



**CRACKS CLUBE
LAMEGO**

**SPORTING CLUBE
LAMEGO**



MANUAL DE ACOLHIMENTO

Jogadores / Pais / Encarregados de Educação / Equipas Técnicas

CRACKS CLUBE DE LAMEGO

/

SPORTING CLUBE DE LAMEGO



**FUTEBOL MASCULINO
2025-26**



Contribuinte nº 501779167
Instituição de Utilidade Pública – Aprovada por Despacho nº9357/2010 do Conselho de Ministros
Ao Serviço da Juventude e do Desporto desde 18.07.1974



(Época 2026/27)

Índice

Índice.....	1
1. Organogramas	3
Cracks Clube de Lamego	3
Sporting Clube de Lamego.....	3
2. Preâmbulo.....	4
3. Visão e Valores	5
4. Missão.....	5
5. Objetivos	6
6. Inscrição e Condições Financeiras	7
6.1. Processo e Documentação de Inscrição	7
6.2. O que Inclui o Valor de Inscrição.....	8
6.3. Modalidades de Pagamento e Apoio a Situações de Maior Dificuldade Económica	9
6.4. Transportes.....	9
6.5. Situação Financeira e Continuidade da Inscrição	10
7. Princípios e Normas Gerais para os Jogadores.....	10
8. Normas de Conduta dos Jogadores	11
8.1. Generalidades.....	12
8.2. Relacionamento entre Jogadores.....	14
8.3. Conduta nas Relações com Treinadores, Direção e Staff.....	14
8.4. Conduta no Treino	15
8.5. Conduta em Competição e Torneios	15
8.6. Conduta nos Balneários e Zonas de Acesso das Equipas	16
8.7. Conduta nos Transportes	17
8.8. Conduta na Escola	17
9. Normas de Conduta dos Treinadores, Staff e Diretores	17
10. Normas sobre o Acompanhamento de Jogadores	19
10.1. Plano de Nutrição.....	20
10.2. Acompanhamento Médico e Fisioterapêutico	20
10.3. Plano de Evacuação Médica.....	21
10.4. Normas do Acompanhamento Escolar.....	23

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



Contribuinte nº 501779167
Instituição de Utilidade Pública – Aprovada por Despacho nº9357/2010 do Conselho de Ministros
Ao Serviço da Juventude e do Desporto desde 18.07.1974



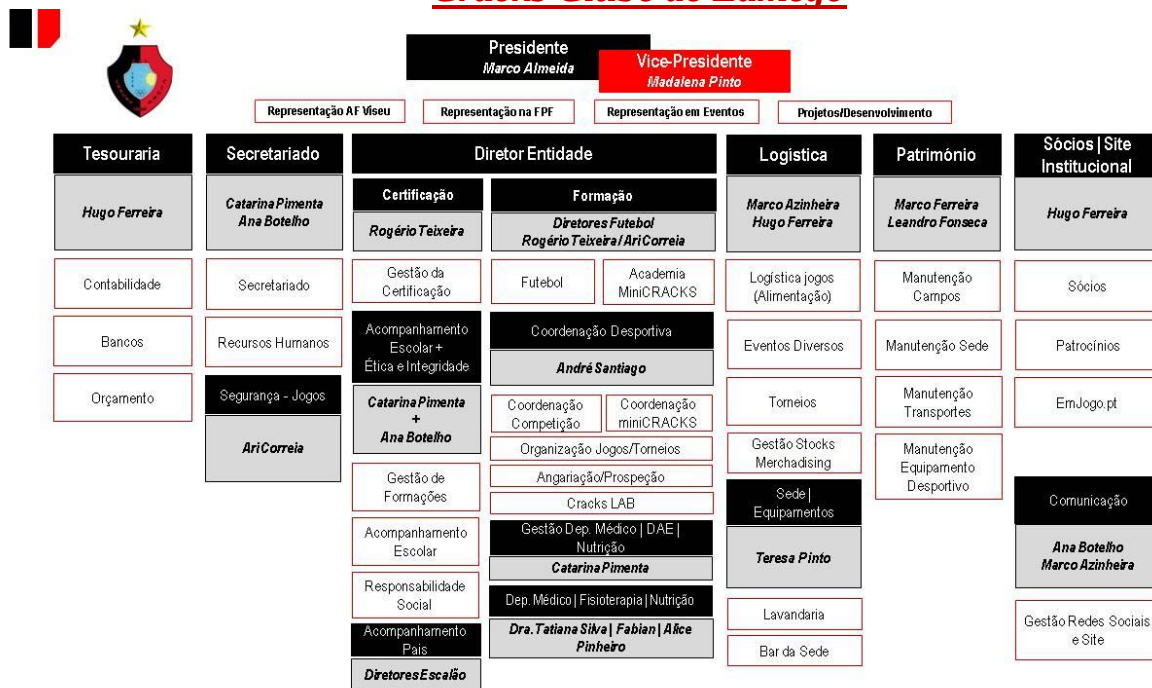


10.5. Normas do Acompanhamento Pessoal e Social	24
11. Normas de Conduta, Obrigações e Direitos dos Pais, Encarregados de Educação ou Tutor, e Penalizações	25
11.1. Normas de Conduta	26
11.2. Obrigações e Direitos dos Encarregados de Educação.....	26
11.3. Direito à Imagem.....	27
12. Proteção de Dados Pessoais.....	28
13. Política de Proteção de Menores e Idoneidade dos Recursos Humanos	29
14. Infrações e Penalizações	30
14.1. Infrações e Quadro Disciplinar dos Jogadores	30
14.2. Penalizações aos Jogadores	31
14.3. Penalizações aos Pais, Encarregados de Educação ou Tutores	31
15. Treinos de Captação e Prospeção de Outros Clubes	32
16. Coordenador Técnico Geral.....	32
16.1. Ação do Coordenador Técnico Geral.....	32
16.2. Funções do Coordenador Técnico Geral	33
17. Planeamento Anual.....	33
18. Entradas e Saídas de Jogadores no Decorrer da Época Desportiva	34
19. Integridade nas Apostas e Match-Fixing	34
20. Utilização e/ou Reprodução do Símbolo do Cracks Clube de Lamego.....	35
21. Casos Omissos	35
22. Enquadramento Legal e Normativo.....	35
Anexos	36
Anexo I — Plano de Nutrição	36
1. Plano Alimentar — Competição / Concentração	36
2. Plano Alimentar — Treino.....	37
Anexo II — Declaração de Conhecimento e Aceitação do Manual de Acolhimento	39



1. Organogramas

Cracks Clube de Lamego



Sporting Clube de Lamego



UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO

2. Preâmbulo

Este Manual pretende servir de referencial aos pais, encarregados de educação, tutores e jogadores do Cracks Clube de Lamego e do Sporting Clube Lamego, clarificando o quadro de condutas, atitudes e valores que se pretende ver observado por todos, em coerência com a forte tradição de formação dos dois clubes.

Este instrumento deve ser entendido como um fator de organização e um motivador do sentido de disciplina e de coesão interna, tornando-se um elemento de enriquecimento pedagógico no sentido da formação integral da personalidade do jogador, tanto no plano desportivo como no plano cívico e social. Mais do que um conjunto de regras, pretende-se que este documento seja um instrumento vivo de orientação, capaz de acompanhar o crescimento do atleta dentro e fora do terreno de jogo.

O presente Manual foi elaborado com o intuito de auxiliar a interpretar e a cumprir os requisitos do Cracks Clube de Lamego e do Sporting Clube Lamego enquanto entidades formadoras certificadas pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF). A fim de se tornar cada vez mais abrangente e atual, sempre que se justifique, este Manual será objeto de atualização periódica, da responsabilidade da comissão executiva, ouvidos, sempre que aplicável, os coordenadores técnicos, o departamento médico e os representantes dos encarregados de educação.

A constante atualização deste Manual visa dignificar, clarificar e especificar as funções, os direitos e os deveres de todos os intervenientes no processo de formação desportiva, promovendo a transparência e a previsibilidade das regras que regem a vida quotidiana dos clubes.

Este Manual estará disponível, na íntegra, na Página Oficial do Cracks Clube de Lamego, para consulta de todos os interessados, sendo apresentado nas reuniões de pais e disponibilizado nos grupos de comunicação de cada escalão de formação.

Qualquer Pai, Encarregado de Educação ou Tutor que não se faça representar nas reuniões tem o dever de contactar os clubes para aceder a este Manual. Caso não o faça, considera-se, para todos os efeitos, conhecedor deste documento, que regula a generalidade das atividades desportivas de ambos os clubes.

As situações omissas neste Manual serão analisadas e solucionadas pela comissão executiva, nos termos do ponto relativo aos Casos Omissos.

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



Contribuinte nº 501779167
Instituição de Utilidade Pública – Aprovada por Despacho nº9357/2010 do Conselho de Ministros
Ao Serviço da Juventude e do Desporto desde 18.07.1974



3. Visão e Valores

A nossa visão passa por marcar a diferença pela qualidade das ações desportivas que sublinham a natureza das mesmas. Inovação e criatividade são as palavras de ordem da nossa equipa, com foco permanente nas necessidades dos jogadores, no sentido de as satisfazer da forma mais completa possível.

Pretendemos ser uma referência, a nível regional e nacional, na formação de jovens jogadores, empenhando-nos num serviço de excelência, alicerçado em recursos humanos qualificados e em infraestruturas de apoio de elevada qualidade.

Constitui ainda objetivo de longo prazo criar condições desportivas nos escalões de futebol de 7 e de 9 que permitam formar equipas competitivas no futebol de 11, de modo a manter os clubes com regularidade nos campeonatos nacionais da respetiva modalidade.

