regra, ao fim-de-semana, em casa ou em campo adversário;
- A convocatória é divulgada pelo treinador com a antecedência possível, devendo o atleta ou o Encarregado de Educação confirmar a presença no prazo indicado;
- O treinador explica às famílias, quando solicitado e em reunião, os critérios de utilização dos atletas;
- A hora e o local de concentração, o equipamento e as regras de deslocação constam da convocatória.

4.4 Quadro de horários e locais (época 2026/2027)

Escalão	Dias de treino	Horário	Local de treino	Competição
Futebol Lúdico (escalões de base)	2ª a 5ª Feira	18:30 - 19:30	Campo de Jogos	
Infantis Iniciados	2ª 3ª e 5ª Feiras 2ª 4ª e 6ª Feiras	18:30 - 19:30 19:30 - 21:00	Campo de Jogos Campo de Jogos	
Juvenis	3ª 5ª e 6ª Feira	19:30 - 21:00	Campo de Jogos	
Juniores	2ª 3ª e 5ª Feira	21:00 - 22:30	Campo de Jogos	

O quadro em vigor é afixado na Secretaria, divulgado nos canais oficiais do clube e actualizado sempre que haja alterações.

4.5 Avaliações individuais

Cada atleta tem duas avaliações individuais por época: a primeira no final do primeiro período lectivo e a segunda no final da época. A avaliação considera as dimensões técnica, tática, física, psicológica e social e o percurso escolar, e é comunicada à família em reunião com o treinador ou com o Coordenador de Etapa, com indicação dos objectivos para o período seguinte.

4.6 Comunicação com as famílias

- A comunicação de carácter logístico (convocatórias, horários, alterações) é dirigida aos Encarregados de Educação pelos canais oficiais do clube;
- Os técnicos não comunicam com atletas menores por canais privados individuais;
- As publicações do clube nas redes sociais respeitam a autorização de utilização de imagem prestada pelos Encarregados de Educação (Anexo D);
- Os grupos de mensagens por escalão, quando existam, destinam-se exclusivamente a informação logística e regem-se pelas normas de conduta do ponto 7.

4.7 Acolhimento de novos praticantes

- Apresentação do atleta ao grupo e ao treinador na primeira sessão;
- Entrega ou envio do Manual e recolha da Declaração de Aceitação;
- Reunião com a família nas primeiras duas semanas de actividade;
- Atribuição de um atleta de referência do grupo para apoio na integração;
- Balanço da integração ao fim de 30 dias, com o treinador e o Coordenador de Etapa.

5. Condições de Inscrição, Mensalidades e Equipamento

O Clube Desportivo de Belas define, de forma clara e transparente, as condições financeiras exigidas aos praticantes e respectivos Pais/Encarregados de Educação para o exercício da prática desportiva na Entidade Formadora, nos seguintes termos:

5.1 Inscrição (pagamento único, no acto de inscrição)

Escalão / modalidade	Valor
Futebol 7	35 €
Futebol 11	Entre 55 € e 100 €

No Futebol 11, o valor concreto, dentro do intervalo indicado, é fixado pela Direcção e comunicado pela Secretaria ao Encarregado de Educação antes de a inscrição ser formalizada.

5.2 Mensalidades

Escalão	Valor mensal
Futebol 7	40 €
Iniciados	40 €
Juvenis	35 €
Juniores	10 €

O escalão de enquadramento de cada praticante é determinado pela data de nascimento, nos termos dos regulamentos da competição.

5.3 Equipamento

Item	Valor
Equipamento oficial (valor único)	40 €
Kit de treino	30 €

5.4 Exame médico-desportivo

Item	Valor
Exame médico-desportivo	18 €

5.5 Condições gerais

- As mensalidades são liquidadas até ao dia 8 de cada mês, através dos meios de pagamento disponibilizados pela Secretaria;
- O não pagamento de mensalidades por período superior a 60 dias, sem justificação comunicada à Secretaria, pode determinar a suspensão da participação em treinos e competições, sem prejuízo do direito ao contraditório previsto no Regulamento Disciplinar;
- O exame médico-desportivo é obrigatório e deve ser apresentado antes do início da actividade; nenhum atleta inicia a prática sem exame válido;
- O clube reserva-se o direito de rever anualmente os valores aqui apresentados, com comunicação prévia aos Encarregados de Educação no ato da inscrição;

5.6 Documentos necessários à inscrição

- Ficha de inscrição preenchida e assinada pelo Encarregado de Educação;
- Documento de identificação do atleta e do Encarregado de Educação;
- Exame médico-desportivo válido;
- Declaração de Aceitação deste Manual assinada (secção 11);
- Ficha de Saúde e Contactos de Emergência (Anexo B);
- Autorização de Transporte (Anexo C) e Autorização de Utilização de Imagem (Anexo D);
- Pagamento da inscrição e, quando aplicável, do equipamento.

