



INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA



Manual de acolhimento

Época 2025 / 2026

Conteúdo

1. Mensagem do Clube ao Pais.....	3
2. Mensagem do Clube ao Atleta.....	5
3. Introdução.....	6
4. Missão	6
5. Visão.....	6
6. Objetivos Estratégicos	7
7. Organograma e contactos úteis.....	8
8. Condições Gerais: Inscrições e Pagamentos.....	9
8.1. Condições gerais:	9
8.2. Condições Específicas para os escalões de formação	9
8.3. Condições Específicas para a MasterClass	9
8.4. Desvinculação	9
9. Normas de Conduta	10
9.1. Gerais (atletas, treinadores, diretores, staff do clube e encarregados de educação)	10
9.2. Específicas (Atletas)	11
9.3. Específicas Transportes (Atletas)	12
9.5. Específicas (Encarregados de Educação).....	12
10. Procedimentos em caso emergência médica	13
11. Ética e Integridade	15
12. Recomendações Alimentares e de Nutrição	16
13. Plano Alimentares e de Nutrição.....	17
14. Normas de Acompanhamento de Jogadores.....	19
15. Procedimentos face a uma Situação de Emergência (Plano de Evacuação)	20
16. Infrações e Quadro Disciplinar	21

1. Mensagem do Clube ao Pais

Seja muito bem-vindo,

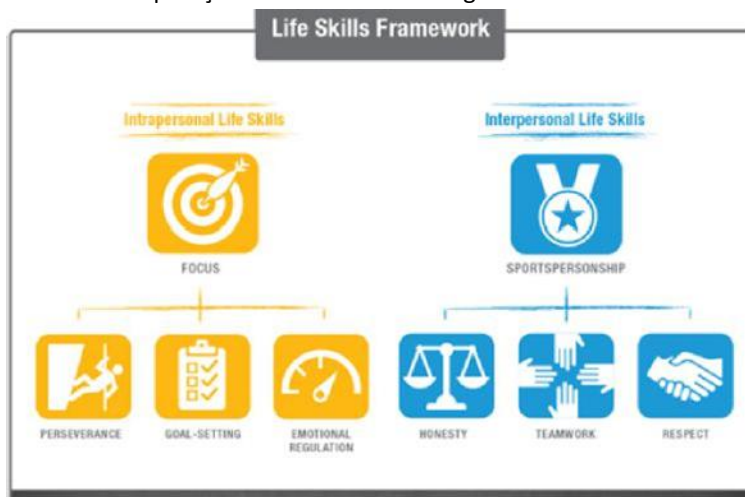
Seja a primeira época ou mais uma época no Clube Futebol de Serzedo, agradecemos a confiança depositada na nossa Entidade Formadora, garantindo-lhe desde já todo o nosso empenho, dedicação e conhecimento para proporcionar ao seu (nosso) atleta uma atividade física saudável, onde o lazer e o compromisso coexistem com os valores éticos, cívicos e desportivos.

Há evidências que são indelmentáveis e que pela sua persistência e continuidade recusam qualquer evento casuístico ou esporádico:

O Clube Futebol de Serzedo não só foi o primeiro Clube do Concelho de Vila Nova de Gaia a ser reconhecido como entidade Formadora Certificada pela Federação Portuguesa de Futebol, como renovou anual e consecutivamente essa certificação, nos últimos anos.

A Bandeira da Ética, mais uma certificação obtida que representa uma exclusividade para o Clube Futebol de Serzedo, tendo sido agraciado com o grau máximo, a Bandeira da Ética física, pela PNED-Programa Nacional de Ética no Desporto, tutelado pelo IPDJ-Instituto Português do Desporto e Juventude.

Após mais de um ano de sucessivas ações de formação e intervenção perseverante numa iniciativa do IPDJ e de diversas Instituições de Ensino Superior na área da Educação, o Clube Futebol de Serzedo, mais uma vez, destacou-se pelas condutas e procedimentos aplicados, permitindo que os seus representantes se salientassem dos restantes, tendo sido designados para maior intervenção nas ações de formação, culminando com a concretização de um Protocolo de Cooperação entre o Instituto Piaget e o Clube Futebol de Serzedo.



Esta colaboração permitirá ao Clube Futebol de Serzedo apoio na formação e consultadoria em todas as áreas de ensino disponibilizadas pela Instituto Piaget, além de participar num estudo internacional sobre o Desenvolvimento Positivo dos Jovens através do Desporto e das Competências para a Vida, modelo de formação que o Clube Futebol de Serzedo, implementou, antecipando-se em alguns anos aos restantes clubes.

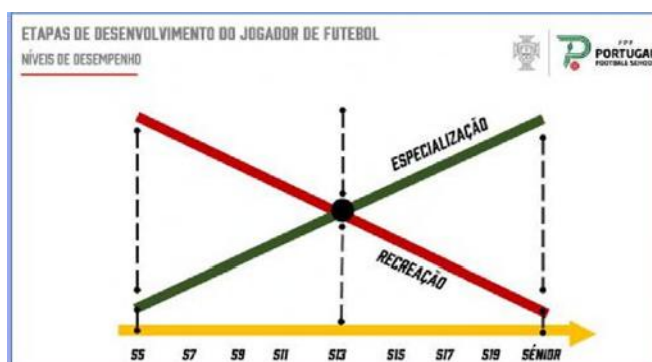
É hoje unanimemente reconhecido que a formação/educação de um jovem têm origens distintas e que estas propiciam diferentes aprendizagens que se querem complementares, dos pais, da escola e também dos clubes, com a vivência com os treinadores, colegas, adversários, dirigentes ou outros agentes desportivos.

Saber respeitar o espaço e a autoridade de cada um é indispensável para um desenvolvimento saudável do jovem atleta.



Se o treinador der uma indicação e, na bancada, o encarregado de educação transmitir uma orientação contrária, isso poderá originar conflitos e indefinições no atleta, prejudiciais não só para a sua vivência desportiva, mas também cívica. Tal situação pode provocar conflitos internos e pessoais, que poderão degenerar em dificuldades para compreender e, consequentemente, cumprir alguns valores essenciais, como o respeito, a confiança e o trabalho em equipa.

