FUTEBOL MASCULINO
2023/2024

FUTEBOL CLUBE DE FERREIRAS

MANUAL DE ACOLHIMENTO

PROCESSO DE CERTIFICAÇÃO

MAIS DO QUE UM CLUBE, UMA FAMÍLIA!

índice

1. INTRODUÇÃO **4**

2. MISSÃO **5**

3. VISÃO **5**

4. VALORES **5**

5. OBJETIVOS **6**

5.1. Equipas Futebol Clube de Ferreiras equipas 6

5.2. O Jogador do Futebol Clube de Ferreiras 7

5.3. O Treinador do Futebol Clube de Ferreiras 7

6. ORGANOGRAMA DEPARTAMENTO FORMAÇÃO **8**

7. INSTALAÇÕES **9**

8. PRÁTICAS GERAIS **10**

8.1. Inscrições 10

8.1. Quotas Suplementares 11

8.2. Equipamentos 12

9. ÉTICA DESPORTIVA **13**

9.1. Integridade no Futebol 14

9.2. Bullying e Violência no Desporto 15

9.3. Envolvimento com os Encarregados de Educação/Pais 16

10. NORMAS, DIREITOS E DEVERES **19**

10.1. Conduta nos balneários, vestiários e zonas afins 21

10.2. Conduta dos atletas nos treinos, competições, deslocações e estágios 21

10.3. Conduta na escola 24

10.4. Conduta no Transporte de Atletas (Veículos do Clube): 24

10.5. Conduta no Transporte de Atletas (Veículos Públicos ou Privados): 25

11. APOSTAS E "MATCH FITXING" **26**

12. ACOMPANHAMENTO MÉDICO **27**

12.1. Plano de Nutrição 28

12.2. Procedimentos no caso de lesão 32

12.3. Fluxograma em caso de Lesão 33

13. ACOMPANHAMENTO ESCOLAR **34**

14. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR **36**

14.1. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR PAIS/ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO 38

15. CASOS OMISSOS **39**

16. PROTEÇÃO DE DADOS **39**

1. INTRODUÇÃO

O Futebol Clube Ferreiras é pela sua natureza e atividade, uma organização ligada a valores, tradições e símbolos, cujo respeito deve e tem de ser assegurado por todos os que se encontram ligados ou relacionados com o Clube.

O presente manual tem por objetivo dar a conhecer a todos/as os atletas, Encarregados de Educação, treinadores, diretores, elementos do departamento médico e restantes colaboradores do Departamento de Formação do Futebol Clube de Ferreiras, todo o conjunto de normas essenciais para o bom funcionamento da época desportiva.

O orgulho de pertencer ao Futebol Clube Ferreiras deve estar bem presente em todos os que representam o clube. Uma atitude de empenho e entusiasmo, sempre com a consciência de que, do seu comportamento, depende o prestígio do Clube.

O processo formativo e ensino-aprendizagem dos nossos/as atletas encontra-se dividido em várias etapas, pelo que se torna uma premissa fundamental deixar bem claro quais são os objetivos, identidade e valores do clube, que visam sempre a potenciação do/a atleta para procurar atingir um patamar de excelência.

O presente regulamento interno, constitui um instrumento de disciplina e de organização interna, tendo por base um conjunto de regras a cumprir por todos os elementos que compõem o Departamento de Futebol Formação e será revisto sempre que o Clube entender necessário.

2. MISSÃO

A missão do Futebol Clube de Ferreiras passa por oferecer a prática desportiva da modalidade de futebol aos jovens da região, assim como potenciar e formar jogadores aptos a integrar a equipa sénior. Simultaneamente, pretende-se promover um crescimento da modalidade na nossa região, bem como uma formação sustentada em valores desportivos, pessoais e sociais. Desta forma conseguiremos desenvolver mais que futuros atletas, cidadãos exemplares, enquadrando todos os que representam esta instituição na comunidade.

3. VISÃO

Temos como visão procurar o crescimento sustentado e progressivo da modalidade de futebol na freguesia e no concelho em que o clube se encontra sediado. Queremos ser reconhecidos pela competência dos nossos recursos humanos, bem como pela implementação de metodologias de trabalho estruturadas e baseadas nos estágios de desenvolvimento dos/as jovens, respeitando o equilíbrio enquanto Atleta e Homem/Mulher e a melhoria continua do processo formativo dos/as mesmos/as.