5.7 Exemplo de encargos no primeiro ano

Encargo	Futebol 7	Futebol 11 (Iniciados)
Inscrição	35 €	55 € a 100 €
Equipamento oficial	40 €	40 €
Kit de treino	30 €	30 €
Exame médico-desportivo	18 €	18 €
Total de encargos iniciais	123 €	143 € a 188 €
Mensalidade (por mês)	40 €	40 €

Os valores do quadro são indicativos e referem-se a um atleta que adquira todo o equipamento. Os atletas que renovem inscrição pagam apenas os itens que se justifiquem.

6. O que o clube garante ao atleta

6.1 Treinador com Título Profissional de Treinador de Desporto válido

Todos os treinadores do Departamento de Formação são titulares de Título Profissional de Treinador de Desporto válido e de grau adequado ao escalão que orientam. A validade dos títulos é verificada pela Coordenação Técnica no início de cada época e sempre que haja alterações nas equipas técnicas.

6.2 Acompanhamento médico-desportivo e seguro desportivo

Cada atleta tem acompanhamento médico-desportivo, que inclui verificação da aptidão para a prática, apoio em caso de lesão, fisioterapia e autorização médica para o regresso à competição. Todos os atletas inscritos estão cobertos por seguro desportivo, e o clube apoia as famílias na participação de sinistros nos prazos devidos.

6.3 Duas avaliações individuais por época

Cada atleta é avaliado duas vezes por época, de forma escrita e fundamentada, e a avaliação é comunicada à família em reunião, com indicação dos pontos fortes, dos aspectos a melhorar e dos objectivos para o período seguinte.

6.4 Acompanhamento escolar e apoio à carreira dual

O clube considera a escola uma prioridade. O Tutor de Acompanhamento Escolar acompanha o percurso de cada atleta, articula com as escolas e as famílias e propõe medidas de apoio nos períodos de maior exigência escolar, tal como descrito no ponto 8.3.

6.5 Ambiente livre de violência, assédio e discriminação

O clube garante um ambiente em que ninguém é humilhado, ameaçado, excluído ou agredido. Existem normas de conduta para todos, um responsável pela protecção de crianças e jovens, canais de comunicação de preocupações com tratamento confidencial e um quadro disciplinar aplicável a atletas e a adultos.

6.6 Compromissos de gestão do clube

- Estabilidade das equipas técnicas, para que o trabalho formativo tenha continuidade;
- Melhoria contínua das instalações desportivas;
- Transparência nas condições financeiras e na comunicação com as famílias;
- Respeito pela confidencialidade dos dados pessoais e de saúde dos atletas, tratados nos termos da lei;
- Aproximação entre os escalões de formação e a equipa sénior.

7. Normas de Conduta

7.1 Entre praticantes, dirigentes, técnicos e demais staff

Todos os agentes do Clube Desportivo de Belas — praticantes, dirigentes, técnicos, colaboradores e demais staff — regem-se pelos seguintes princípios de conduta mútua:

- Respeito pela dignidade, integridade física e psicológica de todos os intervenientes, sem excepção;
- Proibição de qualquer forma de discriminação em razão de género, origem, religião, orientação sexual, condição económica ou capacidade desportiva;
- Proibição de linguagem ofensiva, humilhante, ameaças ou agressões verbais e físicas;
- Dever de reporte imediato ao RPDPCJ ou à Coordenação de qualquer situação de conflito, assédio ou violência observada ou sofrida;
- Os técnicos e dirigentes constituem exemplo de conduta e são responsáveis pela supervisão activa do cumprimento destas normas nos espaços do clube.

Em complemento, aplicam-se as seguintes regras:

- **Atletas:** tratar colegas, adversários, árbitros, técnicos e dirigentes com respeito; não praticar nem tolerar bullying, gozo ou exclusão; cuidar do material e das instalações; não utilizar o telemóvel para filmar ou fotografar nos balneários; não consumir tabaco, álcool ou outras substâncias.
- **Técnicos:** tratar todos os atletas de forma justa e sem favoritismos; corrigir sem humilhar; não ficar sozinho com um único menor em espaço fechado; comunicar com as famílias pelos canais oficiais.
- **Dirigentes e colaboradores:** respeitar a autonomia técnica dos treinadores, não interferir no treino ou no jogo e actuar com discrição relativamente a dados pessoais.
- **Todos:** não consumir álcool ou tabaco na presença de atletas em actividade do clube; zelar pela imagem do clube, incluindo nas redes sociais.

7.2 Em treino e competição

- Pontualidade e assiduidade de atletas e técnicos;
- Uso obrigatório de equipamento adequado à actividade;
- Proibição de castigo físico ou psicológico, incluindo o uso do exercício físico como punição;
- O treinador é o único responsável pelas decisões técnicas e táticas durante o treino e o jogo; pais e dirigentes não interferem nessas decisões;
- Em competição, exige-se respeito pelas decisões da equipa de arbitragem, pelos adversários e pelas respectivas famílias, mesmo em caso de discordância técnica;
- Após o treino ou jogo, nenhum atleta permanece nas instalações sem supervisão de um adulto responsável até à sua recolha pelo Encarregado de Educação.