Assumimos como compromisso permanente a prática e o ensino de valores como a ética, o espírito de equipa, a solidariedade, a tolerância, o respeito, a disciplina, a responsabilidade, o rigor, a competência, o empenho e a dedicação, entendendo que a formação de um atleta é, antes de mais, a formação de uma pessoa.

4. Missão

O Cracks Clube de Lamego e o Sporting Clube Lamego têm como missão promover e difundir a prática do futebol, proporcionando a todos os seus atletas uma educação cívica e desportiva de qualidade, através da prática e do ensino de valores éticos, enaltecendo os laços afetivos para com os clubes e para com a região de Lamego onde se inserem.

“CRIAR E FORMAR PARA VENCER”

#UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO#

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



Contribuinte nº 501779167
Instituição de Utilidade Pública – Aprovada por Despacho nº9357/2010 do Conselho de Ministros
Ao Serviço da Juventude e do Desporto desde 18.07.1974



5. Objetivos

Os dois clubes têm como grandes desafios:

- Fomentar e desenvolver hábitos de ocupação salutar dos tempos livres através do movimento e de atividades ao ar livre, proporcionando aos jovens uma formação adequada ao seu desenvolvimento psicomotor;
- Proporcionar aos jovens de Lamego uma infraestrutura desportiva atrativa para a prática do futebol e para um saudável convívio entre pares;
- O Cracks Clube de Lamego compromete-se a criar condições desportivas nos escalões de futebol de 7 e de 9 que permitam formar equipas competitivas no futebol de 11, de modo a manter os clubes com regularidade nos campeonatos nacionais;
- O SC Lamego compromete-se a recrutar os jogadores dos Cracks Clube de Lamego que terminam a ligação ao clube, oriundos dos Sub16. Compromete-se também a criar condições desportivas no escalão de futebol de Juniores A que permitam dar continuidade na formação de jogadores para suporte ao escalão de sénior.
- Assumir, como compromisso permanente entre todos os intervenientes dos clubes, a prática e o ensino de valores como a ética, o espírito de equipa, a solidariedade, a tolerância, o respeito, a disciplina, a responsabilidade, o rigor, a competência, o empenho e a dedicação.

Desta forma, propõem-se, conjuntamente, atingir os seguintes objetivos estratégicos:

- a) Dinamizar a Academia de Futebol “MiniCracks”, promovendo a transição anual de, pelo menos, 14 atletas para o primeiro escalão de competição (Sub-10);
- b) Fomentar e desenvolver a formação dos jovens jogadores, valorizando as áreas social, recreativa e cultural do futebol, tentando garantir a continuidade na prática desportiva federada, para a época seguinte, de pelo menos 90% dos atletas inscritos na época em curso;
- c) Dotar os clubes de condições organizacionais e estruturais de um organismo de excelência, apostando na formação contínua dos quadros técnicos e diretivos e na certificação dos clubes junto da FPF;
- d) Dotar os clubes das infraestruturas necessárias para fazer face ao aumento significativo do número de jogadores, nomeadamente ao nível das condições de treino e da frota automóvel;

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



Contribuinte n.º 501779167
Instituição de Utilidade Pública – Aprovada por Despacho n.º 9357/2010 do Conselho de Ministros
Ao Serviço da Juventude e do Desporto desde 18.07.1974





- e) Desenvolver a cooperação entre as várias instituições e associações desportivas do concelho, através da realização de ações conjuntas e interdisciplinares;
- f) Aumentar o número de associados dos clubes através da criação de campanhas anuais de angariação de novos sócios, de forma que a base associativa cresça, pelo menos, 5% por época desportiva;
- g) Dinamizar e incentivar o site e as páginas de redes sociais de ambos os emblemas, promovendo a publicação anual de, aproximadamente, 250 publicações nas redes sociais dos clubes;
- h) Organizar, anualmente, o torneio Cracks Cup, consolidando-o como referência do calendário desportivo regional;
- i) Melhorar os resultados desportivos, para que os clubes e a sociedade envolvente interajam mais e, por essa via, se melhorem também os resultados financeiros, que os clubes pretendem ver consolidados num aumento da autonomia financeira anual de 10%. Estes resultados serão aplicados na melhoria das condições de formação desportiva, nomeadamente ao nível das infraestruturas e da capacidade de formar mais atletas.

6. Inscrição e Condições Financeiras

A inscrição de um jogador no Cracks Clube de Lamego é o primeiro passo formal de um compromisso que se pretende duradouro entre o atleta, a família e o clube. Por isso, os requisitos, os prazos e as condições financeiras associadas à inscrição são aqui explicitados de forma clara, para que todos os encarregados de educação possam tomar decisões informadas antes de formalizar o processo.

6.1. Processo e Documentação de Inscrição

Os requisitos para a realização das inscrições são os seguintes:

- a) No ato da inscrição e dos exames médicos, o jogador deve apresentar os seguintes documentos: uma fotografia tipo passe, fotocópia do cartão de cidadão do jogador e fotocópia do cartão de cidadão do encarregado de educação;
- b) Caso se trate da primeira inscrição do atleta num dos clubes, deve ainda ser apresentada a certidão de nascimento ou documento equivalente;

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO





- c) Antes do cumprimento das formalidades de inscrição, o jogador fica sujeito ao pagamento do valor de inscrição em vigor para a época desportiva, comunicado anualmente pela Direção;
- d) O valor de inscrição destina-se a custear as despesas administrativas do processo, a inscrição na Associação de Futebol de Viseu (AFV) e a emissão do respetivo cartão de Sócio/Jogador da AFV;
- e) O jogador não poderá ser inscrito na época seguinte caso existam valores financeiros pendentes em atraso relativos a épocas anteriores, sem prejuízo do disposto no ponto 6.3 quanto a situações de dificuldade económica devidamente sinalizadas junto da Direção;
- f) A inscrição de um jogador no SC Lamego não tem custos para o jogador, mas deve respeitar os critérios acima descritos e cumprir com o [Regulamento do Estatuto Categoria Inscrição Transferência de Jogadores](#) da FPF.

6.2. O que Inclui o Valor de Inscrição

Por opção da Direção do Cracks Clube de Lamego, e para garantir maior transparência junto das famílias, este Manual não indica valores monetários concretos, os quais são fixados e comunicados anualmente pela Direção antes do início de cada época desportiva, através dos canais oficiais dos clubes (reuniões de pais, secretaria e grupos de comunicação de cada escalão). Independentemente do valor fixado em cada época, o pagamento efetuado no ato da inscrição inclui sempre:

- a) Equipamento de Jogo, um kit de treino, composto por equipamento e fato de treino do clube; a eventual aquisição de peças suplementares estará sujeita a um valor a definir e comunicado anualmente pela Direção;
- b) A realização dos exames médico-desportivos obrigatórios, previstos na legislação em vigor para a prática de atividade física federada por menores;
- c) O seguro desportivo obrigatório para a época desportiva em curso, nos termos exigidos pela Federação Portuguesa de Futebol e pela Associação de Futebol de Viseu.

Estes elementos são parte integrante da inscrição e não constituem encargos adicionais a suportar separadamente pelas famílias, salvo situações excecionais devidamente identificadas

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



pela Direção (como, por exemplo, a aquisição voluntária de peças de equipamento suplementares).

6.3. Modalidades de Pagamento e Apoio a Situações de Maior Dificuldade Económica

Sabemos que cada agregado familiar vive uma realidade própria, pelo que o clube disponibiliza diferentes modalidades de pagamento, sempre com o objetivo de não colocar em causa o acesso de nenhuma criança ou jovem à prática desportiva por motivos exclusivamente financeiros.

- a) O pagamento da inscrição poderá ser efetuado em prestação única, no ato da inscrição, ou de forma faseada, nos termos e prazos definidos anualmente pela Direção;
- b) Os encarregados de educação que reconheçam não ter, no momento, condições financeiras para liquidar o valor da inscrição nos termos gerais podem solicitar um plano de pagamento faseado alternativo, ajustado à sua situação concreta;
- c) Este pedido deve ser feito antes da formalização da inscrição, através de uma exposição privada e confidencial da situação junto da Direção;
- d) A concessão de um plano de pagamento faseado está sempre sujeita à devida autorização prévia, expressa e por escrito, da Direção, sendo o processo tratado com total confidencialidade e sem qualquer tipo de exposição do jogador ou da família perante terceiros;
- e) O clube compromete-se a tratar estas situações com sensibilidade, respeito e reserva, entendendo que o acesso à prática desportiva formativa não deve ser condicionado pela situação económica da família, sempre que exista boa-fé e comunicação atempada por parte dos encarregados de educação.

6.4. Transportes

Os clubes esclarecem, de forma transparente, o âmbito da sua responsabilidade ao nível dos transportes, de modo a que cada família possa organizar-se com antecedência:

- a) Não é assegurado transporte para os treinos, sendo da responsabilidade dos encarregados de educação assegurar a deslocação do jogador para as sessões de treino, nos horários definidos pela equipa técnica;

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



Contribuinte n.º 501779167
Instituição de Utilidade Pública – Aprovada por Despacho n.º 9357/2010 do Conselho de Ministros
Ao Serviço da Juventude e do Desporto desde 18.07.1974





- b) Para os jogos, o transporte é assegurado pelos clubes de forma rotativa entre todas as equipas e escalões, dado que a frota disponível é composta apenas por duas carrinhas. A calendarização do transporte para cada jogo é divulgada com a devida antecedência pela Coordenação Técnica e pela área de Logística;
- c) Sempre que a rotatividade não permita assegurar transporte a todos os escalões num mesmo fim-de-semana, a Direção e a Coordenação Técnica darão prioridade aos critérios de distância, horário e disponibilidade de viaturas, procurando garantir equidade entre escalões ao longo da época;
- d) O Jogadores do Sporting Clube de Lamego tem o transporte garantido apenas para os jogos;
- e) Durante os transportes assegurados pelos clubes, aplicam-se as normas de conduta previstas no ponto 8.7 deste Manual.