Mais do que apenas formar atletas, pretendemos contribuir para a formação de jovens evoluídos física, social e culturalmente. Para isso, necessitamos do seu apoio como avalista das nossas regras e condições. Não nos substituímos aos pais; complementamos a sua intervenção. Caso discorde de alguma situação, pedimos que não o manifeste em público ou na presença do atleta. Estaremos sempre disponíveis para o ouvir num ambiente reservado e propício ao diálogo.



O Futebol de Formação assenta num processo progressivo de aprendizagens onde o mais importante não é o jogo, mas sim o jogador. O processo inicia-se nos S5 com o foco na recreação e quase nenhum na especialização, progressivamente vai diminuindo a recreação e aumentando a especialização, atingindo um ponto de equilíbrio nos S13/S15, atingindo o oposto do inicial na passagem dos S19 para o escalão sénior.

A postura dos pais é essencial para o equilíbrio desportivo e emocional dos atletas, principalmente dos mais jovens que constroem a sua personalidade baseada em modelos apreendidos.

Pense sempre que o seu comportamento está a ser um “exemplo” para o seu filho.

O sucesso necessita de esforço, empenho, atitude, capacidade e respeito, quer pelos outros quer por nós mesmos, o nosso projeto rege-se por normas e regras, que todos devemos respeitar, cumprir e fazer cumprir.

Todos Juntos Somos Mais Fortes!
Todos Juntos SERZEDO SERZEDO SERZEDO!!
#SERZEDOSEMPRE

2. Mensagem do Clube ao Atleta

Estamos muito contentes por estares no Clube Futebol de Serzedo.

No Clube Futebol de Serzedo só aceitamos grandes atletas, e para seres um grande atleta não chega marcar muitos golos, fazer bons passes, cortes úteis ou grandes defesas.

Para ser um grande atleta é preciso muito mais:

- É preciso respeitar os treinadores, porque eles vão fazer com que sejas ainda melhor atleta;
- É preciso respeitar os teus colegas, o futebol é um jogo de equipa e eles são a tua equipa;
- É preciso respeitar os diretores e fisioterapeutas, estão lá sempre para te ajudar;
- É preciso respeitar os adversários, eles também só querem jogar futebol;
- É preciso respeitar os árbitros, às vezes eles enganam-se, mas tu também falhas golos e passes.

Os grandes atletas só são grandes atletas:

- Porque se esforçam nos treinos;
- Porque tem um compromisso com a equipa;
- Porque cumprem as indicações dos treinadores;
- Porque querem ser cada vez melhores.

Mas o que é mesmo preciso para seres um grande atleta, é que te divirtas a jogar futebol.

A seguir vais encontrar um conjunto de regras que tens de cumprir e alguns conselhos para seres ainda melhor.

Sempre que não estiveres divertido ou se tiveres um problema, fala com o teu treinador, com o teu diretor ou com alguém que conheças no Clube Futebol de Serzedo.

Estamos cá para te ajudar. Sempre

3. Introdução

É importante que todos conheçamos o Clube Futebol de Serzedo, o que é, o que pretende ser e como pretende alcançar os seus objetivos, é essencial que seja do conhecimento de todos alguns conceitos estruturais do clube, nomeadamente aquela que consideramos ser a nossa Missão, a nossa Visão do que temos e o que pretendemos ser e, por fim, os Objetivos Estratégicos que pretendemos atingir a curto e médio prazo.

Infelizmente, porque seria tudo muito mais fácil, muitos dos nossos objetivos estratégicos não dependem exclusivamente de nós, que não na ambição, na vontade e no trabalho. No entanto, não deixaremos de tudo fazer para que se concretizem, não será certamente por nós que esses objetivos não serão atingidos.

4. Missão

O Clube Futebol de Serzedo tem por missão promover e difundir a prática desportiva, cultural e recreativa na comunidade em que se insere e nas comunidades vizinhas, combatendo as desigualdades socioeconómicas e pugnando pela democratização do desporto, proporcionando aos seus atletas uma educação integral (desportiva, social, cultural, emocional e intelectual), fomentando a solidificação dos laços afetivos dos desportistas ao clube, com o objetivo desportivo primordial de promover os atletas da Entidade Formadora à equipa principal.

5. Visão

A nossa pretensão é ser, no espaço de uma “geração desportiva”, uma instituição de referência no panorama desportivo do distrito do Porto, pelo que temos por objetivo despertar nos jovens e nos pais o desejo de se juntarem à nossa “família”, não apenas pela excelência das condições das instalações, mas principalmente pelo elevado padrão de qualidade de todos os princípios transmitidos que, por consequência, se irão refletir na alcance de outros patamares desportivos, sem nunca descurar, em todas as atividades, aqueles que consideramos serem os valores básicos:

Ética • Paixão • Determinação • Compromisso • Competência

6. Objetivos Estratégicos

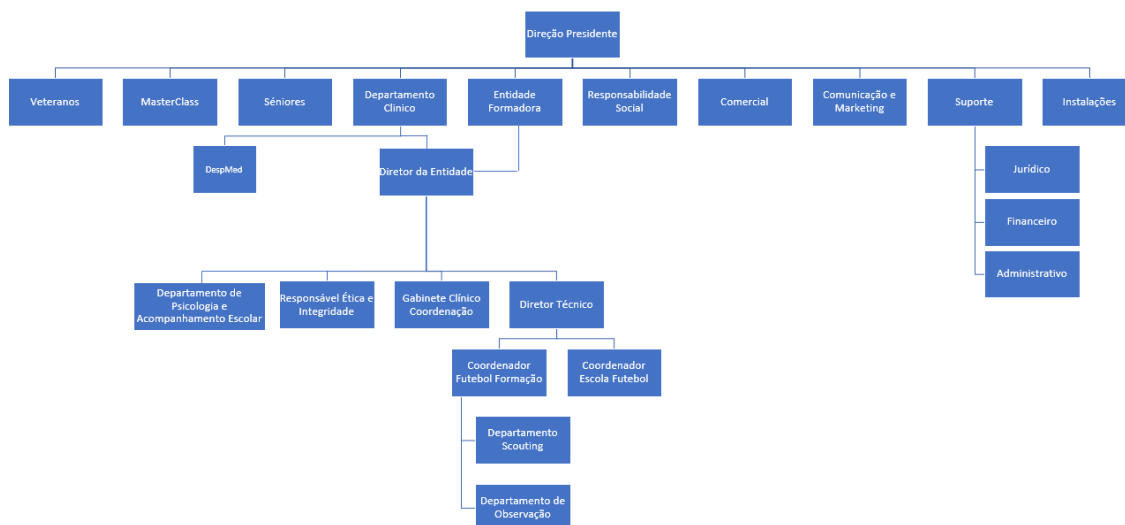
O Clube Futebol de Serzedo é um clube dinâmico e aberto que pese embora as enormes dificuldades, procura sempre melhorar e alcançar novas metas e mais altos patamares.

6.1. Os Objetivos Estratégicos do Clube Futebol de Serzedo a curto-medio prazo são:

- 6.1.1. Proporcionar a todos os atletas inscritos no clube, a melhor qualidade no ensino e aprendizagem do Futebol ao nível formativo e competitivo;
- 6.1.2. Aumentar a qualificação treinadores/técnicos e a sua preparação para uma orientação/ensino com enquadramento no nível etário;
- 6.1.3. Proporcionar condições estruturais, materiais e pedagógicas de qualidade para o melhor desenvolvimento dos atletas;
- 6.1.4. Incrementar o número de ações de formação/sensibilização (leis de jogo, nutrição, antidoping, etc.).
- 6.1.5. Favorecer a educação integral dos atletas através do envolvimento do Clube em atividades de cariz social para benefício da comunidade:
 - 6.1.5.1. Aumentar as parcerias existentes e o número de ações realizadas a favor de intuições de cariz social/solidário;
 - 6.1.5.2. Promover ações de voluntariado e de sensibilização em eixos preponderantes (Ex.: Igualdade de Género, Solidariedade Social, Ambiente, etc.).
- 6.1.6. Atingir os objetivos formativos e desportivos definidos no modelo de formação do Clube Futebol de Serzedo:
 - 6.1.6.1. Proporcionar um percurso formativo gradual e de fácil transição desde o treino/recreação, até ao Desenvolvimento do Rendimento.
 - 6.1.6.2. Potenciar as capacidades individuais dos atletas tendo em conta o binómio faixa-etária/complexidade no treino e nos quadros competitivos;
 - 6.1.6.3. Alargar progressivamente a abrangência da Unidade de Rendimento a todos os escalões e atletas;
 - 6.1.6.4. Captar novos jogadores dos diversos escalões segundo o modelo de jogador definido;
 - 6.1.6.5. Promover à equipa sénior no mínimo de 2 atletas por época e incrementar esse número progressivamente.
- 6.1.7. Promover atletas para os campeonatos nacionais;
- 6.1.8. Implementar o “Conselho de Pais” como órgão integrante da estrutura do Clube;
- 6.1.9. Promover uma gestão financeira e administrativa sustentável e transparente;
- 6.1.10. Aumentar o apoio financeiro das empresas pela valorização da imagem do Clube e potenciar as iniciativas de marketing desportivo/empresarial;
- 6.1.11. Concluir a projetada ampliação das instalações: construção de um novo recinto de Fut7/Fut9 e requalificação de campo de Fut5 existente.

7. Organograma e contactos úteis

O organograma do clube que se segue, enquadra a Entidade Formadora na estrutura das diversas áreas do clube, assim como os responsáveis por cada uma das áreas principais da Entidade Formadora.



Seguem-se os nomes e os contactos dos Responsáveis da Entidade Formadora:

- Diretor Entidade Formadora – Paula Martins | paula.martins@cfserzedo.pt
- Diretor Técnico - Emanuel Mendes | coordenador.tecnico@cfserzedo.pt
- Coordenador Dep. Clínico - Janete Sousa | janete.sousa@cfserzedo.pt
- Responsável Dep. Psicologia e Acompanhamento Escolar - Paula Martins | paula.martins@cfserzedo.pt
- Responsável Ética e Integridade - Luis Silva | Luis.belo@cfserzedo.pt

Além dos responsáveis pela Entidade Formadora, cada escalão possui um conjunto de pessoas que trabalham diretamente com esse escalão.

Contacto Secretaria do Clube:

Estrada da Rainha, 9074410-527 Serzedo

T.: 220 926 407 • E.: geral@cfserzedo.pt

8. Condições Gerais: Inscrições e Pagamentos

Para que possa honrar os compromissos assumidos com os atletas, pais e encarregados de educação, garantindo uma formação de qualidade em recursos humanos e materiais, o Clube Futebol de Serzedo apresenta o seguinte preçário:

8.1. Condições gerais:

- 8.1.1. Nenhum atleta poderá ser inscrito com a existência de valores em dívida.
- 8.1.2. A ausência do atleta aos treinos, não invalida a obrigatoriedade da liquidação das respetivas prestações;
- 8.1.3. O valor da prestação de junho terá de ser liquidado antecipadamente, no limite até ao final de mês de dezembro da presente época;
- 8.1.4. O valor das prestações deve ser pago até ao dia 8 de cada mês. A partir do dia 15, o atleta com prestações em débito não poderá treinar até regularização da situação;
- 8.1.5. Igual procedimento será adotado em caso de não liquidação da prestação de junho até ao dia 31 de dezembro da corrente época;
- 8.1.6. Caso exista mais do que um irmão inscrito, o valor da prestação do 2º e seguintes será reduzida em 50%.