Regras adicionais em treino:

- As ausências e atrasos são comunicados ao treinador com antecedência ou, quando imprevistos, logo que possível;
- O atleta que esteja lesionado ou doente informa o treinador e o Responsável Médico-Desportivo antes do treino;
- A hidratação é incentivada e nunca recusada;
- Os balneários são utilizados com respeito pela privacidade de todos e sob supervisão de adulto responsável, sem aparelhos de captação de imagem.

Regras adicionais em competição:

- O atleta cumpre a convocatória, a hora de concentração e o equipamento definidos;
- Os cumprimentos aos adversários e à equipa de arbitragem, antes e depois do jogo, são obrigatórios;
- Os atletas suplentes e os técnicos mantêm uma atitude desportiva no banco;
- A cedência ou aceitação de qualquer vantagem indevida é proibida, nos termos do ponto 7.3.

7.3 Integridade — Apostas Desportivas e Match Fixing

O Clube Desportivo de Belas adopta uma política de tolerância zero relativamente a comportamentos que ponham em causa a integridade da competição:

- É proibido a qualquer praticante, técnico, dirigente ou colaborador apostar, directa ou indirectamente (através de terceiros), em competições em que o clube, a sua equipa ou o seu escalão participem;
- É proibido facilitar, solicitar, aceitar ou oferecer qualquer vantagem com o objectivo de influenciar de forma ilícita o resultado ou o desenrolar de um jogo (*match fixing*);
- É proibida a partilha de informação privilegiada (composições de equipa, estado físico de atletas, estratégias) com terceiros para fins de aposta desportiva;
- Qualquer abordagem suspeita, tentativa de aliciamento ou proposta desta natureza deve ser reportada de imediato ao Director da Entidade Formadora e, quando aplicável, às entidades competentes (FPF, Associação Distrital);
- Esta matéria é objecto de sensibilização anual junto dos escalões de Sub-15 a Sub-19 e de todo o corpo técnico. **Sinais de alerta.** Devem ser comunicados ao Director da Entidade Formadora: propostas de dinheiro, presentes ou favores em troca de desempenho ou resultado; pedidos de informação sobre convocatórias ou lesões por parte de pessoas estranhas ao clube; insistência de terceiros em contactar atletas menores sobre jogos; qualquer pressão para perder, empatar ou alterar o desempenho num jogo.

Consequências. O incumprimento destas regras constitui infração muito grave, sem prejuízo da comunicação às entidades desportivas competentes e, quando aplicável, às autoridades.

7.4 Conduta na escola

- O atleta representa o clube também no contexto escolar, devendo manter comportamento cívico e respeitador para com professores, funcionários e colegas;
- O incumprimento grave e reiterado de deveres escolares, quando comunicado pela escola ou pela família, é acompanhado pelo Tutor de Acompanhamento Escolar, podendo determinar medidas de apoio ou, em último caso, medidas do quadro disciplinar do clube;
- O clube não incentiva, em nenhuma circunstância, a priorização da actividade desportiva em detrimento de obrigações escolares.

Em complemento, espera-se que o atleta seja assíduo e pontual, cumpra os trabalhos escolares, respeite as regras da escola e comunique ao treinador ou ao tutor qualquer dificuldade que esteja a sentir, incluindo situações de bullying de que seja vítima ou testemunha.

7.5 Conduta nos transportes

- Nas deslocações organizadas pelo clube (jogos, torneios, estágios), os atletas permanecem sob supervisão de, pelo menos, dois adultos responsáveis;
- É obrigatório o uso de cinto de segurança e o cumprimento das instruções do responsável de transporte;
- É proibido qualquer comportamento perturbador da condução ou da segurança dos ocupantes;
- Nenhum menor viaja sozinho com um único adulto do staff técnico sem autorização escrita prévia do Encarregado de Educação;

Em complemento:

- Cada atleta tem a Autorização de Transporte assinada (Anexo C) arquivada na Secretaria antes da primeira deslocação;
- O clube divulga, antes de cada deslocação, a hora e o local de partida e de regresso e a lista de atletas e acompanhantes;
- Os atletas permanecem sentados, não ocupam lugares sem cinto e não lançam objectos pelas janelas;
- Os atletas só são entregues a quem esteja autorizado pelo Encarregado de Educação;
- Os motoristas são habilitados e os veículos cumprem as condições legais de segurança e de seguro.

