CRACKS CLUBE DE LAMEGO

FUTEBOL MASCULINO
ÉPOCA DESPORTIVA 2019/2020

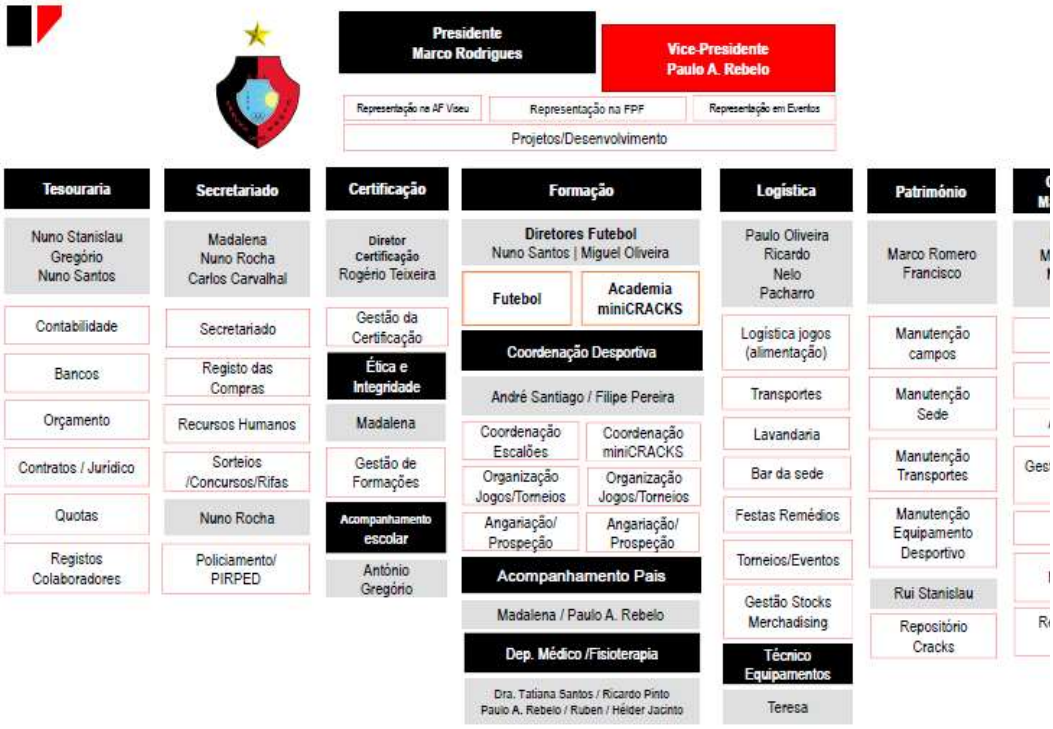
Manual de Acolhimento e Boas Práticas

AGOSTO 2020

#SOMOSCRACKS

ÍNDICE

1) Organograma



2) Preâmbulo

Este Manual pretende servir de referencial aos pais/encarregados de educação/tutores e jogadores do Cracks Clube de Lamego, clarificando-lhes o quadro de condutas, atitudes e valores, coerentes com a forte tradição de formação do clube.

Este instrumento deve ser entendido como um fator de organização e motivador de sentido de disciplina e coesão interna, tornando-se num elemento de enriquecimento pedagógico, no sentido da formação integral da personalidade do jogador.

O presente Manual foi elaborado com o intuito de auxiliar a interpretar e cumprir os requisitos do Cracks Clube de Lamego. A fim de se tornar cada vez mais abrangente, sempre que se justifique, este Manual vai sofrer atualizações, as quais são da responsabilidade da comissão executiva.

A constante atualização deste Manual visa dignificar, clarificar e especificar as funções, direitos e deveres de todos os intervenientes.

Este Manual estará disponível, na íntegra, nas instalações administrativas do Cracks Clube de Lamego, para consulta dos interessados, o qual será apresentado nas reuniões de pais e será disponibilizado nos grupos de cada escalão.

Qualquer Pai/Enc. Educação/Tutor que não se apresente nas reuniões, tem o dever de contactar o clube para aceder a este Manual. Se não o fizer considera-se como conhecedor deste documento que regula todas as atividades desportivas do clube.

As situações omissas serão analisadas e solucionadas pela comissão executiva.

3) Visão

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 da equipa, com focos nas necessidades dos jogadores, no sentido de satisfazê-las.

Ser um clube de referência, a nível regional e nacional, na formação de jovens jogadores, empenhando-se num serviço de excelência, alicerçado em recursos humanos e infraestruturas de apoio, de elevada qualidade.

Ter como objetivo criar condições desportivas nos escalações de futebol de 7 e de 9 para que possamos criar equipas competitivas no futebol de 11, de modo a manter-nos nos campeonatos nacionais com regularidade.

Ter como compromisso a prática e ensinamento de valores como ética, espírito de equipa, solidariedade, tolerância, respeito, disciplina, responsabilidade, rigor, competência, empenho e dedicação.

4) Missão
O Cracks Clube de Lamego tem como Missão Promover e Difundir a Prática de Futebol, a jovens dos 4 aos 17 anos, proporcionando a todos os seus atletas uma educação cívica e desportiva de qualidade, através da prática e ensinamento de valores Éticos, enaltecendo os laços afetivos para com o clube e região onde se insere.