8.2. Condições Específicas para os escalões de formação

- 8.2.1. Para a presente época o valor da anuidade é de:
 - 8.2.1.1. Para sócios o valor é de **493€**, referentes a **75 € de inscrição** do atleta na Associação Futebol do Porto, mais **11 prestações de 38€**, entendendo-se como sócio o progenitor ou encarregado de educação com as quotas em dia;
 - 8.2.1.2. Para não sócios o valor **515€**, referentes a **75 € de inscrição** do atleta na Associação Futebol do Porto, mais **11 prestações de 40 €**;
- 8.2.2. O valor da Inscrição inclui um equipamento oficial de jogo personalizado.

8.3. Condições Específicas para a MasterClass

- 8.3.1. Para a presente época o valor da anuidade é de **270 €** (50 € de nova inscrição mais 10 prestações de 22 €).
- 8.3.2. O valor da inscrição inclui um equipamento de treino.

8.4. Desvinculação

- 8.4.1. Uma vez aceite e realizada a inscrição do atleta, a sua desvinculação do clube, só é possível, com a liquidação da totalidade das anuidades estabelecidas para o respetivo escalão e época desportiva.

9. Normas de Conduta

Representar uma instituição como o Clube Futebol de Serzedo implica a responsabilidade de uma conduta digna da sua história desde 1933, com identidade e valores muito próprios e definidos.

Queremos, cada vez mais, ser uma referência no panorama desportivo, por isso:

podemos ser diferentes, nunca iguais, sempre melhores

As Normas de Conduta aplicam-se a todos os intervenientes, diretos e indiretos, na atividade desportiva (Atletas, Treinadores, Diretores, Staff do clube e Encarregados de Educação), e não devem cessar após ou fora das atividades do clube.

Representar o Clube Futebol de Serzedo deverá ser sempre um motivo de orgulho, a identificação no meio social com a Instituição, implica uma postura que não ofenda a sua imagem.

O Atleta tem direito à prática do futebol em condições técnicas, materiais e pedagógicas que lhe permitam desenvolver competências, formar comportamentos e valores que o ajudem a tornar-se não só um desportista, mas principalmente, um ser humano de excelência.

O Saber-Ser e o Saber-Estar, aprendizagens do domínio social e afetivo, que correspondem aos sentimentos, atitudes, comportamentos, à capacidade de adaptação às mudanças, de estabelecer novas relações pessoais e à capacidade de enfrentar desafios, são essenciais no Desporto e na Vida e serão essenciais para o sucesso futuro destes jovens atletas.

O Clube Futebol de Serzedo esforça-se por ter junto dos seus atletas um acompanhamento de proximidade em relação as suas vivências académicas e sociais, procurando evidenciar, enaltecer e sempre que possível premiar todas as situações meritórias.

Para isso, é necessário desenvolver diferentes tipos de ações (ações de formações, ações de sensibilização, de socialização, etc.) que fazem parte da formação desportiva e da educação integral que pretendemos transmitir, pelo que a presença dos atletas nessas iniciativas é tão ou mais importante do que a presença num treino, e é valorizada da mesma forma. Acreditamos que o Desenvolvimento Positivo dos Jovens através do Desporto é, mais do que desejável, uma nossa obrigação.

Queremos atletas de sucesso, no Desporto e na Vida.

9.1. Gerais (atletas, treinadores, diretores, staff do clube e encarregados de educação)

- 9.1.1. A partir do momento que se encontrem em representação do clube (nas nossas instalações ou nas de outros clubes) ou se encontrem identificados com o clube (equipamento ou credenciação) passam a reger-se obrigatoriamente por estas normas de conduta;
- 9.1.2. Mesmo em situações que não se encontrem em representação do clube, devem ter uma conduta positiva, por pertencerem a uma instituição que se rege por valores, regras e atitudes positivas.
- 9.1.3. A entrada em zonas reservadas das instalações só é permitida aos agentes desportivos (diretores, técnicos, atletas e pessoal auxiliar), o acesso a outras pessoas só é permitido se acompanhadas por um responsável do clube;
- 9.1.4. O treino e o jogo iniciam-se assim que se encontram nas instalações desportivas e termina após a saída das mesmas, durante todo esse período aplicam-se as Normas de Conduta descritas.
- 9.1.5. Nas instalações do clube devemos saudar (cumprimentar) as pessoas presentes, como forma de respeito e saber estar;

9.1.6. As instalações têm de ser estimadas, é um local de trabalho e lazer que temos de preservar. Temos de ser os primeiros a dar o exemplo, respeitando e cuidando das nossas instalações, assim como, das instalações dos clubes que nos recebem.

9.1.7. A imagem dos atletas, treinadores, diretores e colaboradores, podem ser utilizados pelo Clube para efeitos de venda de produtos (merchandising e publicidade estática), assim como em ações de promoção e divulgação do clube e das suas atividades (redes sociais, site da instituição, canal de televisão).

9.2. Específicas (Atletas)

9.2.1. Os pagamentos ou contrapartidas efetuadas pelos atletas ao Clube, dizem respeito apenas ao direito de frequência nos treinos de futebol do seu escalão, de acordo com o Processo Formativo do Clube Futebol de Serzedo que se encontra certificado pela Federação Portuguesa de Futebol, não sendo garantia de convocatória para jogos ou de tempo de jogo determinado, sendo estas decisões da exclusivamente responsabilidade da equipa técnica, incontestáveis e irrevogáveis;

9.2.2. Os atletas ao chegarem ao treino devem equipar-se de forma ordeira e esperar dentro do balneário pela chamada da equipa técnica;

9.2.3. Os horários estipulados devem ser cumpridos. O tempo de tolerância para um atraso ao treino é de 15 minutos após o seu início. Devem avisar previamente o treinador/diretor que não irão cumprir o horário e, posteriormente, justificar o motivo do atraso. Caso não exista uma justificação plausível, ou caso se verifique ser uma situação recorrente, o atleta poderá ficar impedido de treinar;

9.2.4. É obrigatório tomar banho no clube, cumprindo as regras de boa higiene. Queremos atletas com bons hábitos de higiene e alimentares. Casos excecionais, devem ser alvo de apreciação da equipa técnica;

9.2.5. Sempre que não possam comparecer ao treino, deverão informar o treinador e/ou o diretor, através dos contactos disponibilizados;

9.2.6. Em caso de duas faltas ao treino na mesma semana ou a não justificação de uma falta ao treino ou jogo, ditará a não convocação para atividades oficiais. Situações específicas e devidamente justificadas, serão objeto de análise pela direção técnica;

9.2.7. As ações de formação ou outras atividades organizadas pelo Clube e para as quais os atletas sejam convocados, são equiparadas a sessões de treino, por isso, de carácter obrigatório. A não comparência terá a mesma penalização que as falta aos treinos.