8. Acompanhamento dos Praticantes

8.1 Acompanhamento Médico-Desportivo — Recomendações Alimentares, Nutrição e Hidratação

O acompanhamento médico-desportivo do CD Belas inclui recomendações alimentares alinhadas com o Plano Nutricional do Departamento de Formação, nomeadamente:

- Refeição pré-treino/jogo: 2 a 3 horas antes, rica em hidratos de carbono de baixo índice glicémico, evitando alimentos gordurosos ou de digestão lenta;
- Hidratação: água disponível antes, durante e após o esforço; reforço de hidratação em dias de calor, com pausas programadas em treinos de maior exigência;
- Refeição pós-treino/jogo: reposição de hidratos de carbono e proteína nos 30 a 60 minutos seguintes ao esforço;
- Recomendações específicas por escalão etário, adequadas às fases de crescimento (Sub-13/Sub-15), a rever com o responsável de nutrição do clube;
- Sensibilização das famílias, através de acções de formação anuais, para a importância da alimentação do jovem atleta.

Momento	Recomendação prática
Dia anterior	Refeições regulares e variadas, com hidratos de carbono (massa, arroz, batata, pão), hortícolas, fruta e proteína; descanso adequado
Antes do treino ou jogo	Refeição leve 2 a 3 horas antes (por exemplo massa ou arroz com carne ou peixe grelhado e hortícolas); se faltar menos de uma hora, apenas fruta ou pão com pouca gordura
Durante	Água em pequenos goles, a intervalos regulares; evitar bebidas açucaradas e energéticas
Depois	Água e uma refeição ou lanche com hidratos de carbono e proteína (por exemplo sandes de peru ou queijo magro com fruta, iogurte, leite)
A evitar	Fritos, doces e refrigerantes antes do esforço, saltar refeições, jejum prolongado antes de treinos e jogos

- Os atletas não tomam suplementos alimentares ou produtos de eficácia desportiva sem indicação do Responsável Médico-Desportivo;
- É proibido o uso de substâncias dopantes; qualquer medicação em curso deve ser comunicada ao Responsável Médico-Desportivo;
- O sono (idealmente 8 a 10 horas por noite nas idades de formação) faz parte da recuperação e do rendimento;
- Cada atleta leva para o treino e para o jogo uma garrafa de água individual;
- Em dias de calor intenso, o treinador adapta a duração e a intensidade do treino e garante pausas de hidratação.

8.2 Infograma de Emergência Médica

Em caso de emergência médica durante um treino ou jogo, o procedimento a seguir por qualquer adulto presente é:

Passo	Acção
1	Garantir a segurança do local e não mover o atleta, salvo risco iminente
2	Avaliar consciência e respiração

Passo	Acção
3	Accionar o 112 (Emergência Médica Nacional) e identificar-se, local exacto e natureza da ocorrência
4	Contactar de imediato o Responsável Médico-Desportivo do clube
5	Prestar primeiros socorros dentro das competências de quem está presente, com o material da mala de primeiros socorros disponível no local
6	Comunicar ao Encarregado de Educação do atleta, de imediato
7	Registar a ocorrência na Ficha de Ocorrência (data, hora, descrição, assistência prestada, destino) — Anexo A
8	Acompanhar o processo de retorno à competição, que depende sempre de alta escrita do Responsável Médico-Desportivo

INFOGRAMA DE EMERGÊNCIA MÉDICA

Clube Desportivo de Belas · Procedimento para treinos, jogos e deslocações

112

EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE SEMPRE 112

Siga as instruções do operador até à chegada do socorro.
Não desligue antes de lhe ser indicado.

1	PROTEGER	Garantir a segurança do local. Não mover o atleta, salvo risco iminente.
2	AVALIAR	Verificar se o atleta está consciente e se respira.
3	ALERTAR	Ligar 112: identificar-se, indicar o local exacto e a natureza da ocorrência.
4	INFORMAR	Contactar de imediato o Responsável Médico-Desportivo do clube.
5	SOCORRER	Prestar primeiros socorros dentro das competências de quem está presente, com a mala de primeiros socorros.
6	COMUNICAR	Avisar de imediato o Encarregado de Educação do atleta.
7	REGISTAR	Preencher a Ficha de Ocorrência: data, hora, descrição, assistência prestada e destino.
8	ACOMPANHAR	O regresso à competição depende sempre de alta escrita do Responsável Médico-Desportivo.