6.5. Situação Financeira e Continuidade da Inscrição

A regularização atempada dos valores devidos é condição para a manutenção da inscrição do jogador e para a possibilidade de renovação na época seguinte, sem prejuízo do apoio previsto no ponto 6.3 para famílias em situação de maior dificuldade económica que tenham comunicado essa condição nos termos ali definidos. Qualquer dúvida sobre a situação financeira da inscrição deve ser esclarecida junto da Direção do clube.

7. Princípios e Normas Gerais para os Jogadores

Antes de detalhar as normas específicas para cada contexto da vida desportiva do jogador, importa fixar os princípios transversais que orientam a conduta de qualquer atleta do Cracks Clube de Lamego e SC Lamego, em qualquer circunstância. Constituem os princípios e normas gerais:

- a) Os jogadores devem proceder sempre com o máximo apuro em todos os seus atos, conscientes de que do comportamento de cada um depende o prestígio das equipas e dos clubes que representam;
- b) Os jogadores devem manter a máxima correção de atitudes no uso e na conservação das instalações dos clubes;

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



- c) Os jogadores devem colaborar na procura e no desenvolvimento das qualidades que caracterizam o “Jogador Cracks/Lamego”, nomeadamente o espírito de esforço, dedicação e devoção;
- d) Os jogadores devem pautar o seu comportamento por princípios de dignidade, de solidariedade e de lealdade, observando as normas de conduta aqui expressas em todas as suas atividades ao serviço dos clubes;
- e) Os jogadores têm como referência os seguintes valores: competência, profissionalismo, espírito de equipa, responsabilidade, rigor e ética;
- f) Os jogadores têm o especial dever de guardar lealdade aos clubes, tratando com respeito toda a estrutura dos clubes;
- g) Os jogadores obrigam-se ainda a comparecer em todos os eventos sociais para que os clubes os convoquem, sendo estes marcados fora do horário escolar e de estudo;
- h) Os jogadores que não cumprirem, ou infringirem de forma voluntária, qualquer das normas de conduta aqui expressas serão alvo de procedimento disciplinar, nos termos previstos no ponto 14 deste Manual.

8. Normas de Conduta dos Jogadores

Jogador, foste selecionado para o plantel do Cracks Clube de Lamego e/ou do Sporting Clube Lamego, sendo este um privilégio que, infelizmente, não esteve ao alcance de todos os teus amigos, colegas e conhecidos. Espera-se, por isso, que participes em todas as atividades da tua equipa com o devido sentido de orgulho e responsabilidade. Lembra-te de que, a partir deste momento, és a cara do teu clube. Estas atividades incluem os treinos, os jogos e qualquer outra atividade relacionada com o teu clube.

Como jogador, espera-se que tenhas um compromisso permanente ao longo da época, tentando melhorar sempre enquanto atleta e enquanto pessoa. Se o teu foco for esse, vais compreender a importância, para o teu desenvolvimento, de participar em todas as unidades de treino.

Boa sorte para a tua época desportiva e para a tua vida escolar. Lembra-te: somos CCL & SCL — Unidos pelo Desporto em Lamego!

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



Contribuinte n.º 501779167
Instituição de Utilidade Pública – Aprovada por Despacho n.º 9357/2010 do Conselho de Ministros
Ao Serviço da Juventude e do Desporto desde 18.07.1974



Assim, espera-se que todos os intervenientes possam observar, ao longo da época, as seguintes responsabilidades e regras:

8.1. Generalidades

- a) Os jogadores devem ser exigentes com o estado de apresentação das instalações dos clubes, procurando não prejudicar, por qualquer forma, o seu estado de conservação e limpeza;
- b) Os encargos com a substituição ou reparação de materiais de qualquer natureza, fornecidos ou distribuídos aos jogadores, que sejam danificados ou inutilizados, são suportados pelos pais, encarregados de educação ou tutores, independentemente da ação disciplinar adequada ao jogador em caso de incúria ou desleixo;
- c) O uso de linguagem imprópria não será tolerado, por não ser compatível com a dignidade e o estatuto do jogador;
- d) Com exceção das atividades relacionadas com as aulas curriculares de Educação Física, os jogadores não devem participar em atividades desportivas de natureza particular ou oficial sem autorização da Coordenação Técnica dos clubes;
- e) Apenas razões de força maior e absolutamente impreteríveis podem justificar a não participação no treino ou no jogo (por exemplo, doença própria, doença súbita de um familiar, consultas médicas, entre outras). Justificações como “estudar para o teste” ou “ir às compras”, entre outras semelhantes, não são aceites, porque o estabelecimento de prioridades e a assunção de responsabilidades devem ser princípios que norteiam o clube na transmissão de valores desportivos e cívicos que o atleta deve respeitar;
- f) Assume o compromisso de trabalhar arduamente nos treinos e nos jogos, para melhorares as tuas habilidades e a tua compreensão do jogo. O tempo de jogo que terás será baseado nas tuas habilidades, na tua determinação no treino, na tua pontualidade e na tua atitude. Compreendes que podes ter mais ou menos tempo de jogo do que os teus companheiros de equipa e que o tempo de jogo não é garantido à partida;
- g) Os jogadores encontram-se proibidos de publicar, em qualquer rede social que utilizem, nomeadamente Instagram, TikTok, Facebook ou outras, qualquer tipo de comentário sobre aspetos confidenciais dos clubes, bem como sobre a gestão da Direção, dos Diretores e dos Treinadores na atividade diária da equipa.

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



Contribuinte n.º 501779167
Instituição de Utilidade Pública – Aprovada por Despacho n.º 9357/2010 do Conselho de Ministros
Ao Serviço da Juventude e do Desporto desde 18.07.1974





- h) As situações de comportamento antidesportivo para com colegas, adversários, treinadores, equipa de arbitragem ou público, que não decorram de uma ação direta de jogo (disputa de bola, corte, marcação) e que, no futebol de rendimento, configurem uma ação punível com expulsão, implicam a tua substituição, por decisão do treinador e dos diretores presentes. Outras ações posteriores mais severas serão ponderadas em função da tua eventual reincidência, de acordo com as regras dos clubes em matéria disciplinar;
- i) O adversário é alguém com quem deves competir, evidentemente, mas que deves respeitar sempre;
- j) Assumes o compromisso de seguir as instruções do treinador, dentro e fora do campo, em todas as atividades dos clubes;
- k) Assumes manter um espírito de compromisso para com a equipa e o clube, quer jorges “a titular” quer não, e independentemente do resultado;
- l) Assumes o compromisso de cumprimentar sempre quer ganhes, quer percas, os adversários, a equipa de arbitragem, os treinadores e os colegas de equipa;
- m) Sempre que algum assunto pessoal ou da equipa te inquiete, deves falar com o treinador;
- n) Comprometes-te a auxiliar os treinadores e os diretores sempre que fores solicitado a arrumar e/ou a transportar o material de treino e de jogo;
- o) Comprometes-te a manter o balneário e as restantes instalações dos clubes limpas e conservadas, depois de usadas;
- p) O balneário é a fortaleza da equipa; o acesso aos balneários está circunscrito a atletas, equipa técnica e diretores. Comprometes-te a respeitar que o que se passa dentro do balneário fica no balneário, não cometendo inconfidências com terceiros sobre assuntos coletivos ou individuais ali ocorridos. Por motivos de privacidade e de proteção de menores, é proibida a captação de fotografias ou vídeos dentro dos balneários;
- q) Nos dias de jogo, respeitarás sempre a hora e o local de concentração;
- r) Comprometes-te a treinar sempre equipado integralmente: calções, meias de jogo, caneleiras e chuteiras. O equipamento de treino deve ser sempre o dos clubes; na eventualidade de não o ser, deve ser usado um código de cor idêntico ao dos clubes (T-shirt/camisola vermelha e calção preto para o Cracks Clube de Lamego / T-

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO





shirt/camisola verde e calção branco para o SC Lamego), sem menções a outras organizações desportivas (camisolas de clubes ou de ídolos).

8.2. Relacionamento entre Jogadores

- a) O comportamento dos jogadores deve pautar-se pelos princípios anteriormente enunciados, os quais exigem que mantenham entre si as melhores relações, fomentando a harmonia, a entreajuda, a coesão e o espírito de grupo;
- b) Os jogadores não adotarão entre si, quer nas instalações do Cracks Clube de Lamego, quer nas instalações do SC Lamego, quer no exterior, em especial em situação de treino e de competição, comportamentos ou atitudes contrários à ética, ao fair-play e às virtudes que devem caracterizar a relação entre desportistas. Não são tolerados comportamentos racistas;
- c) Os jogadores mais jovens devem respeitar os mais velhos, devendo estes fazer-se respeitar e contribuir, pela sua ação e aconselhamento, para a formação dos mais novos, dentro das regras da ética desportiva e da boa conduta social e moral. Não são tolerados comportamentos de bullying;
- d) As relações entre os jogadores devem ser orientadas de modo a permitir o desenvolvimento de laços de amizade, baseados numa sã camaradagem, no respeito mútuo e num forte espírito de grupo;
- e) Não são aceitáveis, sendo por isso interditas, quaisquer ações atentatórias da dignidade humana, da integridade física, moral e psicológica dos jogadores, ou que prejudiquem o seu rendimento desportivo e escolar.