9.2.8. No regresso aos treinos após ausência não justificada, é obrigatório fundamentar junto do treinador/diretor/coordenador e, caso seja aceite a justificação, o atleta poderá equipar-se normalmente para o treino;

9.2.9. Os atletas têm de treinar com a roupa de treino (kit de treino), O não cumprimento das regras de vestuário implica a exclusão imediata do treino);

9.2.10. É proibido o uso de brincos ou outros objetos que coloquem em causa a integridade física dos atletas;

9.2.11. O uso de caneleiras é obrigatório nos treinos e jogos para todos os atletas;

9.2.12. O equipamento de treino deverá estar sempre bem tratado, não pode ter inscrições ou outras situações que deturpem a imagem de qualidade do clube;

9.2.13. Nos dias anteriores aos jogos a hora do recolher deve ser até às 23.00h. Um bom descanso potenciará a

performance desportiva.

- 9.2.14. Aos atletas é proibido treinar noutros clubes, participar em jogos e/ou torneios ou qualquer outra atividade desportiva (exceto no âmbito escolar), sem autorização prévia do Clube após solicitação por escrito (carta ou email) do atleta ou encarregado de educação, dirigida ao Diretor da Entidade Formadora, sob pena de sanção disciplinar.

9.3. Específicas Transportes (Atletas)

- 9.3.1. O atleta em viagem nos transportes garantidos pelo Clube Futebol de Serzedo tem:
- 9.3.2. Respeitar os horários definidos e avisar de alterações ou imprevistos;
- 9.3.3. Tratar com educação e simpatia os motoristas ou outras pessoas presentes;
- 9.3.4. Não comer ou beber nas viaturas, garantindo a boa conservação do veículo;
- 9.3.5. O uso de Cinto de Segurança é obrigatório e inquestionável.

9.4. Específicas Escola (Atletas)

- 9.4.1. O atleta em meio escolar deverá cumprir as Normas de Conduta da Escola:
- 9.4.2. Ser assíduo e pontual, cumprindo os horários da escola;
- 9.4.3. Seguir as orientações dos professores/diretor de turma relacionadas com o processo de ensino/aprendizagem;
- 9.4.4. As faltas deverão ser devidamente justificadas com o seu diretor de turma;
- 9.4.5. Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos da escola;
- 9.4.6. A falta de respeito a professores e/ou funcionários da escola é uma infração a este código de conduta.
- 9.4.7. Devem manter sempre conservados e limpos, os espaços utilizados das infraestruturas da escola, fazendo uso correto dos mesmos;
- 9.4.8. Ser conhecedor das normas de funcionamento da secretaria da escola e do Regulamento Interno da Escola, cumprindo-o integralmente.

9.5. Específicas (Encarregados de Educação)

- 9.5.1. As informações respeitantes a todas as atividades do Clube são afixadas em local próprio devidamente acessível e identificado. Caso subsistam dúvidas, as mesmas deverão ser colocadas ao diretor ou na secretaria do clube.
- 9.5.2. A entrega das avaliações escolares é obrigatória sempre que solicitada e terá de ser efetuada em documento fornecido pela Escola (original ou cópia). As notas escolares dos atletas podem penalizar a participação desportiva, em concordância entre o clube e o encarregado de educação.
- 9.5.3. Na vertente competitiva, não existe obrigatoriedade em que os atletas joguem o mesmo tempo que os seus pares. O tempo de jogo de cada atleta é definido com base no desempenho nos treinos, na atitude e comportamento, bem como nas decisões técnicas.
- 9.5.4. O pagamento atempado das mensalidades é essencial para o bom funcionamento do Clube, pelo que as mesmas devem ser liquidadas imperativamente até ao dia estipulado.
- 9.5.5. A existência de mensalidades ou outros valores por liquidar (em atraso) pode implicar à suspensão da prática desportiva.

9.5.6. É obrigação dos pais ou encarregados de educação manter atualizados os seus contactos junto da secretaria do clube.

9.5.7. Encarregado de Educação ao inscrever o seu educando no Clube Futebol de Serzedo, autoriza o Clube a usar a imagem do seu educando em situações de merchandising, promoção e divulgação, conteúdos do site, redes sociais e multimédia.

10. Procedimentos em caso emergência médica

10.1. Protocolo em caso de lesão de um atleta durante o treino:

10.1.1. 1ª Intervenção

10.1.1.1. O treinador ou o diretor de escalão são os responsáveis por fazer a primeira intervenção e identificar a gravidade da situação

10.1.2. 2ª Intervenção

10.1.2.1. O atleta é encaminhado para o departamento médico, onde lhe são realizados o diagnóstico, os primeiros socorros e o acompanhamento especializado. Caso não seja possível a sua deslocação, é chamado o técnico de saúde disponível para prestar os primeiros socorros e decidir os passos seguintes.

10.1.2.2. Em caso de lesão ou doença deve informar de imediato o Dep. Clínico ou o diretor, para dar início ao procedimento de avaliação médica.