"CRIAR E FORMAR PARA VENCER"
#SOMOS CRACKS

5) Objetivos
Fomentar e desenvolver hábitos de uma ocupação salutar dos tempos livres através do movimento e de atividades ao ar livre, proporcionando aos jovens uma formação adequada de acordo com o seu desenvolvimento psicomotor. Proporcionar aos jovens de Lamego, uma infraestrutura desportiva atrativa, à prática do futebol e saudável convívio.

Como tal o clube propõe-se:
- Dinamizar a ACADEMIA DE FUTEBOL – MINICRACKS;
- Fomentar e desenvolver a formação dos jovens jogadores, valorizando as áreas social, recreativa e cultural do futebol:
- Recrutar os jogadores com maior aptidão para a prática do futebol do concelho de Lamego e limítrofes;
- Dotar o clube das condições organizacionais e estruturais de um organismo de excelência, apostando na formação dos quadros técnicos e diretivos, aquisição de software de gestão desportiva e certificação do clube junto da FPF;
- Dotar o clube das infraestruturas necessárias para fazer face ao aumento significativo de jogadores, nomeadamente ao nível de condições de treino e frota automóvel;
- Desenvolver a cooperação entre as várias instituições e associações desportivas do concelho;
- Aumentar o nº de associados do clube através da criação de uma campanha específica para o efeito;
- Dinamizar e incentivar o site do clube e a página do Facebook;
- Organizar o torneio CRACKS CUP anualmente;
- Formar integralmente em todas as suas vertentes os jogadores dos escalões de futebol de 7 e de 9 com o objetivo de criar recursos para o futebol de 11, de modo a manter com regularidade a competição em campeonatos nacionais;
- Melhorando os resultados desportivos, o clube e a sociedade envolvente interagem mais e por conseguinte melhora-se os resultados financeiros. Resultados que serão para manter e melhorar as condições da formação desportiva.

6) Inscrição
Os requisitos para realização das inscrições são as seguintes:
a) No ato da inscrição/exames médicos, o jogador deve levar os seguintes documentos: uma foto tipo passe, cópias de BI/CC do jogador e do Encarregado de Educação;
b) Antes do cumprimento das formalidades de inscrição, o jogador está sujeito a um valor de inscrição. Os valores de inscrição destinam-se a custear, despesas administrativas; seguro desportivo obrigatório/época desportiva; inscrição na AFV e cartão de Sócio/Jogador da AFV;
c) O Jogador não poderá ser inscrito na época seguinte com valores financeiros pendentes em atraso.

7) Princípios de Normas Gerais para os Jogadores

Constituem os princípios e normas gerais:
a) Os jogadores do Cracks Clube de Lamego, devem proceder sempre com o máximo aprumo em todos os seus atos, conscientes que o comportamento de cada um, depende o prestígio da equipa e do clube que representam;
b) Os jogadores devem manter a máxima correção de atitudes no uso e conservação das instalações do clube;
c) Os jogadores devem colaborar na procura e desenvolvimento das qualidades que caracterizam o "Jogador Cracks", 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 do clube;
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 ao Cracks Clube de Lamego, tratando com respeito toda a estrutura do clube.
g) Os jogadores obrigam-se ainda a comparecer em todos os eventos sociais para que clube os convoque, sendo estes 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.

8) Normas de Conduta dos Jogadores
Jogador, foste selecionado para o plantel do Cracks Clube de 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 actividades da tua equipa, com o devido sentido de orgulho e responsabilidade. Lembra-te que a partir deste momento és a cara do clube. Essas actividades incluem os treinos, jogos e qualquer outra relacionada com o 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 vida escolar, lembra-te, Somos Cracks!
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 do Clube, procurando, por isso, não prejudicar por qualquer forma o estado de conservação e limpeza das mesmas;
b) Os encargos com a substituição ou reparação de materiais de qualquer natureza, fornecido ou distribuído aos jogadores, que seja danificado ou inutilizado, são suportados pelos Pais / Enc. Educação / tutor, 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 estatuto do "Jogador Cracks";
d) Com exceção das atividades relacionadas com as aulas curriculares de Educação Física, os jogadores não deverão participar em atividades desportivas, de natureza particular ou oficial, sem a mesma autorização da Coordenação Técnica do clube;
e) Os Jogadores encontram-se proibidos de produzir em qualquer rede social que utilizem, nomeadamente, Twitter, Facebook, Instagram, ou outras, todo e qualquer tipo de comentário que incida sobre aspetos confidenciais do Clube, bem como a gestão da Direção, dos Diretores e Treinadores na atividade diária da equipa;
f) Apenas razões de força maior e absolutamente impreteríveis podem ser usadas como justificação para a não participação no treino e jogo (e.g. Doença, doença súbita de um familiar, consultas médicas, etc);
g) Justificações como "estudar para o teste", "ida às compras", entre outras não são aceites, porque o estabelecimento de prioridades e o assumir de responsabilidades devem ser princípios que norteiam o clube na transmissão de valores desportivos e cívicos que o atleta deve respeitar;