8.3. Conduta nas Relações com Treinadores, Direção e Staff

- a) Os jogadores devem usar da maior correção para com os dirigentes, treinadores e staff, utilizando sempre uma linguagem sóbria e comedida, que evite excessos de confiança geradores de indisciplina;
- b) Devem atender às indicações que lhes forem dadas pelos responsáveis dos diferentes serviços, porque estas resultam de orientações superiores;
- c) Não devem iniciar ou manter qualquer discussão com os responsáveis ao serviço dos clubes, devendo, pelo contrário, reportar ao seu treinador qualquer atitude que considerem incorreta.

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



8.4. Conduta no Treino

- a) Os jogadores devem comparecer, obrigatoriamente, a todos os treinos e atividades prescritas pelos treinadores;
- b) Em caso de lesão, doença ou manifesta impossibilidade, devem informar antecipadamente o treinador ou o diretor, solicitando autorização para serem dispensados do treino;
- c) As ausências ao treino comunicadas previamente ao treinador só serão passíveis de justificação, a posteriori, mediante atestado médico ou declaração escrita de um dos pais ou tutor; caso contrário, serão consideradas falta injustificada;
- d) Os jogadores devem comparecer à hora marcada pelo treinador, no local de concentração. Em caso de atraso, devem apresentar-se ao treinador antes de entrarem no balneário e solicitar autorização para realizar o treino;
- e) Durante o treino, devem pautar o seu comportamento por uma atitude de total entrega ao trabalho, prestando a maior atenção às indicações do treinador;
- f) É obrigatória a utilização de caneleiras no treino, salvo indicação em contrário do treinador;
- g) Durante o treino exige-se uma conduta pautada pela ética desportiva e pela lealdade de comportamentos, não sendo tolerados atos de indisciplina ou de falta de desportivismo;
- h) Os jogadores são responsáveis por zelar pelo material de treino, devendo colaborar no seu transporte, na sua recolha e na sua arrumação;
- i) Os jogadores não se devem apresentar com objetos como anéis, pulseiras, relógios, brincos, piercings ou outros que ponham em causa a sua integridade física ou a dos companheiros;
- j) É expressamente proibida a utilização de telemóveis durante o horário de treino, desde a entrada até à saída do balneário;
- k) No treino, os jogadores devem abster-se de utilizar gestos e linguagem imprópria para a sua condição de jogador.

8.5. Conduta em Competição e Torneios

- a) Os jogadores devem comparecer a todas as competições e torneios prescritos pelo treinador;

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



Contribuinte nº 501779167
Instituição de Utilidade Pública – Aprovada por Despacho nº9357/2010 do Conselho de Ministros
Ao Serviço da Juventude e do Desporto desde 18.07.1974





- b) Em caso de manifesta impossibilidade, devem informar antecipadamente a equipa técnica e, posteriormente, entregar atestado médico ou declaração escrita de um dos pais ou tutor; caso contrário, será avaliada a aplicação de uma sanção;
- c) Os jogadores devem, obrigatoriamente, comparecer à hora marcada para a concentração;
- d) Nas concentrações para os jogos, os jogadores devem manter-se com indumentária adequada, conforme lhes for indicado;
- e) Em caso de torneio, o respetivo programa será previamente distribuído, contendo as informações necessárias, bem como os eventuais custos a suportar pela família;
- f) Os períodos de repouso e descanso durante os torneios devem ser rigorosamente respeitados, pois contribuem de forma decisiva para a saúde do jogador e para o seu rendimento desportivo;
- g) Em competição, sem esquecer que o objetivo do jogo passa por uma atitude de total entrega ao mesmo, os jogadores devem pautar a sua relação com os adversários por uma atitude ética, dando realce às virtudes que norteiam as relações entre desportistas;
- h) Não serão tolerados excessos reiterados de linguagem, gestos ou atitudes obscenas, nem atos de indisciplina;
- i) Os jogadores devem acatar, em todas as situações, as decisões soberanas das equipas de arbitragem;
- j) Independentemente dos rituais que cada equipa defina para as saudações, os jogadores do Cracks Clube de Lamego e do SC Lamego terão sempre particular atenção para com toda a massa associativa, saudando-a de forma cortês e entusiástica.

8.6. Conduta nos Balneários e Zonas de Acesso das Equipas

- a) Cada equipa utilizará o seu balneário, o qual deve ser sempre preservado e mantido em boas condições de funcionalidade;
- b) Não é permitido andar descalço no balneário, sendo obrigatório o uso de chinelos de banho;
- c) É obrigatório andar vestido fora do balneário;
- d) A roupa de treino fornecida pelo clube deve ser tratada e preservada pelos jogadores;
- e) É obrigatório tomar banho depois dos treinos e dos jogos.

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



8.7. Conduta nos Transportes

- a) Todos os jogadores devem cumprir os horários dos transportes que lhes estão designados;
- b) Todos os jogadores devem ter uma atitude de respeito e educação para com os motoristas ao serviço dos clubes, cumprindo as suas indicações no que respeita às normas de segurança;
- c) Nos transportes, todos os jogadores devem usar obrigatoriamente o cinto de segurança; em caso contrário, os pais, encarregados de educação ou tutores serão chamados à responsabilidade;
- d) Os encargos com a reparação ou substituição de materiais danificados por jogadores do clube, resultantes de comportamentos inadequados, são da responsabilidade dos pais, encarregados de educação ou tutores, atendendo a que os jogadores são menores de idade.

8.8. Conduta na Escola

- a) Os jogadores, em contexto escolar, devem usar da maior correção para com os professores e auxiliares, utilizando sempre uma linguagem sóbria e comedida, que evite excessos de confiança geradores de indisciplina;
- b) Devem atender sempre, e com respeito, às indicações que lhes forem dadas pelos responsáveis dos diferentes serviços, porque estas resultam de orientações superiores;
- c) As relações na escola, entre colegas e demais elementos da comunidade escolar, devem ser orientadas de modo a permitir o desenvolvimento de laços de amizade, baseados numa sã camaradagem e no respeito mútuo. Não são permitidos comportamentos racistas ou de bullying;
- d) Não são aceitáveis quaisquer ações atentatórias da dignidade humana, da integridade física, moral e psicológica de colegas, ou que prejudiquem o seu rendimento escolar.

9. Normas de Conduta dos Treinadores, Staff e Diretores

Tendo em conta a missão e a visão conjunta do Cracks Clube de Lamego e do Sporting Clube Lamego, enquanto entidades formadoras certificadas, torna-se pertinente que os colaboradores do Departamento de Formação tomem conhecimento, interiorizem e se empenhem em contribuir para a aplicação dos regulamentos definidos pelas Direções dos

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO

clubes. O exemplo dado por treinadores, staff e diretores é, com frequência, o fator mais determinante na forma como os próprios jogadores interiorizam os valores do clube.

Nesse sentido, devem os colaboradores ter em conta as seguintes normas:

- a) Manter e promover regras básicas de civismo, como a promoção da igualdade e da não discriminação, bem como a prevenção da violência, do racismo, da xenofobia e da intolerância na prática desportiva;
- b) Ler e aplicar os regulamentos definidos pelos Clubes
- c) Contribuir para a sensibilização dos jogadores no âmbito da importância:
 - i. da manutenção de hábitos de vida saudável;
 - ii. da prática de exercício físico;
 - iii. da aprendizagem da modalidade desportiva;
 - iv. do espírito de fair-play;
 - v. da lealdade e da dignificação das cores e da história dos Clubes.
- d) Devolver, no final da temporada, o material fornecido para a época, bem como as chaves das instalações e das viaturas;
- e) Contribuir para a manutenção e o asseio dos espaços, dos equipamentos (eletrónicos e desportivos) e das viaturas usadas para o normal funcionamento da atividade;
- f) Desempenhar com civismo e lealdade as suas funções;
- g) Respeitar as hierarquias;
- h) Ser cooperante;
- i) Guardar sigilo sobre assuntos internos dos clubes;
- j) Evitar sanções e multas decorrentes de comportamentos antidesportivos ou de incumprimento de normas federativas;
- k) As multas eventualmente aplicadas pela Associação de Futebol de Viseu (AFV) serão pagas pelos responsáveis pela infração que lhes deu origem;
- l) Promover as leis do jogo e a denúncia de casos de manipulação de resultados, designadamente apostas desportivas ilícitas ou quaisquer atos suscetíveis de pôr em causa a credibilidade do futebol, nomeadamente através do sítio www.integridade.fpf.pt;

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



- m) Sensibilizar para os perigos e as consequências da dopagem, em termos éticos e ao nível da saúde do atleta;
- n) Respeitar as indicações do Departamento Médico;
- o) Não comentar, nas redes sociais ou em espaço público, a vida interna dos clubes. A colocação de fotografias que envolvam jogadores é da responsabilidade de quem a publica, devendo respeitar sempre as normas de proteção de imagem de menores previstas neste Manual;
- p) Aplicar e/ou incentivar a prática da rotatividade de jogadores nas competições, essencialmente nos escalões de Infantis, Benjamins, Traquinas e Petizes;
- q) Colaborar com a estrutura diretiva do Cracks Clube de Lamego noutras iniciativas, sempre que solicitado, dentro das possibilidades e da disponibilidade de cada um;
- r) Não prestar declarações à comunicação social sem o consentimento da estrutura diretiva;
- s) Não contactar empresários ou outros agentes desportivos no sentido de prestar informações sobre os jogadores dos clubes que possam contribuir para a sua desvinculação do clube;
- t) Entregar, atempadamente, a documentação solicitada pelos serviços administrativos;
- u) Elaborar e entregar, atempadamente, a documentação solicitada pela estrutura diretiva no âmbito da certificação dos Clubes como Entidade Formadora, atendendo aos pressupostos definidos pela Federação Portuguesa de Futebol;
- v) Não fumar, não consumir bebidas alcoólicas nem substâncias ilícitas no decurso das atividades, treinos ou jogos;
- w) O incumprimento das normas aqui mencionadas dará lugar a um processo disciplinar interno que poderá ter, como última consequência, a cessação de funções e/ou dos serviços prestados ao clube.