LIGUE IMEDIATAMENTE 112 SE O ATLETA APRESENTAR

- Perda de consciência ou confusão
- Dificuldade em respirar
- Dor no peito com mal-estar
- Convulsões
- Pancada na cabeça com vômitos ou sonolência
- Hemorragia que não pára com compressão
- Suspeita de lesão da coluna ou fractura grave
- Reacção alérgica grave (inchaço, falta de ar)
- Golpe de calor (pele muito quente, desmaio)
- **NUNCA dar comida ou bebida a inconsciente**

CONTACTOS DE EMERGÊNCIA

Emergência Médica	112
SNS 24	808 24 24 24
Centro de Informação Antivenenos (CIAV)	800 250 250
Director da Entidade Formadora · David Martinho	917 366 231
Coordenador Técnico · Ricardo Guedes	918 914 209
Unidade de saúde de referência da área	210 546 120
Responsável Médico-Desportivo	

Contactos de emergência afixados em todos os balneários e gabinete médico: 112 (Emergência Médica) · Responsável Médico-Desportivo: _____ · Director da Entidade Formadora: 917 366 231
· Hospital/Centro de Saúde de referência da área: 112 / 210 546 120

Em situações de lesão ou mal-estar menos graves, o treinador interrompe a participação do atleta, presta os primeiros cuidados, informa a família no próprio dia e encaminha o atleta para avaliação pelo Responsável Médico-Desportivo. O atleta que sofra uma pancada na cabeça não regressa ao treino ou ao jogo nesse dia e só retoma a actividade após avaliação médica.

Mala de primeiros socorros. Existe, em todos os treinos e jogos, uma mala de primeiros socorros com material de penso, gelo e imobilização, cuja reposição é verificada pela Coordenação Técnica.

8.3 Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social

O CD Belas assegura o acompanhamento escolar, pessoal e social de todos os praticantes através do Tutor de Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social, com as seguintes normas:

- Registo do percurso escolar de cada atleta (escola, ano, aproveitamento, comportamento), actualizado três vezes por época;

- Apoio ao estudo em período de avaliações, com possibilidade de dispensa ou aligeiramento de treino mediante comunicação do Encarregado de Educação;
- Encaminhamento social e psicológico, quando identificada essa necessidade, em articulação com entidades competentes (autarquia, CPCJ);
- Para praticantes deslocados das famílias (D.R.E.), este acompanhamento é reforçado nos termos do ponto 8.5. Em complemento:
- Os Encarregados de Educação entregam ao Tutor, no final de cada período lectivo, cópia da avaliação escolar do atleta;
- O Tutor contacta o director de turma sempre que haja retenção, queda acentuada do aproveitamento ou problemas de comportamento;
- Nas épocas de testes e exames, o atleta pode, mediante pedido do Encarregado de Educação, ser dispensado ou ter o treino aligeirado;
- O acompanhamento pessoal e social inclui a atenção ao bem-estar do atleta, à sua integração no grupo, a situações de bullying, a dificuldades familiares e a necessidades de apoio psicológico, com tratamento confidencial;
- Nos escalões de Sub-17 e Sub-19, o Tutor apoia a orientação do atleta quanto ao seu percurso escolar e profissional.

8.4 Relação com os Pais e Encarregados de Educação

- O clube promove uma relação de proximidade e transparência com os Pais e Encarregados de Educação, através de reuniões periódicas por escalão (mínimo duas por época) e de canais formais de comunicação;
- Os Pais/EE têm acesso à avaliação individual do seu educando, duas vezes por época, através de reunião com o treinador ou coordenador de etapa;
- Os Pais/EE não intervêm em decisões técnicas ou táticas, nem se dirigem directamente a árbitros, adversários ou respectivas famílias em tom hostil;
- Questões relativas ao processo formativo devem ser colocadas através dos canais formais (marcação de reunião com o Coordenador de Etapa), nunca em contexto de treino ou jogo;
- O incumprimento reiterado destas normas por parte de um Encarregado de Educação é tratado nos termos do ponto 10.2.

O clube compromete-se a	Os Pais e Encarregados de Educação comprometem-se a
Informar com clareza sobre horários, convocatórias, custos e regras	Conhecer e cumprir este Manual e fazer cumprir as suas regras ao educando
Realizar pelo menos duas reuniões por escalão em cada época	Participar nas reuniões e responder às comunicações do clube
Dar a conhecer a avaliação individual do atleta duas vezes por época	Manter actualizados os contactos, os dados de saúde e a documentação do atleta
Receber sugestões e reclamações e dar-lhes resposta	Utilizar os canais formais para colocar dúvidas ou reclamações
Tratar os dados pessoais com confidencialidade	Respeitar as decisões técnicas dos treinadores e a autoridade dos árbitros
Garantir um ambiente seguro e respeitador	Dar o exemplo de comportamento nas bancadas e nas redes sociais

O clube compromete-se a	Os Pais e Encarregados de Educação comprometem-se a
Comunicar de imediato qualquer lesão ou ocorrência	Cumprir os prazos de pagamento e comunicar dificuldades à Secretaria

Nos dias de jogo, os familiares incentivam todas as equipas, aplaudem o bom jogo, não dirigem críticas ou instruções aos atletas, ao treinador ou aos árbitros e abstêm-se de comportamentos que possam constituir

bullying, assédio ou violência, verbal ou física. Os Encarregados de Educação são responsáveis pelo comportamento dos familiares e acompanhantes que levem ao recinto.