h) Assume o compromisso de trabalhar duro nos treinos e nos jogos para melhorar as habilidades e compreensão do jogo. A quantidade de tempo de jogo que terás será baseada nas tuas habilidades, na determinação no treino, pontualidade e 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 são garantidos *a* priori;
i) As situações de comportamento antidesportivo para com colegas, adversários, treinadores, equipa de arbitragem e público que não decorram de uma ação direta de jogo (que não uma disputa de bola, corte, marcação) e que no futebol de rendimento configurem uma ação punida com expulsão, terão como atuação do treinador e dos diretores que o acompanharem a minha substituição. Outras ações posteriores mais severas devem ser ponderadas em função da minha reincidência, de acordo com as regras do clube em matéria disciplinar;
j) O adversário é alguém com quem deves competir, evidentemente, mas que deves respeitar sempre;
k) Assume o compromisso de seguir as instruções do treinador dentro e fora do campo em todas as actividades do clube;
l) Assume manter um espírito de compromisso para com a equipa e clube, quer jogues "a titular" ou não e independentemente do resultado;
m) Assume o compromisso de cumprimentar sempre - quer ganhes quer percas - os adversários, equipa de arbitragem, treinadores e colegas de equipa;
n) Sempre que algum assunto pessoal ou da equipa te inquiete, deves falar com o treinador;
o) Comprometes-te a auxiliar os treinadores e diretores sempre que fores solicitado a arrumar e/ou transportar o material de treino e de jogo;
p) Comprometes-te a manter o balneário e restantes instalações do clube depois de usadas limpas e conservadas;
q) O balneário é a fortaleza da equipa, o acesso aos balneários está circunscrito a atletas, equipa técnica e diretores. Promete respeitar que o que se passa dentro do balneário fica no balneário, não cometendo inconfidências com terceiros sobre assuntos coletivos ou individuais que ocorram dentro do balneário;
r) Nos dias de jogo, respeitarás sempre a hora e local de concentração;
s) Comprometes-te a treinar sempre equipado integralmente: calções, meias de jogo, caneleiras e chuteiras. O equipamento de treino deve ser sempre o do clube, na eventualidade de não ser, deve ser usado um código de cor idêntico ao do clube: T-shirt /camisola vermelha, calção preto, sem menções a outras organizações desportivas (camisolas dos clubes grandes ou dos ídolos dos atletas podem ser usadas, mas fora do treino).

8.2) Relacionamento entre Jogadores, Treinadores, Direção e Staff
a) O comportamento dos jogadores deve pautar-se pelos princípios anteriormente enunciados, os quais exigem a necessidade de manterem 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 no exterior, em especial quando em situação de treino e competição, comportamentos ou atitudes que sejam contrários à ética, 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 antigos, devendo estes fazer-se respeitar e contribuir pela sua ação e aconselhamento, para a formação dos mais jovens, dentro das regras da ética desportiva e de boa conduta social e moral. Não são tolerados comportamentos de bullying;
d) Nestes termos, as relações entre os jogadores devem ser orientadas de modo a permitirem o desenvolvimento de laços de amizade, baseados numa sã camaradagem, respeitos mútuos e forte espírito de grupo;
e) Neste relacionamento não são aceitáveis, e por isso interditas, quaisquer ações que sejam atentatórias da dignidade humana, da integridade física, moral e psicológica dos jogadores, ou que prejudicam 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, usando sempre uma linguagem sóbria e comedida que evite excessos de confiança geradores de indisciplina;
b) Atender às indicações que lhes forem dadas pelos responsáveis dos diferentes serviços,

porque estas resultam de ordens superiores;
c) Não iniciar ou manter qualquer discussão com os responsáveis ao serviço do clube, devendo estes, obrigatoriamente, participar ao seu treinador qualquer atitude incorreta.

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, antecipadamente, informar o treinador/diretor solicitando autorização para serem dispensados do treino;
c) As ausências ao treino que tenham sido objeto de comunicação ao treinador, só serão passíveis de justificação devidamente comprovada, a posteriori, com atestado médico ou declaração escrita do sucedido, por um dos pais ou tutor, caso contrário será considerada falta injustificada;
d) Os jogadores devem comparecer à hora marcada pelo treinador no local da concentração. Em caso de atraso, devem apresentar-se ao treinador antes da entrada 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) No treino é obrigatória a utilização de caneleiras, 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 e falta de desportivismos;
h) Os jogadores são responsáveis por zelar pelo material de treino, devendo colaborar no seu transporte, recolha e arrumação;
i) Os jogadores não devem apresentar-se com objetos, nomeadamente anéis, pulseiras, relógios, brincos, piercings e outros que ponham em causa a sua integridade física ou de companheiros;
l) É expressamente proibida a utilização de telemóveis dentro do horário de treinos, que vai desde a entrada dos balneários até à saída do balneário;
m) No treino os jogadores devem abster-se de utilizar gestos e linguagem imprópria, para a sua condição de Jogador do Cracks Clube de Lamego.