10. Normas sobre o Acompanhamento de Jogadores

O acompanhamento integral do jogador nas dimensões nutricional, clínica, escolar, pessoal e social é um dos traços distintivos do modelo de formação do Cracks Clube de Lamego e do SC Lamego. Este ponto descreve os principais mecanismos que os clubes colocam ao serviço dos atletas e das suas famílias.

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



10.1. Plano de Nutrição

Na prática do exercício físico, e em particular do futebol, uma criança apresenta necessidades nutricionais específicas, que visam garantir um bom desenvolvimento psicomotor e aumentar a sua capacidade desportiva (performance).

Estas necessidades nutricionais são calculadas em função da idade, do género, do peso, da altura, do estado de desenvolvimento puberal, da eventual presença de patologia ou lesão, bem como da circunferência do punho e do braço.

No Plano Nutricional são referenciados os alimentos considerados mais adequados ao contexto desportivo, sendo que as quantidades concretas variam de pessoa para pessoa, de acordo com as especificidades de cada atleta.

O clube adotou um plano de nutrição adequado a todas as idades e fases de desenvolvimento, dado a conhecer a todos os jogadores, por escalão, conforme delineado por uma nutricionista, para dias de jogo e de treino. Este plano encontra-se reproduzido, na íntegra, no Anexo I deste Manual.

10.2. Acompanhamento Médico e Fisioterapêutico

Os clubes providenciam um Médico interno, bem como serviços de fisioterapia internos, para acompanhamento desportivo ao longo de toda a época desportiva.

O Médico interno assume a responsabilidade pela coordenação do acompanhamento médico-desportivo de ambos os clubes, garantindo a avaliação médica e física dos atletas inscritos na Associação de Futebol de Viseu.

Esta equipa trabalha num regime de cooperação permanente e de partilha de informação, o que possibilita um conhecimento mais assertivo e atualizado do estado clínico de cada jogador.

De forma sucinta, sempre que ocorre uma lesão, os primeiros responsáveis pela avaliação inicial é a equipa técnica da equipa, dado serem estes que mantêm uma relação de maior proximidade e regularidade com os jogadores, nomeadamente nos treinos e nos jogos.

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



Contribuinte nº 501779167
Instituição de Utilidade Pública – Aprovada por Despacho nº9357/2010 do Conselho de Ministros
Ao Serviço da Juventude e do Desporto desde 18.07.1974



Sempre que o grau da lesão o justifique, o jogador é encaminhado para o fisioterapeuta para fazer a avaliação mais pormenorizada, recorrendo a ecografia se for necessário.

No caso de haver incerteza do diagnóstico da lesão, o jogador é encaminhado para a Médica interna, a quem cabe determinar o encaminhamento para as valências ou especialidades mais indicadas. Todos os registos e interações são inscritos no dossier individual do jogador (emjogo), para monitorização e acompanhamento constantes até à alta clínica.

Os serviços de fisioterapia são prestados pelo Fisioterapeuta interno, que se compromete a:

- Colaborar com o Cracks Clube de Lamego ao longo de toda a época, designadamente na avaliação e no tratamento de eventuais lesões dos atletas, comunicando ao clube através de relatório clínico;
- Prestar tratamentos de fisioterapia e de massagem desportiva em condições preferenciais aos atletas filiados nos clubes;
- Capacitar membros das equipas técnicas, de forma a permitir a avaliação de eventuais necessidades de intervenção mais cuidada em momentos de jogo ou de treino;

10.3. Plano de Evacuação Médica

Os clubes providenciam sempre, em todos os treinos e jogos, um diretor e/ou treinador com conhecimentos de primeiros socorros e de Suporte Básico de Vida (SBV), preparado para uma intervenção imediata e para providenciar a evacuação do(s) atleta(s) para cuidados de saúde de emergência, caso tal se revele necessário. Este responsável conhece nas infraestruturas dos treinos e jogos, os respetivos pontos de evacuação de emergência para jogadores lesionados, bem como todas as instalações médicas identificadas como estando preparadas para tratar jogadores e árbitros, se necessário.

Em caso de emergência, o protocolo de evacuação de um jogador do Complexo Desportivo 1.º de Julho, do campo do Liceu e do Campo de Jogos n.º 2 da Sr.ª dos Remédios é o seguinte:

Em caso de emergência de um jogador dentro do campo

- A primeira intervenção é realizada por um dos socorristas da equipa, de forma a aferir a gravidade da situação;

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



Contribuinte n.º 501779167
Instituição de Utilidade Pública – Aprovada por Despacho n.º 9357/2010 do Conselho de Ministros
Ao Serviço da Juventude e do Desporto desde 18.07.1974



- b) Em caso de gravidade, deve acionar-se de imediato a chamada para os serviços de emergência;
- c) Deve verificar-se a eventual presença de algum profissional clínico na plateia;
- d) Caso exista algum clínico na plateia e o incidente ocorra durante um jogo, deve solicitar-se ao árbitro autorização para a entrada do clínico no recinto, a fim de prestar auxílio;
- e) Deve aguardar-se pela chegada dos serviços de emergência.

Casos específicos

- a) Em situações traumáticas, deve contactar-se o Departamento Médico e/ou o Fisioterapeuta, para avaliação do jogador e para determinar a necessidade de participação do sinistro à seguradora, para efeitos de tratamento específico;
- b) Em situações de paragem cardíaca, um elemento do clube presente no jogo ou no treino, com formação em Suporte Básico de Vida, deve intervir de imediato, seguindo o protocolo definido para este tipo de episódio;
- c) Em casos de fratura, o jogador não deve ser mexido; deve ser imobilizado e devem ser chamados os serviços de emergência;
- d) Caso o encarregado de educação não esteja presente, o diretor do escalão acompanha o jogador ao hospital.

Contactos em caso de emergência

- Número de emergência nacional — 112
- Bombeiros Voluntários de Lamego — 254 609 122
- Guarda Nacional Republicana — 254 600 240
- Polícia de Segurança Pública — 254 612 022

Caso o encarregado de educação não esteja presente no momento da ocorrência, o diretor de escalão é o responsável por estabelecer o respetivo contacto com a família, informando-a de imediato da situação e dos procedimentos em curso.

Para efeitos de localização pelos serviços de emergência, seguem-se as coordenadas GPS dos três recintos desportivos utilizados pelos clubes:

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



Contribuinte n.º 501779167
Instituição de Utilidade Pública – Aprovada por Despacho n.º 9357/2010 do Conselho de Ministros
Ao Serviço da Juventude e do Desporto desde 18.07.1974





- Coordenadas GPS — Remédios: 41° 5' 26,6" N, 7° 49' 1,4" W;
- Coordenadas GPS — Cepões: 41° 4' 23" N, 7° 48' 8,5" W;
- Coordenadas GPS — Liceu: 41° 6' 8,8" N, 7° 48' 43,9" W.



Sinalética do plano de emergência, acesso e evacuação do Estádio Municipal N.º Sr.º dos Remédios.



Sinalética do plano de emergência, acesso e evacuação do Complexo Desportivo 1.º de Julho, em Cepões.

10.4. Normas do Acompanhamento Escolar

O Cracks Clube de Lamego e o SC Lamego acompanham periodicamente, em articulação com os pais, encarregados de educação ou tutores, o aproveitamento escolar dos jogadores, através da análise dos resultados de cada período letivo, zelando ainda pela sua assiduidade

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



às atividades escolares, em todos os níveis de ensino. Entende-se que o sucesso escolar e o sucesso desportivo se reforçam mutuamente, e não devem, por isso, ser vistos como objetivos concorrentes.

Mecanismos de Controlo do Aproveitamento Escolar

- a) Apurar e manter atualizado o registo das escolas frequentadas pelos atletas;
- b) Procurar informar-se, com o apoio dos diretores de escalão, das informações letivas dos atletas e da avaliação dos pais dessa mesma atividade;
- c) Promover ações de formação para os atletas;
- d) Promover as correções necessárias no âmbito do processo de certificação da FPF;
- e) Estabelecer as regras e o cumprimento das mesmas, para acesso ao diploma de mérito: “Cracks na Escola”, apenas para os jogadores do Cracks Clube de Lamego;
- f) Fomentar a Excelência na Carreira Dual dos atletas, lembrando sempre que o lema é “Melhorar todos os dias”;
- g) Promover ações de prevenção através da formação parental para o respeito pelos direitos das crianças.

Mecanismos de Incentivo e/ou Correção do Comportamento e do Aproveitamento Escolar

São atribuídos Diplomas de Mérito do Cracks Clube de Lamego aos jogadores que atinjam os seguintes critérios:

- a) Diploma de mérito escolar, no final de cada período letivo, para os alunos que atinjam médias superiores a Bom, até ao 4.º ano de escolaridade;
- b) Diploma de mérito escolar, no final de cada período letivo, para os alunos que atinjam médias superiores a 4,5 valores, do 5.º ao 9.º ano de escolaridade;
- c) Diploma de mérito escolar, no final de cada período letivo, para os alunos que atinjam médias superiores a 17,5 valores, do 10.º ao 12.º ano de escolaridade.