Reclamações e sugestões são dirigidas por escrito à Secretaria ou ao Director da Entidade Formadora, que responde no prazo máximo de 15 dias.

8.5 Praticantes Deslocados das Famílias (D.R.E.)

Para praticantes deslocados das suas famílias, que estejam ou não a viver sob responsabilidade da Entidade Formadora (praticantes D.R.E.), o CD Belas aplica normas especiais de acompanhamento:

- Identificação e registo formal da situação de D.R.E. no processo individual do atleta, com indicação do responsável legal em Portugal;
- Designação de um responsável directo pelo acompanhamento do praticante D.R.E., com contacto regular e acompanhamento escolar reforçado;
- Verificação das condições de alojamento (quando aplicável), assegurando segurança, higiene e adequação à idade do praticante;
- Plano de acompanhamento pessoal e social individualizado, com pontos de situação trimestrais;
- Articulação com a família de origem, mantendo-a informada do percurso desportivo, escolar e pessoal do atleta. Complementarmente:
- O processo individual contém a autorização escrita dos pais ou representantes legais, a identificação do responsável legal em Portugal, os contactos de emergência, os dados de saúde e a documentação que comprove a situação regular do atleta em território nacional;
- O alojamento, quando seja da responsabilidade do clube, é previamente verificado e aprovado pela Direcção e comunicado por escrito à família, e nenhum atleta menor é alojado sem supervisão de adulto responsável;
- O atleta mantém contacto regular com a família e tem acesso a cuidados de saúde, alimentação adequada e acompanhamento escolar;
- O Director da Entidade Formadora é informado de qualquer ocorrência relevante e a família é avisada de imediato;
- Quando o atleta termine a ligação ao clube, o clube garante as condições do seu regresso;
- O clube cumpre todas as obrigações legais e regulamentares aplicáveis, designadamente as de comunicação às entidades desportivas competentes.

Actualmente o clube não tem praticantes nesta situação. As presentes normas aplicam-se sempre que um atleta D.R.E. seja inscrito.

9. Protecção de Crianças e Jovens

O Clube Desportivo de Belas assume que nenhuma criança ou jovem que pratique desporto no clube pode ser sujeito a violência física ou psicológica, assédio, negligência, discriminação ou exploração, e adopta medidas de prevenção, detecção e resposta. O RPDPCJ, Sérgio Neto, é o responsável pela promoção dos direitos e pela protecção das crianças e jovens no clube.

Como comunicar uma preocupação: falar com o RPDPCJ (contacto na secção 3: 914 482 006), pessoalmente ou por telefone, ou entregar-lhe, em mão, a Comunicação de Preocupação (Anexo F). Todas as comunicações são tratadas com confidencialidade. Situações de perigo são comunicadas à CPCJ de Sintra e às autoridades competentes.

O que acontece depois de uma comunicação:

- O RPDPCJ regista a comunicação por escrito, de forma confidencial, nas 24 horas seguintes;
- Avalia a situação com o Director da Entidade Formadora;
- Em situação de perigo, comunica de imediato à CPCJ de Sintra e, quando existam indícios de crime, às autoridades competentes;
- Podem ser tomadas medidas cautelares internas, incluindo o afastamento preventivo de qualquer adulto das funções com menores;
- A criança ou jovem e a família são acompanhados e o desfecho fica registado.

Quem pode comunicar: qualquer pessoa, incluindo o próprio atleta, colegas, familiares, técnicos, dirigentes ou colaboradores. A boa-fé da comunicação é sempre protegida. Ninguém deve investigar por conta própria nem confrontar o alegado agressor.

Em caso de perigo iminente, ligue 112. A Linha SOS Criança (116 111) está também disponível para aconselhamento.

Boas práticas exigidas aos técnicos: chegar antes dos atletas · nunca ficar sozinho com um único menor em espaço fechado · não usar contactos privados com menores · não filmar ou fotografar sem autorização · linguagem sem gritos, insultos ou humilhação · castigo físico ou uso do exercício como punição são proibidos.

Recrutamento seguro. Todos os adultos que trabalham com atletas menores apresentam registo criminal actualizado, comprovativo das habilitações exigidas e assinam o Código de Conduta do clube antes de iniciarem funções.

Imagem dos atletas. A captação e a divulgação de imagens de atletas menores dependem de autorização escrita do Encarregado de Educação (Anexo D) e é proibida em balneários e instalações sanitárias.

Formação. Todos os treinadores, dirigentes e colaboradores participam, uma vez por época, numa acção de formação sobre protecção de crianças e jovens no desporto.

O desenvolvimento completo desta matéria consta do Código de Conduta e Política de Protecção de Crianças e Jovens do CD Belas, disponível na Secretaria.