8.5) Conduta em Competição e Torneios
a) Os jogadores devem comparecer a todas competições e torneios prescritos pelo treinador;
b) Em caso de manifesta impossibilidade devem, antecipadamente, informar a equipa técnica e posteriormente entregar o atestado médico ou declaração escrita do sucedido, por um dos pais ou tutor, caso contrário será alvo de avaliação a uma possível 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 lhe for indicado;
e) Em caso de torneio, o respetivo programa será previamente distribuído, contendo as informações necessárias, bem como os eventuais custos a suportar;
f) Os períodos de repouso/descanso durante os torneios, devem ser rigorosamente respeitados, pois eles 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, com realce para as virtudes que norteiam as relações entre desportistas;
h) Nestes termos não serão tolerados repetidos excessos de linguagem, gestos e atitudes obscenas, bem como atos de indisciplina;
i) Os jogadores devem acatar, em todas as situações, as soberanas decisões das equipas de arbitragem;
j) Independentemente dos rituais que cada equipa defina para as saudações, as equipas e jogadores do Cracks Clube de Lamego terão sempre particular atenção para com a sua 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. Os chinelos de banho são obrigatórios;
c) É obrigatório andar vestido fora do balneário;

d) A roupa de treino fornecida pelo clube é tratada e preservada pelos jogadores;
e) É obrigatório tomar banho depois dos treinos e jogos.

8.7) Conduta nos Transportes:
a) Todos os jogadores devem cumprir os horários dos transportes que lhe estão designados;
b) Todos os jogadores devem ter uma atitude de respeito e educação para com os motoristas ao serviço do clube, cumprindo as suas indicações no que diz respeito às normas de segurança;
c) Nos transportes, todos os jogadores devem usar obrigatoriamente os cintos de segurança, caso contrário os Pais/Enc. Educação/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/Enc. Educação/Tutores, devido ao fato dos jogadores serem menores.

8.8) Conduta na Escola:
a) Os jogadores em contexto escolar devem usar da maior correção para com os professores e auxiliares, usando sempre uma linguagem sóbria e comedida que evite excessos de confiança geradores de indisciplina;
b) Atender sempre e com respeito às indicações que lhes forem dadas pelos responsáveis dos diferentes serviços, porque estas resultam de ordens superiores;
c) As relações na escola entre colegas e demais devem ser orientadas de modo a permitirem o desenvolvimento de laços de amizade, baseados numa sã camaradagem e respeitos mútuos. Não são permitidos comportamentos racistas e de bullying;
d) Neste relacionamento não são aceitáveis quaisquer ações que sejam atentatórias da dignidade humana, da integridade física, moral e psicológica de colegas, ou que prejudicam o seu rendimento escolar.

9) Normas de Conduta dos Treinadores / STAF / Diretores
Tendo em conta a missão e a visão do Cracks Clube de Lamego, enquanto entidade formadora, torna-se pertinente que os colaboradores do Departamento de Formação tomem conhecimento, interiorizem e se empenhem em contribuir para a aplicação dos regulamentos definidos pela Direção do Cracks Clube de Lamego.

9.1) 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 pelo Cracks Clube de Lamego.
c) Contribuir para a sensibilização dos Jogadores, no âmbito da importância:

- Da manutenção de hábitos de vida saudável;
- Da prática de exercício físico;
- Da aprendizagem da modalidade desportiva;
- Do espírito de fair play;
- Da lealdade e dignificação das cores e da história do Cracks Clube de Lamego.

d) Devolver, no final da temporada 2019/2020, o material fornecido para a época, bem como as chaves das instalações e viaturas;
e) Contribuir para a manutenção/asseio dos espaços, equipamentos (eletrónicos e desportivos) e viaturas usado 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;
j) Evitar sanções e multas;
k) As multas aplicadas pela AFV serão pagas pelos penalizados;
l) Promover as leis do jogo e a denúncia de casos de manipulação de jogos, designadamente apostas desportivas ou quaisquer atos suscetíveis de pôr em causa a credibilidade do futebol, por exemplo, através do site www.integridade.fpf.pt;
m) Sensibilizar para os perigos e 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 e/ou em praça pública) acerca da vida interna do Clube. A colocação de fotos que envolvam Jogadores é da responsabilidade de quem publica;
p) Aplicar e/ou incentivar à 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 for solicitado, dentro das possibilidades e disponibilidade de cada um;
r) Não prestar declarações à comunicação social, sem consentimento da estrutura diretiva;
s) Não contactar com empresários e outros agentes desportivos, no sentido da prestação de informações acerca dos Jogadores do Cracks Clube de Lamego 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 do Cracks Clube de Lamego como entidade formadora, atendendo aos pressupostos definidos pela Federação Portuguesa de Futebol;
v) Não fumar, não beber bebidas alcoólicas e não consumir substâncias ilícitas, no decorrer das atividades, treinos/jogos;
w) O incumprimento das normas aqui mencionadas dará lugar a um processo disciplinar interno que poderá ter, como última consequência, a cessação das funções e/ou dos serviços prestados ao Cracks Clube de Lamego.