10.5. Normas do Acompanhamento Pessoal e Social

Os clubes realizam um acompanhamento constante dos jogadores, ao nível social e psicológico, durante os treinos, através dos treinadores e diretores de escalão, complementado

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO

com a auscultação regular dos pais, encarregados de educação ou tutores sobre a situação pessoal de cada atleta. Este acompanhamento próximo permite identificar precocemente eventuais sinais de dificuldade, encaminhando a família, sempre que necessário, para os recursos e apoios mais adequados.

11. Normas de Conduta, Obrigações e Direitos dos Pais, Encarregados de Educação ou Tutor, e Penalizações

O apoio dos pais é determinante no processo formativo do Cracks Clube de Lamego e do SC Lamego. Os pais devem comprometer-se a apoiar o seu filho no seu desenvolvimento desportivo, reforçando a importância do compromisso por ele assumido e ajudando-o a cumpri-lo. Esta tarefa é crucial para o processo de formação dos nossos atletas: sem ela, os jovens recebem sinais contraditórios sobre a importância do compromisso e da responsabilidade na sua vida desportiva, com repercussões que se estendem também à sua vida social.

Para ajudar o seu filho a tirar o máximo partido do futebol de formação em contexto de competição, é muito importante transmitir-lhe que vencer o jogo é importante, mas que ser um vencedor na vida é ainda mais importante. É necessário ajudá-lo a potenciar os seus esforços, a valorizar a aprendizagem contínua e a compreender que o medo de falhar não pode impedi-lo de perseguir os objetivos individuais e coletivos a que se propõe.

A prática de qualquer modalidade desportiva, em especial uma modalidade coletiva, é um processo de aprendizagem permanente e de grande complexidade. Por isso, procure sempre incentivar o seu filho através do reforço positivo, mesmo nas situações de insucesso. Comunique com ele numa base de igualdade, preferindo perguntar a afirmar, dando-lhe oportunidade de se expressar. Termine sempre com uma nota de estímulo, reconhecendo-lhe o esforço, e deixe a avaliação do desempenho técnico para quem tem essa missão: o treinador.

Por último, lembre-se de que o futebol é uma modalidade coletiva e, por isso, não há vitórias individuais nem fracassos coletivos. Procure evitar individualizar as análises e tenha presente

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



Contribuinte n.º 501779167
Instituição de Utilidade Pública – Aprovada por Despacho n.º 9357/2010 do Conselho de Ministros
Ao Serviço da Juventude e do Desporto desde 18.07.1974



que apontar culpas a terceiros é sempre uma forma de transmitir ao seu filho princípios de desresponsabilização, contrários à ética desportiva e social que o clube pretende promover.

11.1. Normas de Conduta

- a) Seja o principal fã do seu filho;
- b) Respeite os treinadores, árbitros, os outros pais e todos os praticantes;
- c) Após os treinos, fale com o seu filho sobre os aspetos positivos e negativos da sua prestação, enfatizando sempre os positivos;
- d) Ajude o seu filho a centrar-se na prestação, e não apenas no resultado;
- e) Apoie o seu filho, mas não lhe dê indicações técnicas ou táticas e essa é uma tarefa que cabe exclusivamente aos treinadores;
- f) É expressamente proibido entrar no relvado durante as sessões de treino e durante os jogos;
- g) É proibido entrar nos balneários e circular nessa zona, salvo autorização do treinador ou do diretor;
- h) Não esqueça que o jogo é para as crianças, e não para a glória dos pais.

11.2. Obrigações e Direitos dos Encarregados de Educação

- a) Devem cumprir os deveres e as responsabilidades enquanto pais/tutores, bem como as diretrizes, os estatutos e as regras dos clubes;
- b) Devem fomentar uma ação de estímulo e de reforço positivo, valorizando e incentivando a melhoria contínua - desportiva e social - do seu filho e da equipa, nunca tolerando comportamentos antidesportivos, insultos ou atos de violência física, e procurando transmitir valores que fomentem os aspetos coletivos, o espírito de equipa e o respeito por colegas e treinadores, evitando transferir para terceiros responsabilidades próprias;
- c) Devem estimular um estilo de vida extra futebol responsável, consciente da importância do descanso, da nutrição e de uma vida social diversificada;
- d) Devem transmitir ao seu filho a importância da atividade desportiva para o seu desenvolvimento, em linha com as boas práticas internacionais, segundo as quais a

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



atividade desportiva não deve ser subvalorizada face a outras atividades, sejam elas escolares, sociais ou culturais;

- e) Devem respeitar as decisões do treinador, mesmo quando não concorde com elas. Os clubes e os treinadores não tolerarão situações constrangedoras nem indiscrições durante os treinos e os jogos;
- f) Os pais/tutores são bem-vindos durante as unidades de treino, devendo, no entanto, acompanhá-las apenas a partir da bancada, nunca a partir do terreno de jogo ou zonas adjacentes, evitando a entrada no recinto de treino, bem como comentários ou ações que possam interferir com o seu normal funcionamento;
- g) Lembre-se de que quem joga são os jogadores e quem treina são os treinadores: abstenha-se de dar indicações de treino durante jogos e treinos. Os pais/tutores são os espectadores mais importantes dos treinos e dos jogos; lembre-se de apoiar a equipa em todas as circunstâncias;
- h) Podem participar nas atividades do clube de forma moderada, não interferindo com as diretrizes do clube;
- i) Ao inscrever o jogador para a prática desportiva, o encarregado de educação assume tacitamente este Manual e compromete-se a acompanhar o jogador no seu cumprimento. Esta intervenção deve ter um carácter pedagógico, de incentivo às boas práticas, ao esforço, à dedicação e ao respeito pelas regras definidas;
- j) Os Pais/Tutores podem sempre esclarecer dúvidas junto do diretor responsável pelo escalão, podendo igualmente solicitar, em conjunto com outros Pais/Tutores, uma reunião para esse efeito.

11.3. Direito à Imagem

O Cracks Clube de Lamego e o SC Lamego reservam para si o direito de utilização da imagem do jogador para fins institucionais, nomeadamente em spots publicitários, no site do clube, em panfletos, em cadernetas de cromos ou noutros eventos que os clubes entendam dinamizar, sempre no estrito âmbito da promoção da atividade desportiva e institucional dos clubes.

Caso os pais, encarregados de educação ou tutor não pretendam conceder esse consentimento, devem comunicar essa não autorização por escrito junto da secretaria dos clubes, previamente

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



ou em qualquer momento posterior à inscrição, produzindo essa comunicação efeitos a partir da data da sua receção. O tratamento desta informação rege-se, ainda, pelo disposto no ponto 12 deste Manual, relativo à Proteção de Dados Pessoais.

12. Proteção de Dados Pessoais

No exercício da sua atividade, o Cracks Clube de Lamego recolhe e trata dados pessoais de jogadores e de encarregados de educação, designadamente no âmbito do processo de inscrição, da gestão desportiva, do acompanhamento médico e escolar, e da utilização da imagem prevista no ponto 11.3. Este tratamento de dados rege-se pelos princípios gerais de proteção de dados pessoais aplicáveis em Portugal e na União Europeia, nomeadamente o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (Regulamento (UE) 2016/679).

Sem prejuízo de regulamentação interna mais detalhada que a Direção venha a aprovar e a divulgar, constituem princípios orientadores do tratamento de dados pessoais pelos clubes:

- a) Os dados pessoais recolhidos (identificação, contactos, dados de saúde relevantes para a prática desportiva, entre outros) destinam-se, exclusivamente, a finalidades relacionadas com a inscrição, a gestão desportiva, o acompanhamento médico e escolar dos jogadores, e o cumprimento de obrigações legais e federativas perante a Associação de Futebol de Viseu e a Federação Portuguesa de Futebol;
- b) Os dados de saúde e demais dados sensíveis são tratados com especial reserva, sendo o seu acesso limitado aos elementos do Departamento Médico e da Coordenação Técnica cuja função o justifique;
- c) Os documentos de identificação recolhidos no ato da inscrição (fotocópia do cartão de cidadão do jogador e do encarregado de educação, certidão de nascimento, quando aplicável) são conservados nos arquivos do clube apenas pelo período necessário à prossecução das finalidades para que foram recolhidos, ou por período superior quando tal resulte de obrigação legal;
- d) Os encarregados de educação têm o direito de, a todo o momento, solicitar informação sobre os dados pessoais do seu educando tratados pelo clube, bem como exercer os demais direitos que a lei lhes reconheça enquanto titulares dos dados ou representantes legais do titular, dirigindo o respetivo pedido à Direção;

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



Contribuinte n.º 501779167
Instituição de Utilidade Pública – Aprovada por Despacho n.º 9357/2010 do Conselho de Ministros
Ao Serviço da Juventude e do Desporto desde 18.07.1974



- e) A cedência de dados pessoais a terceiros apenas ocorre quando exigida por lei ou pelos regulamentos federativos aplicáveis (por exemplo, no âmbito da inscrição na AFV e na FPF), ou mediante consentimento expreso dos encarregados de educação;
- f) A utilização de imagens de jogadores em suportes de comunicação dos clubes rege-se pelo disposto no ponto 11.3 deste Manual, podendo os encarregados de educação retirar, a todo o momento, o consentimento anteriormente prestado, mediante comunicação escrita à secretaria dos clubes.

Qualquer dúvida ou pedido relacionado com o tratamento de dados pessoais deve ser dirigido à Direção do Cracks Clube de Lamego, através dos contactos disponibilizados na secretaria do clube.