10. Infrações e Quadro Disciplinar

10.1 Comportamentos dos Praticantes

O incumprimento das normas de conduta por parte dos praticantes, incluindo situações de *bullying*, assédio e violência entre pares, é tratado de acordo com a seguinte escala:

Gravidade	Exemplos	Medida
Leve	Falta de pontualidade reiterada, incumprimento de instruções	Advertência verbal registada
Moderada	Linguagem ofensiva, desrespeito por colegas ou adversários	Advertência escrita ao Encarregado de Educação
Grave	Agressão física ou verbal, discriminação, assédio	Suspensão de treinos/jogos até 4 semanas, com audição do atleta e da família
Muito grave	<i>Bullying</i> reiterado, violência grave, situações que coloquem em causa a segurança de terceiros	Exclusão do clube, após processo com direito ao contraditório

Toda a decisão disciplinar é fundamentada, comunicada por escrito ao Encarregado de Educação, e garante o direito de pronúncia prévia do atleta e da família.

Definições.

- *Bullying*: comportamento agressivo, intencional e repetido, físico, verbal ou psicológico, exercido sobre um colega que tem dificuldade em defender-se, incluindo exclusão deliberada e agressões em meios digitais.
- *Assédio*: comportamento indesejado, de natureza verbal, não verbal ou física, que cria um ambiente intimidatório, humilhante ou ofensivo.
- *Violência*: qualquer agressão física ou psicológica, incluindo ameaças e danos propositados contra pessoas ou bens.
- *Discriminação*: tratamento desfavorável com base em género, origem, religião, orientação sexual, condição económica, aparência ou capacidade desportiva.

Exemplos de infrações dos praticantes.

Gravidade	Exemplos
Leve	Atrasos ou faltas injustificadas, esquecimento reiterado de equipamento, uso do telemóvel durante o treino, falta de cuidado com o material
Moderada	Insultos ou provocações a colegas, adversários ou árbitros, danos ligeiros no material, desobediência persistente ao treinador, publicações ofensivas nas redes sociais
Grave	Agressão física ou verbal, ameaças, discriminação, assédio, captação de imagens nos balneários, apostas em jogos do clube
Muito grave	<i>Bullying</i> reiterado, violência grave, manipulação de resultados, consumo ou porte de substâncias ilícitas, factos que ponham em risco a segurança de terceiros

Circunstâncias. Na escolha da medida, o clube considera a idade do atleta, o seu percurso, a existência de arrependimento e reparação (atenuantes) e a reincidência, o carácter premeditado e a vulnerabilidade da vítima (agravantes).

Competência e procedimento.

- As infrações leves são tratadas pelo treinador; as moderadas, pelo Coordenador de Etapa; as graves e muito graves, pelo Director da Entidade Formadora, ouvida a Direcção;
- O atleta e o Encarregado de Educação são ouvidos antes da decisão e dispõem de cinco dias úteis para se pronunciarem por escrito;
- A decisão é comunicada por escrito, com fundamentação, e dela cabe reclamação para a Direcção, no prazo de cinco dias úteis;
- Os registos disciplinares são confidenciais e arquivados no processo individual do atleta;
- O regime do clube aplica-se sem prejuízo do regime disciplinar das competições, da federação e da associação distrital, que se aplica às infrações cometidas em contexto de jogo.

10.2 Comportamentos dos Pais e Encarregados de Educação

O incumprimento das normas de conduta por parte de Pais e Encarregados de Educação, incluindo situações de *bullying*, assédio e violência (nomeadamente em contexto de jogo), é tratado de acordo com a seguinte escala:

Gravidade	Exemplos	Medida
Leve	Instruções técnicas dadas da bancada, comentários inadequados pontuais	Chamada de atenção informal pelo Coordenador de Etapa
Moderada Grave	Discussão com técnicos, árbitros ou outros pais, desrespeito reiterado pelos canais formais. Agressão verbal ou ameaça a técnicos, árbitros, atletas ou outros pais	Advertência escrita e reunião obrigatória com o Director da Entidade Formadora. Interdição de acesso às instalações e jogos por período determinado

Gravidade	Exemplos	Medida
Muito grave	Agressão física, assédio reiterado, comportamento que ponha em risco menores	Interdição definitiva de acesso, participação e comunicação com o clube, sem prejuízo de participação às autoridades competentes

Todas as medidas aplicadas a Encarregados de Educação são comunicadas por escrito, com fundamentação e garantia de direito de resposta, e não afectam, por si só, a participação do atleta nas actividades do clube.

Exemplos de comportamentos dos adultos.

Gravidade	Exemplos
Leve	Dar instruções aos atletas durante o jogo, comentários desadequados dirigidos a arbitragem ou adversários, uso do telemóvel para filmar em zonas não autorizadas
Moderada	Discussões com técnicos, árbitros ou outros pais, contactos reiterados fora dos canais formais, mensagens ofensivas em grupos ou redes sociais
Grave	Insultos graves, ameaças ou intimidação a técnicos, árbitros, atletas ou outros pais, entrada em zonas reservadas aos atletas e técnicos
Muito grave	Agressão física, assédio reiterado, qualquer comportamento que ponha em risco a segurança de menores

A decisão compete ao Director da Entidade Formadora, ouvida a Direcção, e o Encarregado de Educação dispõe de cinco dias úteis para se pronunciar antes de qualquer medida grave ou muito grave.