10) Normas sobre o acompanhamento de jogadores

10.1) Plano de Nutrição

Na prática do exercício físico (futebol), uma criança apresenta necessidades nutricionais específicas, que visa garantir um bom desenvolvimento psico-motor bem como aumentar a capacidade desportiva (performance) da mesma.
Para tal, as ditas necessidades nutricionais são calculadas conforme a idade, o género, o peso, a altura, o estado de puberdade, a presença de patologia ou lesão, circunferência do punho e do braço.
No Plano Nutricional são referenciados alimentos adequados para o contexto desportivo. As quantidades variam de pessoa para pessoa de acordo com as especificidades de cada um.
O clube adotou um plano de nutrição adequado a todas as idades/fases de desenvolvimento e deu a conhecer a todos os jogadores por escalão, conforme plano delineado por um Nutricionista, para Jogos e treinos, que se resume neste quadro:

Dra. Catalina Vinhais, Nutricionista 3126N	Plano alimentar para dias SEM Jogo/Treino	Plano alimentar para dias COM Jogo/Treino
Pequeno Almoço	Pão de mistura com manteiga Leite meio gordo Fruta	(Jogo de Manhã – 2h antes do Jogo) Pão de mistura com manteiga Leite meio gordo Fruta
Meio da Manhã	Iogurte	Iogurte
Almoço	Sopa de Legumes Arroz/Massa/Batata Leguminosas Carne/Peixe/Ovos	(Jogo de Tarde - 3:30h antes do Jogo) Sopa de Legumes Arroz/Massa/Batata (maior quantidades) Leguminosas Carne/Peixe/Ovos
Lanche	Pão com Queijo Fruta	(Antes do Treino 1 h) Pão com Queijo ou Fiambre
Durante o Jogo/Treino	-	Água e Sais Minerais Barras Energéticas

Jantar	Sopa de Legumes Arroz/Massa/Batata Leguminosas Carne/Peixe/Ovos	Sopa de Legumes Arroz/Massa/Batata Leguminosas Carne/Peixe/Ovos
Ceia	Iogurte/gelatina	Iogurte/gelatina

10.2) Acompanhamento médico e fisioterapeuta

O Clube providencia um Diretor Clínico interno e serviços de fisioterapia externos e Internos para acompanhamento desportivo durante a época desportiva.

O Diretor Clinico interno assume a responsabilidade pela Coordenação do Acompanhamento Médico-Desportivo do Cracks Clube de Lamego, garantindo a avaliação médica e física dos seus atletas inscritos na Associação de Futebol de Viseu.

Esta equipa trabalha num circuito de permanente cooperação e partilha de informação, que possibilita um conhecimento mais assertivo e atual do estado do jogador.

De uma forma muito sucinta, sempre que ocorre uma lesão, os responsáveis pela primeira avaliação são: o assistente de fisioterapia e/ou massagista, uma vez que são eles que mantêm uma relação de maior proximidade e regularidade com jogadores (treinos e jogos).

Sempre que o grau da lesão justifique, o jogador será encaminhado para o fisioterapeuta, que é ao mesmo tempo diretor clínico da Clínica do Varosa, entidade com quem o Cracks Clube Lamego tem protocolo celebrado e que é detentora de know-how específico para tratamento de lesões desportivas.

A avaliação final do estado do jogador é efetuada pela médica que será responsável pela alta clínica ou encaminhamento para valências/especialidades mais indicadas.

Todos os registos e interações são inscritos no dossier do jogador para constante monitorização e acompanhamento até à alta clínica.

Os Serviços de fisioterapia são prestados pela Clínica Varosa e esta compromete-se a:

a) Colaborar com o Cracks Clube Lamego ao longo de toda a época, designadamente na avaliação e tratamento de eventuais lesões dos atletas, comunicando ao clube através de um relatório clínico;

b) Tratamentos de fisioterapia e massagem desportiva em condições preferenciais, para atletas filiados no clube;

c) Capacitar membros das equipas técnicas de forma a possibilitar avaliação de alguma necessidade de intervenção mais cuidada em momentos de jogo ou treino;

d) Criação de planos de nutrição para diferentes escalões de acordo com as idades.

10.3) Plano de Evacuação Médica

O Clube providencia sempre um diretor e/ou treinador em todos os treinos e jogos, com conhecimentos de primeiros socorros e SBV para intervenção imediata e providenciar a evacuação do atleta (s) para cuidados de saúde de emergência se for o caso. Este responsável conhece o estádio/pavilhão, os seus pontos de evacuação de emergência para jogadores lesionados e todas as instalações médicas identificadas como estando prontas para tratar jogadores e árbitros se necessário.

Em caso de emergência o protocolo de evacuação de um jogador do Complexo Desportivo 1º Julho e do Campo de Jogos nº 2 da Sra. Dos Remédios é o que segue:

Em caso de emergência de um jogador dentro de campo:

- Primeira intervenção é realizada por um dos socorristas da equipa para que perceba a gravidade da lesão;
- Em caso de gravidade acionar de imediato a chamada para os serviços de emergência;
- Verificar a existência de algum clínico na plateia;
- Se existir algum clínico na plateia e se o sinistro for no decorrer de um jogo, este deve solicitar ao árbitro a entrada do clínico no recinto para prestar auxílio;
- Aguardar pelos serviços de emergência.

Casos específicos:

- Situações traumáticas contactar o Dep. Médico e/ou Fisioterapeuta, para uma avaliação do jogador e da necessidade de participar o sinistro ao segurador para tratamento específico;
- Situações de paragem cardíaca, um elemento do clube presente no jogo/treino com formação em suporte básico de vida, devem intervir de imediato utilizando o protocolo definido para este episódio;
- Casos de fratura não mexer, imobilizar o jogador e chamar serviços de emergência;
- Caso do encarregado de educação não esteja presente, o diretor do escalão acompanha jogador ao hospital.