10.1.2.3. **Situação pouco grave** (muscular e/ou pequeno trauma): diagnóstico e tratamento;

10.1.2.4. **Situação grave** (fratura ou outras lesões), é realizado o diagnóstico e, caso a gravidade seja confirmada, o atleta é encaminhado para o hospital: por ambulância (acompanhado por um familiar ou elemento da secretaria) ou em veículo particular (pais/encarregados de educação, dirigente, elemento da secretaria, treinadores ou técnico de saúde), conforme a urgência e a tipologia da lesão.

10.1.2.5. **Situação muito grave** é chamada a ambulância e o técnico de saúde de serviço, para realizar os primeiros socorros e acompanhamento especializado, até o praticante ser encaminhado para o hospital

10.1.2.6. **Situação de paragem cardíaca** é chamada a ambulância e o elemento com formação em SBV e DAE (de prevenção e presente nas instalações), seguindo-se o protocolo próprio nessas situações

10.2. Protocolo em caso de lesão de um atleta durante um jogo:

10.2.1. 1ª Intervenção

10.2.1.1. O técnico de saúde presente no jogo é o responsável por realizar a primeira intervenção e avaliação da gravidade de situação.

10.2.1.2. **Situação pouco grave** (muscular e/ou pequeno trauma): diagnóstico e tratamento;

10.2.1.3. **Situação grave** (fratura ou outras lesões), é realizado o diagnóstico e, caso a gravidade seja confirmada, o atleta é encaminhado para o hospital: por ambulância (acompanhado por um familiar ou elemento da secretaria) ou em veículo particular (pais/encarregados de educação, dirigente, elemento da secretaria, treinadores ou técnico de saúde), conforme a urgência e a tipologia da lesão.

10.2.1.4. **Situação muito grave** é chamada a ambulância e o técnico de saúde de serviço, para realizar os primeiros socorros e acompanhamento especializado, até o praticante ser encaminhado para o

hospital

10.2.1.5. **Situação de paragem cardíaca** é chamada a ambulância e o elemento com formação em SBV e DAE (de prevenção e presente nas instalações), seguindo-se o protocolo próprio nessas situações

10.3. Protocolo para contacto com os Pais/Encarregados de Educação, em caso de lesão de um praticante, quer em treino, quer em jogo

10.3.1. Se a lesão for grave e houver encaminhamento para o hospital, os pais/encarregados de educação (se não se encontrarem no Complexo), deverão ser contactados telefonicamente e informados sobre a situação do seu educando, imediatamente a seguir à decisão de ida para a unidade hospitalar ter sido tomada.

10.3.2. Os Os pais/encarregados de educação serão informados sempre que ocorrer uma lesão do atleta e/ou haja necessidade de encaminhamento para o hospital.

10.4. Os atletas têm incluído na sua inscrição na AFP, um seguro desportivo.

10.4.1. Nas situações de situações pouco grave ou grave, a ativação do seguro está dependente da validação do departamento médico do Clube.

10.4.2. Nas situações de situações muito grave ou de paragem cardíaca, o seguro é ativo de imediato.

10.4.3. O Clube não se responsabiliza pelos tratamentos ou acampamento médico, realizado sem autorização ou conhecimento prévio do departamento medico e diretor do escalão.

10.5. Franquia do seguro desportivo

10.5.1. A franquía de ativação do seguro, é suportada pelo segurado;

10.5.2. Nas situações de sinistro ocorridas durante treinos ou jogos em representação do clube, o valor da franquía será integralmente reembolsado pelo clube, após validação pelo gabinete médico. O reembolso poderá ser efetuado através da isenção de mensalidades, da atribuição de material desportivo ou de outra forma adequada.

11. Ética e Integridade

O Clube Futebol de Serzedo assumiu um compromisso com a Ética e Integridade Desportiva e irá estimular e apoiar todas iniciativas a seu favor, sendo que será intransigente com todos os que prevaricarem na observância desses valores e princípios.

Estas Normas de Conduta são de aplicação obrigatória a todos os intervenientes na atividade desportiva (Atletas, Treinadores, Diretores, Staff do clube e Encarregados de Educação):

- Respeitar as regras do jogo ou da competição;
- Repudiar a dopagem sob qualquer forma, protegendo a saúde e a verdade desportiva;
- Recusar e denunciar a fraude ou a manipulação de resultados (Match Fixing), defendendo sempre a verdade desportiva;
- Repudiar e denunciar as apostas ou jogos ilícitos;
- Tratar os adversários (atletas, treinadores e agentes desportivos) e os árbitros com educação e cortesia;
- Respeitar os espetadores e os Encarregados de Educação de outros atletas, abstendo-se de atos violentos sejam eles verbais, psicológicos, sociais ou físicos;
- Não discriminar qualquer cidadão por qualquer critério com a raça, o sexo, a religião, etc.

Jogo limpo = Jogo Saudável

O Clube Futebol de Serzedo entende que o incumprimento das regras acima referidas é injurioso para a imagem do Clube, sendo incompatível com os princípios e valores que defende, pelo que será implacável no seu incumprimento e na penalização das transgressões.

12. Recomendações Alimentares e de Nutrição

As Recomendações Alimentares e de Nutrição deveriam ser incluídas no ponto seguinte, Normas de Acompanhamento de Jogadores, mas decidimos propositadamente efetuar este destaque, quer pela sua importância para o bem-estar e saúde dos atletas, mas pela necessidade de apelarmos à contribuição de quem possuir a disponibilidade para nos ajudar.

Infelizmente temos a perfeita noção do que é estar inserido na comunidade mais pobre do Concelho de Vila Nova de Gaia, e de quais são as reais dificuldades desta comunidade.

A freguesia de Serzedo tem a mais alta percentagem de apoio escolar por insuficiência de rendimentos do Concelho de Vila Nova de Gaia (57%), dez pontos percentuais acima da média do Concelho (47%). Em algumas situações, o “pãozinho” do dia de competição, é a primeira refeição do dia.

A boa vontade e disponibilidade financeira de alguns, tem permitido que os atletas possam continuar a desenvolver uma atividade desportiva saudável.

A inclusão de um Plano Alimentar e de Nutrição, sem o devido enquadramento, mais do que um disparate, seria ofensivo para quem, muitas vezes, luta diariamente para conseguir uma refeição aos filhos.