11. Compromisso e Declaração de Aceitação

Declaro que li e aceito o Manual de Acolhimento e Boas Práticas do Clube Desportivo de Belas, incluindo as condições de inscrição e mensalidades, as normas de conduta, o regime de acompanhamento dos praticantes e o quadro disciplinar nele previstos.

Atleta _____ Encarregado de Educação _____ Data
____/____/____

Registo de conhecimento. A Secretaria arquiva esta declaração assinada ou, em alternativa, o comprovativo de envio do Manual por correio electrónico ou da sua publicação no canal oficial do clube, e regista a versão do documento de que cada família tomou conhecimento. Sempre que o Manual seja actualizado, o novo exemplar é entregue ou enviado a todas as famílias.

Anexos

Anexo A — Ficha de Ocorrência

Campo	Registo
Data e hora da ocorrência	
Local (treino, jogo, deslocação)	
Nome do atleta e escalão	
Descrição do que aconteceu	
Zona do corpo afectada	
Primeiros cuidados prestados e por quem	
Destino (casa, centro de saúde, hospital)	
Encarregado de Educação contactado (hora)	
112 accionado? Sim / Não	
Participação ao seguro efectuada em	
Nome e assinatura de quem preencheu	

Anexo B — Ficha de Saúde e Contactos de Emergência

Campo	Registo
Nome do atleta e data de nascimento	
Número de utente	
Alergias conhecidas	
Medicação habitual	
Condições de saúde relevantes para a prática desportiva	
Contacto de emergência 1 (nome e telefone)	
Contacto de emergência 2 (nome e telefone)	
Médico assistente ou unidade de saúde habitual	
Assinatura do Encarregado de Educação	

Os dados desta ficha são confidenciais, destinam-se exclusivamente a assegurar a saúde e a segurança do atleta e são tratados nos termos da legislação de protecção de dados.

Anexo C — Autorização de Transporte

Eu, _____, Encarregado de Educação de _____, atleta do escalão _____, autorizo o meu educando a deslocar-se em transportes organizados pelo Clube Desportivo de Belas, em viaturas do clube, de entidades contratadas ou de familiares de outros atletas, para jogos, torneios e actividades do clube, e a ser transportado por técnicos ou dirigentes do clube, nas condições do ponto 7.5 do Manual.

Data ____/____/____ Assinatura _____

Anexo D — Autorização de Utilização de Imagem

Eu, _____, Encarregado de Educação de _____, autorizo / não autorizo (riscar o que não interessa) o Clube Desportivo de Belas a captar e utilizar imagens e vídeos do meu educando, em treinos, jogos e iniciativas do clube, nos seus canais oficiais (sítio, redes sociais, publicações e materiais de divulgação), exclusivamente para fins de promoção da actividade do clube. Posso revogar esta autorização a qualquer momento, por escrito, dirigido à Secretaria.

Data ____/____/____ Assinatura _____

Anexo E — Pedido de Apoio Social

Campo	Registo
Nome do atleta e escalão	
Nome do Encarregado de Educação e contacto	
Apoio solicitado (mensalidade, equipamento, outro)	
Breve descrição da situação	
Documentos entregues	
Data e assinatura	

O pedido é dirigido ao Director da Entidade Formadora e tratado de forma estritamente confidencial.

Anexo F — Comunicação de Preocupação ao RPDPCJ

Campo	Registo
Data e hora da comunicação	
Nome de quem comunica (opcional) e relação com o clube	
Atleta ou atletas envolvidos	
O que foi observado ou comunicado	
Data, hora e local dos factos	
Existem outras pessoas que tenham presenciado?	
Já foi informada alguma entidade?	

Entregue em mão ao RPDPCJ, que garante a confidencialidade.

Glossário

Termo	Significado
Atleta / praticante	Criança ou jovem inscrito num escalão de formação do clube
EE	Encarregado de Educação
RPDPCJ	Responsável pela Promoção dos Direitos e Protecção das Crianças e Jovens no clube
CPCJ	Comissão de Protecção de Crianças e Jovens
D.R.E.	Praticante deslocado da sua família, que viva ou não sob responsabilidade da Entidade Formadora
Entidade Formadora	O Departamento de Formação do Clube Desportivo de Belas
Match fixing	Manipulação de resultados ou do desenrolar de um jogo
Tutor	Responsável pelo Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social dos atletas
Título Profissional de Treinador de Desporto	Habilitação legal exigida para o exercício da profissão de treinador