13. Política de Proteção de Menores e Idoneidade dos Recursos Humanos

Sendo a esmagadora maioria dos jogadores do Cracks Clube de Lamego menores de idade, os clubes assumem um compromisso reforçado com a sua proteção e segurança, em linha com as melhores práticas nacionais e internacionais para entidades formadoras desportivas que trabalham com crianças e jovens.

- a) Todos os treinadores, diretores e demais colaboradores que exerçam funções em contacto regular com menores estão sujeitos aos requisitos de idoneidade previstos na legislação portuguesa aplicável ao exercício de atividades em contacto com crianças e jovens, nomeadamente no que respeita à verificação da ausência de inscrições no registo criminal que impeçam o exercício dessas funções, nos termos da Lei n.º 113/2009, de 17 de setembro, e das suas alterações posteriores;
- b) A Direção compromete-se a solicitar, junto de treinadores, diretores e colaboradores com contacto regular com menores, a apresentação do certificado de registo criminal aplicável, a renovar com a periodicidade legalmente exigida;
- c) É estritamente vedado a qualquer adulto ao serviço dos clubes manter, com um jogador menor de idade, qualquer tipo de contacto, comunicação ou relação que extravase o âmbito estritamente desportivo e pedagógico da sua função, designadamente através de redes sociais ou de aplicações de mensagens de carácter pessoal;
- d) Qualquer deslocação de um menor sem a companhia do encarregado de educação, no âmbito da atividade desportiva, deve ser sempre acompanhada por, pelo menos, dois

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



adultos responsáveis, de forma a evitar situações de contacto isolado entre um único adulto e um único menor;

- e) Qualquer suspeita ou indício de comportamento inadequado, abusivo ou negligente para com um menor, por parte de qualquer pessoa ligada aos clubes, deve ser imediatamente comunicado à Direção, que dará o encaminhamento adequado às entidades competentes, incluindo, quando aplicável, a Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Lamego e as autoridades policiais;
- f) Os clubes reafirmam a sua política de tolerância zero relativamente a qualquer forma de assédio, abuso ou negligência para com crianças e jovens, sendo esta política do conhecimento de todos os treinadores, diretores e colaboradores no momento em que iniciam funções.

Esta política de proteção de menores complementa, sem o substituir, o quadro geral de normas de conduta previsto neste Manual, aplicando-se a todas as pessoas, sem exceção, que exerçam funções junto dos jogadores dos clubes.

14. Infrações e Penalizações

O regime disciplinar aplicável aos jogadores visa garantir a coerência, a proporcionalidade e a previsibilidade da resposta dos clubes perante comportamentos desviantes, protegendo simultaneamente o processo formativo de cada atleta.

14.1. Infrações e Quadro Disciplinar dos Jogadores

O quadro seguinte sistematiza as situações mais frequentes, o respetivo contexto, o procedimento a adotar e a penalidade indicativa aplicável, sem prejuízo de avaliação casuística pela Direção nas situações de maior gravidade.

Sujeito	Situação	Contexto	Procedimento	Penalidade
Jogador	Comportamento incorreto com o árbitro, adversário, público, colegas de equipa, treinador ou diretor	Jogo / Treino	Resolução dentro do escalão. Informar o Coordenador.	Advertência pelos treinadores e/ou diretores.
Jogador	Comportamento incorreto GRAVE com o árbitro, adversário, público, colegas de equipa, treinador ou diretor	Jogo / Treino	Informação à Direção, com proposta de castigo. Suspensão provisória até decisão, em casos graves.	A indicar pela Direção.

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



Sujeito	Situação	Contexto	Procedimento	Penalidade
Jogador	Falta à convocatória	Jogo	Diretores e treinador averiguam as razões da falta. Informam o Coordenador/Direção em caso de castigo.	1 jogo sem poder ser convocado; 2 jogos em caso de reincidência.
Jogador	Atraso à convocatória (superior a 10 minutos, sem aviso prévio, ou recorrente)	Jogo	Diretores e treinador averiguam as razões do atraso. Dialogam e propõem castigo, se for caso disso.	Castigo a aplicar pelo treinador; em caso de reincidência, o jogador pode não treinar.
Jogador	Atraso (superior a 10 minutos, sem aviso prévio, ou recorrente) ou falta sem aviso prévio	Treino	Diretores e treinador averiguam as razões do atraso. Dialogam e propõem castigo, se for caso disso.	Castigo a aplicar pelo treinador; em caso de reincidência, o jogador pode não treinar.
Jogador	Qualquer situação não mencionada nas anteriores	Jogo / Treino / Outro	Resolução dentro do escalão. Informar o Coordenador.	Advertência pelos treinadores e/ou diretores.

14.2. Penalizações aos Jogadores

Os jogadores que incorram em comportamentos considerados prejudiciais, quer à sua evolução individual, quer ao normal decurso das atividades desportivas e escolares, serão penalizados em função da gravidade dos seus atos, podendo ser aplicadas as seguintes sanções, de forma gradual e proporcional:

- Repreensão verbal;
- Suspensão temporária do plantel;
- Dispensa do jogador do clube.

14.3. Penalizações aos Pais, Encarregados de Educação ou Tutores

Os pais, encarregados de educação ou tutores que incorram em comportamentos considerados prejudiciais ao normal decurso das atividades de treino ou de jogo serão igualmente penalizados em função da gravidade dos seus atos, podendo ser aplicadas as seguintes sanções, de forma gradual e proporcional:

- Convocatória para reunião na sede, para esclarecimentos;
- Convocatória para reunião na sede, com aconselhamento de ausência temporária aos treinos e jogos;
- Suspensão temporária do educando do clube;

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



Contribuinte n.º 501779167
Instituição de Utilidade Pública – Aprovada por Despacho n.º 9357/2010 do Conselho de Ministros
Ao Serviço da Juventude e do Desporto desde 18.07.1974



d) Dispensa do educando do clube.

15. Treinos de Captação e Prospeção de Outros Clubes

A prospeção de jogadores por outros clubes ou seleções é reconhecida pelo Cracks Clube de Lamego e pelo SC Lamego como parte natural do percurso de um jogador em formação, sendo, no entanto, enquadrada pelas seguintes regras, que visam salvaguardar simultaneamente o interesse do jogador e o normal funcionamento das equipas:

- a) O clube deve ser obrigatoriamente informado, de forma formal, pelo clube ou seleção interessado em observar ou convocar o jogador;
- b) O jogador selecionado só poderá ausentar-se para efeitos de captação, prospeção caso tal não interfira com o normal funcionamento do clube, designadamente ao nível da planificação de treinos e jogos;
- c) O jogador está autorizado a apresentar-se no clube interessado mediante autorização do Cracks Clube de Lamego / SC Lamego aos pais, encarregado de educação ou tutor, desde que se respeitem as Linhas Orientadoras sobre os Procedimentos de Recrutamento e Angariação de Praticantes da FPF e o Regulamento do Estatuto, Categoria, Inscrição e Transferência de Jogadores da FPF.
- d) O jogador está sempre autorizado a apresentar-se na convocatória das seleções distritais ou nacionais e os pais, encarregado de educação ou tutor serão sempre informados. É da responsabilidade dos pais, encarregado de educação ou tutor essa deslocação do jogador à convocatória da seleção.
- d) O Angariação é efetuada por todos os treinadores, no decorrer dos treinos de captação e dos treinos abertos realizados na pré-época, com o aval do Coordenador Técnico.

16. Coordenador Técnico Geral

16.1. Ação do Coordenador Técnico Geral

O coordenador técnico assume um papel fundamental na construção de todo o processo de formação, sendo o regulador e o verificador da identidade que se pretende instalar no clube ao nível do jogo, do treino e de todos os comportamentos, dentro e fora do terreno de jogo. Constitui, por isso, um elemento principal na dinamização de todo este processo.

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



Contribuinte n.º 501779167
Instituição de Utilidade Pública – Aprovada por Despacho n.º 9357/2010 do Conselho de Ministros
Ao Serviço da Juventude e do Desporto desde 18.07.1974



16.2. Funções do Coordenador Técnico Geral

- a) Definir a política desportiva do clube;
- b) Definir os objetivos gerais e as metas a atingir em cada escalão de futebol;
- c) Definir os conteúdos técnicos a abordar em cada escalão de futebol;
- d) Coordenar, supervisionar e avaliar o trabalho desenvolvido nos escalões de futebol;
- e) Especificar e coordenar as atividades dos escalões de futebol;
- f) Definir as metas desportivas a atingir nos escalões de futebol;
- g) Definir o modelo de jogo para as equipas dos escalões de futebol;
- h) Definir o modelo de treino para as equipas dos escalões de futebol;
- i) Definir o perfil de treinador adequado aos escalões de futebol;
- j) Analisar e gerir os recursos humanos dos escalões de futebol;
- k) Analisar e gerir os recursos materiais dos escalões de futebol;
- l) Proceder às alterações necessárias nos jogos de futebol;
- m) Controlar e analisar a formação contínua dos treinadores do clube;
- n) Assegurar a ligação entre a área técnica, o Diretor da Entidade Formadora, o Diretor para o Futebol e a restante Direção do clube.

17. Planeamento Anual

A Direção do Cracks Clube de Lamego define no início de cada ano desportivo, os objetivos para todo o ano civil, tanto ao nível desportivo como ao nível social.

Periodicamente, realizam-se reuniões para análise e discussão de todos os assuntos relacionados com a estrutura organizacional dos clubes.