O Clube Futebol de Serzedo esforça-se para que estes miúdos não se destaquem junto dos colegas, procurando suprir as suas necessidades, dentro do que nos é possível, procurando que a exposição pública não seja mais um entrave penalizador ao seu desenvolvimento.

Apelamos a quem, sob qualquer forma, possa contribuir para ajudar estes jovens, para nos contactar.

Estamos certos de que juntos poderemos ajudar muitos mais.

13. Plano Alimentares e de Nutrição

O plano alimentar seguinte é apenas um exemplo de um plano alimentar saudável e adequado ao exercício físico. Para um melhor aconselhamento os atletas devem consultar um nutricionista, pois as quantidades e necessidades nutricionais variam conforme a idade e o nível de atividade física.

13.1. Pequeno-almoço (08h)

- Opções de bebidas:
 - Compal; Chá; Cevada; Café; Sumo na liquidificadora (hiperproteico e alto teor em fibra e vitamina C); 1/leite; chá de 2 rodela de gengibre, 1 folha de manjeriço e 2 paus de canela
- Opções da refeição:
 - Pão de centeio escuro (40g cada pão, ou de sementes - 40 a 50g) com 2 fatias de fiambre de aves ou queijo triangular(23kcal) + 250 ml de cevada
 - 3 ovos mexidos com canela (12g) + 1/2 pão (40 a 50g) com 2 fatias de fiambre + compal vital
 - Sumo na liquidificadora (2 ovos (120g) e 2 claras (66ml) + 2 nozes + 3 colher de chá de aveia (15g) + 1 colher café de canela + 1/2 banana (50g) + 3 mirtilos e 2 morangos
 - Panquecas com farinha de aveia ou alfarroba (3 colheres de sopa de farinha – 50 a 60g) + 1 colher de chá de sementes de linhaça, 1 ovo (48g), 1/2 banana, 1 colher de sopa de canela – 12 g) – a acompanhar com 1/2 maça e 3 mirtilos e finalizar com 1 colher de café de mel (1 colher de sopa 29g).
 - 1/2 Batas doce + 150 ml de clara de ovo (género ovos mexidos) com canela (12 g – 1 colher de sopa) + 2nozes

13.2. Meio da manhã (10:30h)

Nota: nunca fazer iogurte ao p. almoço e outro ao meio da manhã (ou ao p. almoço ou ao meio da manhã)

- Opções de refeição:
 - 3 bolachas de arroz integral com manteiga de amendoim
 - 1 iogurte líquido com 3 colheres de sopa de aveia
 - papas de aveia com 5 amêndoas
 - 2 panquecas com farinha de aveia ou alfarroba (1 colher de chá de sementes de linhaça, 1 ovo 1 colher de café de canela) recheio - a acompanhar com 1/2 maça e 1 banana e finalizar com 1 colher de café de mel + compal

13.3. Almoço (13:30h/14h)

- Opções para sopa:
 - sopa de brócolo, cenoura e alho francês
 - sopa de espinafres, ervilha, couve-flor, alho francês
 - sopa de cenoura, alho francês e ervilha
 - sopa de beterraba, cenoura, couve-flor e alho francês

13.4. Prato principal:

- Metade prato de legumes ou saladas
 - A salada deve conter algumas opções:
 - 1/2 Pepino + 3 tomates cherry + 3 folhas de alface+ 1/2 beterraba
 - 3 folhas de alface+ 1 colher de sopa de orégãos + 1/2 pimento + 1/2 maça
 - 3 folhas couve-roxa, 1/2 cenoura ralada
 - 3 folhas de alface + 1/2 beringela + 1/2 cebola + 1/2 beterraba + 2 morangos
 - +3 colheres de sopa de arroz (66g) ou massa (40 g 2 colheres de sopa) ou batata (de preferência a doce) ou feijão ou grão-de-bico (3 colheres – 80g)
- Opções para carne:
 - 150g carne (peito de frango, bife de frango, pato, um bom bife)
 - Opções para peixe:
 - 110g peixe limpos de peles (cavala, salmão, dourada, peixe espada, sardinha, atum, bacalhau)

13.5. Lanche (16:30/17h)

- Opções de refeição:
 - 2 colheres de sopa de arroz (66g) ou massa (40 g 2 colheres de sopa) ou batata (de preferência a doce) + 1 bife de frango (100 a 120g) + 2 tomates cherry
 - 1 lata de atum (20g proteína) + brócolo + 3 batatas-doces (300g)
 - feijão ou grão-de-bico (3 colheres – 80g) com 2 ovos (96g) + $\frac{1}{2}$ pimento
 - peito de frango (100g) + 3 batatas-doces (300g) + $\frac{1}{2}$ pepino

13.6. Pré-treino

- Opções pré-treino:
 - 1 pão integral com fiambre + 1 compal vital ou similar
 - 1 banana 10 min antes de treinar acompanhado com 5 nozes
 - iogurte mimosa magro ou Activia ou Danone (nunca skyr antes do treino) com 3 colheres de aveia e canela
 - 1 panqueca de aveia com mel e sésamo 40 min antes do treino
 - Papas de aveia com canela

13.7. Jantar (20:30/21h)

- Idêntica ao almoço com a mesma quantidade de hidrato de carbono sugeridas do almoço e na mesma 120 a 150 g de carne e peixe, desta forma surge um maior reequilíbrio de peso.

13.8. Ceia (23h)

Só se realiza esta refeição se o intervalo de tempo entre jantar e a hora de deitar for superior a 2h.

- Opção 1: taça de leite com 3 colheres de sopa de aveia
- Opção 2: 2 tostas com queijo quark e 2 fatias de fiambre

Intercalar entre estas duas opções dia sim, dia não.

14. Normas de Acompanhamento de Jogadores

Condições existente em caso de Emergência Médica

O bem-estar dos nossos atletas e de todos quantos frequentam as nossas instalações é uma preocupação constante, pelo que, procuramos munir-nos das condições humanas, de equipamentos e de infraestruturas que permitam um rápido e eficaz socorro em caso de emergência médica.