***Contatos 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

Informar os encarregados de informação:

Caso o encarregado de educação não esteja presente, o diretor de escalão será responsável pelo contato.

Coordenadas GPS Remédios: Nº 41º 5’ 26,6” W7º 49’ 1,4” Coordenadas GPS Cepões: Nº 41º 4’ 23” W7º 48’ 8,5”

10.4) Normas do Acompanhamento Escolar

O Cracks Clube de Lamego acompanha periodicamente, juntamente com os Pais/Encarregados de Educação/Tutor, o aproveitamento dos jogadores através dos resultados escolares de cada período, zelando pela frequência dos mesmos nas atividades escolares, em todos os níveis.

10.4.1) Mecanismos De Controlo do Aproveitamento Escolar

O clube realizará um inquérito sobre a situação escolar aos Encarregados de Educação dos jogadores para análise e tratamento interno.

10.4.2) Mecanismos De Incentivo E/Ou Correção Comportamento E Aproveitamento

Escolar
Serão atribuídos diplomas de Mérito do Cracks Clube de Lamego, aos jogadores que atinjam os seguintes critérios:

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

10.5) Normas do Acompanhamento Pessoal e Social
O clube faz acompanhamento constante dos jogadores a nível social e psicológico durante os treinos através dos treinadores e diretores e consulta aos pais sobre a situação de cada um.

11) Normas de Conduta, Obrigações, Direitos dos Pais / Encarregados de Educação / Tutor e Penalizações
O apoio dos pais é determinante no processo formativo do Cracks Clube de Lamego.
Os pais devem comprometer-se a apoiar o seu filho no seu desenvolvimento desportivo. Devem, portanto, reforçar a importância do compromisso assumido pelo filho e ajudá-lo a cumprir os seus compromissos. Esta tarefa é crucial para o processo de formação dos nossos atletas. Sem ela, os atletas obtêm sinais contraditórios sobre a importância do compromisso e responsabilidade na sua vida desportiva, mas que terá repercussões na sua vida social.
Para ajudar o seu filho a tirar o máximo partido do futebol de formação em contexto de competição é muito importante incutir-lhes que vencer o jogo é importante, mas ser um vencedor na vida é ainda mais importante. Precisa ajudá-los a potenciar os seus esforços, a aprendizagem continua e ensiná-los que o medo de falhar não pode detê-los em busca do objetivo individual e coletivo que estabeleceram.
Praticar qualquer modalidade desportiva, principalmente coletiva, é um processo de permanente aprendizagem, e de muita complexidade, portanto, procure sempre incentivar o seu filho através do reforço positivo, mesmo nas situações de insucesso. Comunique com ele numa base de igualdade, perguntando ao invés de afirmar, dando-lhe oportunidade de se expressar. Termine com o estímulo, reconheça-lhe o esforço, deixando a crítica do seu desempenho técnico para quem tem essa missão, o treinador.
Por último, lembre-se que o futebol é uma modalidade coletiva, portanto, não há vitórias individuais e fracassos coletivos, procure, por isso, evitar individualizar nas análises e lembre-se que apontar culpas a terceiros é sempre uma forma de transmitir ao seu filho princípios de desresponsabilização, que são contrários à ética desportiva e social.

11.1) Normas de Conduta
a) Seja o principal fã do seu filho;
b) Respeite os Treinadores, 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, enfatizado os positivos;
d) Ajude o seu filho a centrar-se na prestação e não no resultado;
e) É expressamente proibido entrar no relvado nas sessões de treino e durante os jogos;
f) É proibido entrar nos balneários e não pode circular nessa zona, salvo autorização do treinador/diretor;
g) Apoie o seu filho, mas não lhe dê indicações (deixe isso a cargo dos Treinadores);
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 responsabilidades enquanto pais e as diretrizes, estatutos e regras do clube;
b) Devem fomentar uma ação de estímulo e reforço positivo, valorizando e incentivando a melhoria continua - desportiva e social - do seu filho e da equipa, nunca tolerando comportamentos antidesportivos, insultos e atos de violência física; procurar transmitir valores que fomentem os aspetos coletivos, o espírito de equipa, o respeito por colegas e treinadores, e que evitem o alijar de responsabilidades próprias para terceiros;

c) Devem estimular um estilo de vida extra futebol responsável, com consciência da importância do descanso, da nutrição e da vida social diversificada;
d) Devem transmitir a importância da atividade desportiva para o desenvolvimento do seu filho, indo ao encontro das boas práticas internacionais que referem que a atividade desportiva não deve ser nunca subvalorizada em relação às outras actividades, sejam elas escolares, sociais ou culturais;
e) Lembre-se que quem joga são os jogadores e quem treina são os treinadores, abstenha-se de treinar os jogadores durante jogos e treinos. Os pais são os espectadores mais importantes dos treinos e jogos, lembre-se de apoiar a equipa em todas as circunstâncias;
f) Respeite as decisões do treinador, mesmo que não concorde com elas. O clube e os treinadores não vão tolerar situações constrangedoras e indiscrições durante os treinos e jogos;
g) Os pais são bem-vindos durante as unidades de treino, procure fazê-lo apenas na bancada, nunca no terreno de jogo e adjacências, devendo evitar a entrada no recinto de treino. Simultaneamente, evite comentários e ações que possam interferir com o normal funcionamento do treino;
h) Ao inscrever o jogador para a prática desportiva o seu encarregado assume tacitamente este Manual e o acompanhamento do Jogador no seu cumprimento. Nesta sua intervenção deverá assumir um carácter pedagógico, de incentivo às boas práticas, esforço, dedicação e respeito pelas regras definidas;
i) O Encarregado de Educação poderá sempre ser esclarecido junto do Diretor responsável pelo seu escalão, ou coletivamente solicitar reunião para o efeito.