O Cracks Clube de Lamego e o SC Lamego regem-se por este Manual de Boas Práticas, inspirado nas Linhas Orientadoras da Integridade disponibilizadas pela Federação Portuguesa de Futebol, e inclui no seu plano de atividades a realização de ações formativas, pedagógicas e educativas destinadas a sensibilizar todos os agentes desportivos para os valores da verdade,

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



Contribuinte n.º 501779167
Instituição de Utilidade Pública – Aprovada por Despacho n.º 9357/2010 do Conselho de Ministros
Ao Serviço da Juventude e do Desporto desde 18.07.1974



da lealdade e da correção, bem como a prevenir a prática de factos suscetíveis de alterar fraudulentamente os resultados das competições.

18. Entradas e Saídas de Jogadores no Decorrer da Época Desportiva

A entrada de novos jogadores no Cracks Clube de Lamego, no decorrer da época em curso, apenas se efetiva com o consentimento do treinador e da Direção.

A saída consumada de um jogador, após a sua inscrição, não permite o seu regresso até ao final da época desportiva em causa. Entende-se por “saída consumada” uma nova inscrição, ou a realização de um treino noutra clube sem autorização do Cracks Clube de Lamego, bem como a dispensa do jogador pelo Cracks Clube de Lamego, em resultado da infração das normas descritas neste Manual.

A avaliação será sempre de acordo com as Linhas Orientadoras sobre os Procedimentos de Recrutamento e Angariação de Praticantes da FPF e o Regulamento do Estatuto, Categoria, Inscrição e Transferência de Jogadores da FPF.

19. Integridade nas Apostas e Match-Fixing

O match-fixing, ou combinação de resultados, é uma das maiores ameaças ao futebol contemporâneo. Redes de crime organizado utilizam o mercado das apostas, legal e ilegal, para viciar os resultados dos jogos. Para evitar que qualquer jogador ou treinador se deixe seduzir pela força do dinheiro e adultere resultados em competições, nem o Cracks Clube de Lamego nem o SC Lamego pactuam com a participação de qualquer jogador ou treinador nesse tipo de redes, num compromisso inequívoco com a verdade desportiva.

O jogador ou treinador que evidencie estes comportamentos, e caso os mesmos venham a confirmar-se, será imediatamente afastado do clube e a situação será comunicada às entidades competentes para regular este tipo de comportamentos, designadamente através dos canais de denúncia disponibilizados pela Federação Portuguesa de Futebol.

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



Contribuinte n.º 501779167
Instituição de Utilidade Pública – Aprovada por Despacho n.º 9357/2010 do Conselho de Ministros
Ao Serviço da Juventude e do Desporto desde 18.07.1974



20. Utilização e/ou Reprodução do Símbolo do Cracks Clube de Lamego

Os clubes não autorizam a utilização do seu símbolo, marca ou demais elementos de identidade visual sem o consentimento prévio e por escrito da Direção.

21. Casos Omissos

O Cracks Clube de Lamego e o SC Lamego reservam-se o direito de decidir sobre os casos omissos neste Manual, após auscultação dos intervenientes envolvidos e com o bom senso adequado a cada situação concreta.

22. Enquadramento Legal e Normativo

Sem prejuízo do disposto nos pontos anteriores, a atividade do Cracks Clube de Lamego e o SC Lamego, enquanto entidades formadoras certificadas, orientam-se ainda pelos seguintes referenciais legais e normativos, aplicáveis com as devidas adaptações à realidade de um clube de formação:

- Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016 (Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados);
- Lei n.º 113/2009, de 17 de setembro, que aprova o regime de acesso e de exercício de atividades em contacto com crianças e jovens, e respetivas alterações;
- Regulamento de Estatuto e Transferência de Jogadores (RETIJ) da Federação Portuguesa de Futebol;
- Manual de Boas Práticas e Linhas Orientadoras da Integridade da Federação Portuguesa de Futebol;
- Linhas Orientadoras sobre os Procedimentos de Recrutamento e Angariação de Praticantes da FPF;
- Regulamento do Estatuto, Categoria, Inscrição e Transferência de Jogadores da FPF;
- Estatutos e regulamentos da Associação de Futebol de Viseu;
- Despacho n.º 9357/2010, do Conselho de Ministros, relativo ao estatuto de utilidade pública do Cracks Clube de Lamego.

A presente lista tem uma finalidade meramente informativa e não dispensa a consulta dos textos legais e regulamentares em vigor, nem substitui o aconselhamento jurídico específico que a Direção entenda, em cada momento, solicitar.

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



Contribuinte n.º 501779167
Instituição de Utilidade Pública – Aprovada por Despacho n.º 9357/2010 do Conselho de Ministros
Ao Serviço da Juventude e do Desporto desde 18.07.1974



Anexos

Anexo I — Plano de Nutrição

Na prática do exercício físico, e em particular do futebol, uma criança apresenta necessidades nutricionais específicas, calculadas em função da idade, do género, do peso, da altura, do estado de desenvolvimento puberal e da eventual presença de patologia ou lesão. O plano seguinte, desenvolvido por uma nutricionista em articulação com os clubes, apresenta as recomendações alimentares gerais para dias de jogo/concentração e para dias de treino. As quantidades concretas devem ser ajustadas por um profissional de saúde às especificidades de cada atleta.

1. Plano Alimentar — Competição / Concentração

Referência para jogo com início da manhã, entre as 09h00 e as 11h00.

Pequeno-almoço (2 horas antes do jogo)

- Pão de mistura, sementes, integral ou centeio com fiambre de aves
- Iogurte de aromas magro ou natural
- Fruta

Durante o jogo

- Bebida eletrolítica

Intervalo do jogo (uma das opções)

- Fruta fresca
- Gel energético
- Barra energética
- Pão de mistura, sementes, integral ou centeio com marmelada
- Bolachas de água e sal com doce

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



Contribuinte n.º 501779167
Instituição de Utilidade Pública – Aprovada por Despacho n.º 9357/2010 do Conselho de Ministros
Ao Serviço da Juventude e do Desporto desde 18.07.1974



Almoço (até 2 horas após o jogo)

- Sopa de legumes
- Arroz, massa, batata ou leguminosas (1/3 do prato)
- Carne, peixe ou ovos (1/3 do prato)
- Legumes ou salada temperados com azeite, vinagre, limão e sal (1/3 do prato)
- Fruta

Lanche

- Leite meio gordo ou bebida vegetal sem açúcares adicionados
- Fruta
- Tortitas de arroz ou de milho, simples e sem sal

Jantar

- Sopa de legumes
- Arroz, massa, batata ou leguminosas
- Carne, peixe ou ovos
- Legumes ou salada temperados com azeite, vinagre, limão e sal
- Fruta

Ceia

- Pão de mistura, sementes, integral ou centeio com manteiga magra, creme vegetal ou manteiga 100% amendoim
- Iogurte de aromas magro ou natural

2. Plano Alimentar — Treino

Referência para treino a meio da tarde, entre as 18h00 e as 19h30.

Pequeno-almoço

- Pão de mistura, sementes, integral ou centeio com queijo magro
- Fruta

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



Contribuinte nº 501779167
Instituição de Utilidade Pública – Aprovada por Despacho nº9357/2010 do Conselho de Ministros
Ao Serviço da Juventude e do Desporto desde 18.07.1974



Meio da manhã

- Iogurte de aromas magro ou natural
- Fruta

Almoço

- Sopa de legumes
- Arroz, massa, batata, quinoa ou leguminosas
- Carne, peixe ou ovos
- Legumes ou salada temperados com azeite, vinagre, limão e sal
- Fruta

Lanche (30 a 60 minutos antes do treino)

- Pão de mistura, sementes, integral ou centeio com fiambre de aves
- Fruta

Durante o treino

- Água

Jantar (até 2 horas após o treino)

- Sopa de legumes
- Arroz, massa, batata ou leguminosas (1/3 do prato)
- Carne, peixe ou ovos (1/3 do prato)
- Legumes ou salada temperados com azeite, vinagre, limão e sal (1/3 do prato)
- Fruta

Ceia

- Leite meio gordo ou bebida vegetal sem açúcares adicionados
- Tortitas de arroz ou de milho, simples e sem sal, ou bolachas de água e sal

Plano elaborado por: Dr.ª Alice Tavares Lopes, Nutricionista, cédula profissional n.º 4762N.

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO



Contribuinte n.º 501779167
Instituição de Utilidade Pública – Aprovada por Despacho n.º 9357/2010 do Conselho de Ministros
Ao Serviço da Juventude e do Desporto desde 18.07.1974



Anexo II — Declaração de Conhecimento e Aceitação do Manual de Acolhimento

Este documento destina-se a formalizar, junto de cada agregado familiar, a receção e a aceitação das normas constantes deste Manual de Acolhimento, nos termos do ponto 2 (Preâmbulo).

Este Manual encontra-se publicado na página do clube e é partilhado nos grupos de comunicação de cada escalão.

Deste modo, ficam os Pais, Encarregados de Educação ou Tutores que:

- Tomaram conhecimento do conteúdo integral do Manual de Acolhimento do Cracks Clube de Lamego e do Sporting Clube Lamego;
- Aceitam, para si e para o seu educando, as normas de conduta, os direitos, os deveres e as condições financeiras neles previstos;
- Foram informados da possibilidade de solicitar, em situações de dificuldade económica devidamente fundamentadas, um plano de pagamento faseado, nos termos do ponto 6.3 deste Manual;
- Tomaram conhecimento da política de proteção de dados pessoais e da política de proteção de menores previstas, respetivamente, nos pontos 12 e 13 deste Manual.

UNIDOS PELO DESPORTO EM LAMEGO