Além do pessoal adstrito ao Dep. Clínico, possuímos na estrutura do clube pessoas habilitadas com o curso de Suporte Básico de Vida, capacitados para uma primeira intervenção.

O Clube Futebol de Serzedo está também equipado com um DAE - Desfibrilhador Automático Externo, tendo pessoal com a habilitação necessária à sua utilização.



A sua localização foi definida de forma estratégica tendo em conta a facilidade de acesso, como a equidistância dos pontos sensíveis, encontrando-se na confluência dos quatro acessos ao exterior.

Assim, o DAE é facilmente acessível por qualquer uma das zonas internas do clube ou por qualquer um dos acessos exteriores às instalações, não distando mais de 25m de qualquer uma das entradas assinaladas.

Entrada 1 • Túnel de acesso ao relvado e zona de balneários.

Entrada 2 • Porta Exterior de acesso aos balneários

Entrada 3 • Porta Exterior de acesso ao Dep. Clínico e ao Auditório.

Entrada 4 • Porta Exterior de acesso à secretaria e à área de gabinetes.

15. Procedimentos face a uma Situação de Emergência (Plano de Evacuação)

Em termos de acessibilidades, estas possibilitam alcançar qualquer área do complexo, de forma rápida e fácil, desde a via pública, os acessos disponíveis permitem:



Entrada 1 • Permite o acesso a viaturas ligeiras (ambulâncias)

Entrada 2 • Permite o acesso a viaturas ligeiras (ambulâncias) e viaturas pesadas, possibilitando o acesso das viaturas ao relvado.

Entrada 3 • Permite o acesso apeado.

O Clube Futebol de Serzedo tem como Plano de Evacuação para emergências, no decorrer dos jogos ou treinos, o acesso pela Porta 2, que permite que qualquer viatura aceda a toda a zona do relvado e áreas circundantes, aos balneários e posto médico.

Em alternativa, com acesso facilitado ao posto médico e balneários, poderá ser usado o acesso pela Porta 1, que permite também o acesso apeado à bancada.

Procedimentos face a uma emergência e Protocolos de Emergência

Encontram-se afixados, de forma visível e acessível, o Plano de Evacuação e os contactos de Emergência externos e internos, assim, como os principais Protocolos e Procedimentos



16. Infrações e Quadro Disciplinar

A existência de um conjunto de normas de conduta implica necessariamente a existência de um conjunto de penalizações a aplicar a quem infringe aquilo que é determinado como o comportamento adequado em cada situação. A aplicação de medidas sancionatórias terá sempre de ser avaliada tendo em conta o contexto em que ocorre, nomeadamente, a gravidade, as consequências, a recorrência, mas também a idade do autor.

A noção de justiça é evolutiva com a idade e a sanção a aplicar, eventualmente para uma mesma infração, terá de ter em conta esse fator.

A aplicação de sanções, mais do que um efeito punitivo, deve ter um objetivo pedagógico, que leve a introspeção e ao autorreconhecimento do erro nas faixas etárias mais altas, mas que é impossível de obter nas faixas etárias mais baixas, onde a sanção deverá funcionar sob a forma de consequência.

16.1. Atletas

As sanções serão aplicadas consoante a infração e a sua gravidade:

- 16.1.1. Faltas injustificadas: repreensão verbal, repreensão escrita, suspensão, rescisão;
- 16.1.2. Desavenças com os colegas: sanção a aplicar pelo treinador;
- 16.1.3. Falta de respeito e indisciplina para com elementos internos ou externos do clube: sanção a aplicar pelos dirigentes da Entidade Formadora, incluído durante os jogos oficiais ou particulares;
- 16.1.4. Incumprimento do regulamento interno: sanção a aplicar pelos dirigentes da Entidade Formadora
- 16.1.5. Situações de bullying, assédio e violência: denúncia às autoridades competentes e expulsão do clube
- 16.1.6. Todas as ocorrências não previstas por este quadro disciplinar serão analisadas pela Entidade Formadora.

Todos os infratores terão direito a serem ouvidos, antes da aplicação de sanções, que serão sempre comunicadas por escrito.

As decisões e os castigos aplicados têm possibilidade de recurso para a Direção do Clube Futebol de Serzedo.

16.2. Sanções aplicáveis a atletas:

- 16.2.1. Advertência/repreensão verbal e/ou escrita;
- 16.2.2. Suspensão de treinos, jogos ou do acesso às instalações do clube ou a parte delas;
- 16.2.3. Expulsão/rescisão.

16.3. Pais e Encarregados de Educação

Aos pais e encarregados de educação pede-se que transmitam aos filhos ou educandos, o sentido e a razão de ser do desporto e os seus valores, e a manterem uma relação correta e cooperante com os pais e encarregados de educação de outros atletas e com todos os outros agentes desportivos.

Em situações de bullying, assédio e violência por parte dos pais e encarregados de educação a qualquer elemento do clube, como por exemplo, ofensa verbal, ofensas sociais, agressões ou ameaças físicas, acarretarão as sanções abaixo indicadas.

O incumprimento das regras de sã convivência social ou do Código de Conduta acarretará as seguintes sanções:

- 16.3.1. Advertência/repreensão verbal e/ou escrita ao Encarregado de Educação;
- 16.3.2. Advertência ao atleta sobre o comportamento do Encarregado de Educação;
- 16.3.3. Suspensão de treinos, jogos ou do acesso às instalações do clube ou a parte delas pelo Encarregado de Educação, de forma temporária ou definitiva;
- 16.3.4. Suspensão de treinos ou jogos do atleta;
- 16.3.5. Suspensão ou expulsão do atleta.

Todos os infratores terão direito a serem ouvidos, antes da aplicação de sanções, que serão sempre comunicadas por escrito.

Todas as situações não previstas neste Manual de Acolhimento e Boas Práticas e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela Direção.