4. VALORES

O Futebol Clube de Ferreiras como instituição fortemente ligada a tradições, valores e símbolos, pretende construir uma identidade ambiciosa e enriquecedora. Procuraremos atingir o máximo desempenho sem descurar da Ética e do Fair-play. Valores como Competência, Compromisso, Cidadania, Ética, Equidade, Honestidade, Integridade, Respeito, Responsabilidade e Rigor, serão sempre a bandeira pelas quais iremos reger os nossos/as atletas e representantes do clube.

5. OBJETIVOS

a) Proporcionar aos atletas a possibilidade de poderem praticar desporto federado e potenciar as suas capacidades.

b) Formação humana, integral e contínua dos jovens jogadores, fundamentada no compromisso e valores do clube, tanto desportiva como socialmente.

c) Colocar o escalão de Iniciados nos Campeonatos Nacionais num período de 5 anos.

d) Colocar 5 jogadores na equipa principal nos próximos 4 anos.

e) Participar no Campeonato Nacional de Juniores a médio prazo (nos próximos 10 anos)

f) Obter o retorno desportivo dos/as nossos/as atletas e equipas de formação ao nível do desempenho desportivo na representação do clube;

g) Aumentar o número de praticantes federados no clube de uma forma progressiva e sustentada a médio prazo (nos próximos 10 anos)

h) Formar jogadores para puderem na sua fase final da formação e próximo da maturação enquanto jogadores, possam se tornar profissionais na modalidade que exercem;

i) Obter o retorno financeiro dos/as nossos/as atletas aquando da sua chegada a profissional, quando da formalização de um contrato, e assim possamos obter os direitos de formação do/a atleta;

j) Manter a sustentação e o equilíbrio no funcionamento a entidade/clube, promovendo a sua continuidade temporal (Para os próximos 50 anos).

5.1. Equipas Futebol Clube de Ferreiras equipas:

O Futebol Clube Ferreiras pretende que todas as suas equipas sejam reconhecidas pela sua identidade e estilo de jogo. Pretendemos uma postura sempre competitiva, mas baseada no respeito, ética e fair-play desportivo. Queremos uma Ideia de Jogo em que sejamos claramente identificados e reconhecidos pelo nosso jogar dentro das quatro linhas, bem como pela nossa postura dentro e fora das mesmas.