11.3) Direito à Imagem

Ao Cracks Clube de Lamego será reservado o direito à utilização da imagem do jogador, para utilização em "spots" publicitários, site do Clube, panfletos, cadernetas de cromos ou demais eventos que o Clube entenda dinamizar. No caso de não haver esse consentimento, devem, os pais/enc. Educação/tutor efetuar por escrito essa não autorização.

12) Infrações e Penalizações

12.1) Infrações e Quadro Disciplinar dos Jogadores

Sujeito	Situação	Contexto	Procedimento	Penalidade
Jogador	Comportamento incorreto com o Árbitro / Adversário / Público / Colegas de equipa / Treinador / Diretor	Jogo / Treino	Resolução dentro do escalão. Informar o **Coordenador.**	Advertência pelos **Treinadores** e/ **Diretores**
Jogador	Comportamento incorreto GRAVE com o Árbitro / Adversário / Público / Colegas de equipa / Treinador / Diretor	Jogo / Treino	Informação à **Direção** com proposta de castigo. Suspensão provisória até decisão em casos graves.	A indicar pela **Direção**.
Jogador	Falta à convocatória	Jogo	**Diretores e Treinador**: Averiguar as razões da falta. Informar o **Coordenador/Direção** em caso de castigo.	1 Jogo sem poder ser convocad 2 se for reincidente
Jogador	Atraso à Convocatória (superior a 10 mins sem aviso prévio ou recorrente)	Jogo	**Diretores e Treinador**: Averiguar as razões do atraso. Dialogar e propor castigo se for caso disso.	Castigo a aplicar pelo **Treinador**, reincidente pode não treinar.

Jogador	Atraso (superior a 10 mins sem aviso prévio ou recorrente) ou falta sem aviso prévio	Treino	**Diretores e Treinador**: Averiguar as razões do atraso. Dialogar e propor castigo se for caso disso.	Castigo a aplicar pelo **Treinador**, reincidente pode não treinar.
Jogador	Qualquer situação não mencionada	Jogo / Treino / Outro	Resolução dentro do escalão. Informar o **Coordenador.**	Advertência pelos **Treinadores** e/ **Diretores**

12.2) Penalizações aos jogadores
Os jogadores que incorrerem em comportamentos considerados prejudiciais, quer à sua evolução individual, quer ao normal decurso das atividades desportistas e até escolares, serão penalizados em função da gravidade dos seus atos.

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

12.3) Penalizações aos Pais/Encarregados Educação/Tutores
Os Pais/Enc. Educação/Tutores que incorrerem em comportamentos considerados prejudiciais ao normal decurso das atividades, quer de treino quer de jogo, serão penalizados em função da gravidade dos seus atos.

Sanções:
- 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;
- Dispensa do educando do clube.

13) Treinos de Captação e Prospeção de Outros Clubes
a) O clube deve ser obrigatoriamente informado, formalmente, pelo clube/seleção interessada em observar/convocar o jogador;
b) O jogador selecionado só poderá ausentar-se à captação/prospeção/seleção, se a mesma não interferir com o dia-a-dia do clube, ao nível da planificação de treinos e jogos;
c) O jogador só está autorizado a apresentar-se no clube/seleção interessada com autorização do Cracks Clube de Lamego aos pais/encarregado de educação/tutor;
d) O Recrutamento será efetuado por todos os Treinadores no decorrer dos treinos de captação e abertos na pré-época.

14) Coordenador Geral e Técnico
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 fora e dentro do terreno de jogo, sendo um elemento essencial na dinamização desse mesmo processo.

14.1) Coordenador Técnico Geral De Futebol
- Coordenar, supervisionar e avaliar o trabalho desenvolvido na formação;
- Especificar e coordenar atividades da formação;
- Definir metas desportivas a alcançar;
- Definir o modelo de jogo para as equipas de formação;
- Definir o modelo de treino para as equipas de formação;
- Definir um perfil de treinador para cada escalão;
- Definir a política desportiva do Clube;

- Analisar e gerir os recursos humanos do Clube;
- Analisar e gerir os recursos materiais do Clube;
- Coordenar e supervisionar os transportes do clube;
- Controlar e analisar a formação continua dos treinadores do clube;
- Fazer a ligação com o departamento de Scouting;
- Planificar a semana de trabalho de todo o clube;
- Fazer a ligação da área técnica com o Diretor para o futebol e para a restante direção do clube;
- Informar/Fazer o cartaz dos jogos dos fins de semana, para que o clube se organize logisticamente;
- Gerir a informação a ser colocada nas redes sociais do clube.

14.2) Coordenador Técnico De Futebol De 11

- Definir os objetivos gerais e as metas a atingir em cada escalão de futebol 11;
- Definir os conteúdos técnicos a serem abordados em cada escalão de futebol 11;
- Coordenar, supervisionar e avaliar o trabalho desenvolvido nos escalões de futebol 11;
- Especificar e coordenar atividades dos escalões de futebol 11;
- Definir metas desportivas a alcançar nos escalões de futebol 11;
- Definir o modelo de jogo para as equipas dos escalões de futebol 11;
- Definir o modelo de treino para as equipas dos escalões de futebol 11;
- Definir um perfil de treinador para os escalões de futebol 11;
- Analisar e gerir os recursos humanos dos escalões de futebol 11;
- Analisar e gerir os recursos materiais dos escalões de futebol 11;
- Fazer as alterações dos jogos de futebol 11;
- Fazer a ligação da área técnica com o Diretor para o futebol e para a restante Direção do clube.

14.3) Coordenador Técnico De Futebol De 7 E 9

- Definir os objetivos gerais e as metas a atingir em cada escalão de futebol 7 e 9;
- Definir os conteúdos técnicos a serem abordados em cada escalão de futebol 7 e 9;
- Coordenar, supervisionar e avaliar o trabalho desenvolvido nos escalões de futebol 7 e 9;
- Especificar e coordenar atividades dos escalões de futebol 7 e 9;
- Definir metas desportivas a alcançar nos escalões de futebol 7 e 9;
- Definir o modelo de jogo para as equipas dos escalões de futebol 7 e 9;
- Definir o modelo de treino para as equipas dos escalões de futebol 7 e 9;
- Definir um perfil de treinador para os escalões de futebol 7 e 9;
- Analisar e gerir os recursos humanos dos escalões de futebol 7 e 9;
- Analisar e gerir os recursos materiais dos escalões de futebol 7 e 9;
- Fazer as alterações dos jogos de futebol 7 e 9;
- Fazer a ligação da área técnica com o Diretor para o futebol e para a restante Direção do clube.

14.4) Coordenador Técnico Dos Traquinas E Petizes (Minicracks)

- Definir os objetivos gerais e as metas a atingir em cada escalão;
- Definir os conteúdos técnicos a serem abordados em cada escalão;
- Coordenar, supervisionar e avaliar o trabalho desenvolvido nestes escalões;
- Especificar e coordenar atividades destes escalões;
- Definir metas desportivas a alcançar nestes escalões;
- Definir uma ideia de jogo para as equipas destes escalões;
- Definir o modelo de treino para as equipas destes escalões;
- Definir um perfil de treinador para estes escalões;

- Analisar e gerir os recursos humanos destes escalões;
- Analisar e gerir os recursos materiais destes escalões;
- Fazer as alterações dos jogos destes escalões;
- Fazer a ligação da área técnica com o Diretor para o futebol e para a restante Direção do clube.

15) Planeamento Anual
A Direção do Cracks Clube de Lamego no início de cada ano desportivo define objetivos para todo o ano civil, quer desportivo quer social.
Periodicamente fazem-se reuniões para análise e discussão de todos os assuntos da estrutura organizacional.
O Cracks Clube de Lamego rege-se pelo Manual de Boas Práticas, inspirado nas Linhas Orientadoras da Integridade disponibilizadas pela FPF, e inclui no seu plano de atividades a realização de ações formativas, pedagógicas e educativas com a finalidade de sensibilizar todos os agentes para os valores da verdade, da lealdade e da correção, bem como para prevenir a prática de factos suscetíveis de alterarem fraudulentamente os resultados da competição.

16) Entradas e Saídas de Jogadores no Decorrer da Época Desportiva
A entrada de novos jogadores no Cracks Clube de Lamego, no decorrer da época atual, apenas será efetivada com o consentimento do Treinador e Direção.
A Saída consumada de um jogador, após inscrição pelo Cracks clube de Lamego, não permitirá o seu regresso até a época em causa findar.
Entende-se como "saída consumada", uma nova inscrição ou a realização de um treino noutro clube sem autorização do Cracks Clube de Lamego, bem como a dispensa do jogador por parte do Cracks Clube de Lamego devido à infração das normas descritas neste Manual.
Essa saída será sempre da responsabilidade dos Pais.

17) Integridade nas Apostas e Match Fixing
O match-fixing ou jogos combinados é a maior ameaça ao futebol. Redes de crime organizado utilizam o mercado das apostas legais e ilegal para viciarem os resultados dos jogos. Para evitar que se deixem seduzir pela força do dinheiro e adulteram resultados nas competições, o Cracks Clube de Lamego não pactua que nenhum jogador ou treinador faça parte dessa rede de modo a manter a verdade desportiva.
O Jogador ou Treinador que evidencie esses comportamentos e caso se venham a confirmar, será imediatamente expulso e comunicado às entidades que regulam esses comportamentos.

18) Utilização e/ou Reprodução do Símbolo do Cracks Clube de Lamego
O Clube não autoriza a utilização do seu símbolo sem o consentimento da direção.

19) Casos Omissos
O Cracks Clube de Lamego reserva-se ao direito de decidir os casos omissos, após auscultação dos intervenientes e com o bom senso adequado.