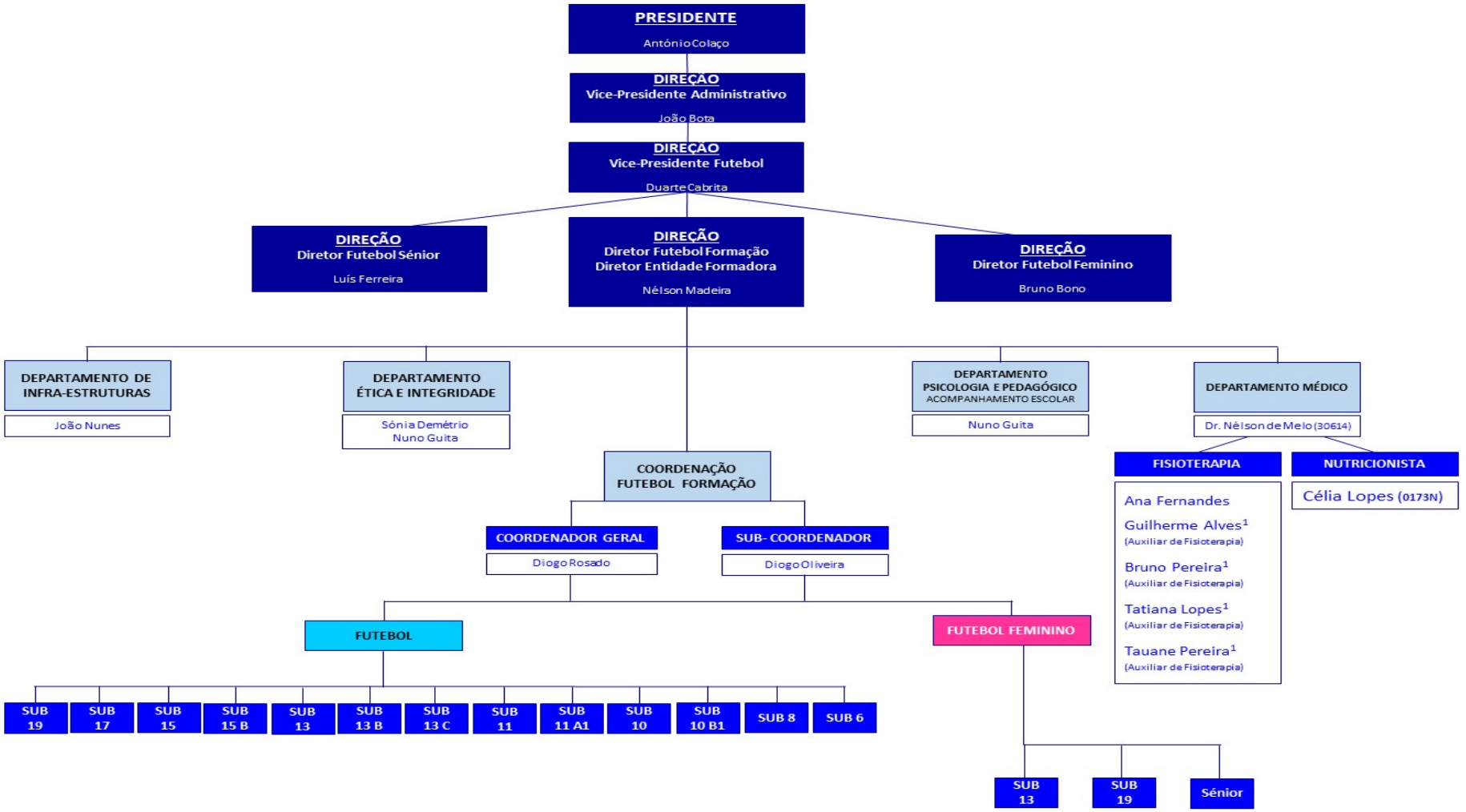
5.2. O Jogador do Futebol Clube de Ferreiras:

O jogador do Futebol Clube de Ferreiras deverá, antes de mais, ter bem presente valores que regem o nosso clube e juntar a estes o espírito de equipa, a entreajuda e a atitude competitiva de querer ser melhor a cada treino e a cada jogo. Tem de ser tolerante e educado com todas as pessoas que o envolvem, eliminar desculpas, não desistir ao primeiro obstáculo e fazer da resiliência, persistência e ambição a sua maior arma de desenvolvimento desportivo e biopsicossioal.

5.3. O Treinador do Futebol Clube de Ferreiras:

O treinador do Futebol Clube de Ferreiras deverá sempre trabalhar no nosso clube com paixão, compromisso, exigência, responsabilidade e a ambição de elevar os atletas e o clube para outro patamar. Deverá ter sempre por base a Ideia de Jogo do clube, bem como as suas Linhas Orientadoras de Treino para construção do seu Modelo de Jogo e tornar a equipa competitiva e identificada com a identidade do clube. Pretendemos que o Treinador do Futebol Clube de Ferreiras procure tirar o máximo de cada atleta, respeitando sempre a sua individualidade e defendendo a todo e qualquer custo a forma correta, ética e de fair-play de estar no futebol.

6. ORGANOGRAMA DEPARTAMENTO FORMAÇÃO



7. INSTALAÇÕES

8. PRÁTICAS GERAIS

- ✓ A secretaria do clube tem o horário das 10h às 19h, de segunda a sexta-feira.
- ✓ Em dias de feriado nacional e municipal os treinos da nossa formação encontram-se encerrados. (pode cada treinador ter a opção de treinar se houver condições para tal)
- ✓ O Futebol Clube Ferreiras encontra-se em atividade 11 meses por ano.
- ✓ Os treinos da nossa Formação realizam-se no Parque desportivo da Nora e dividem-se pelos espaços disponíveis.

8.1. Inscrições:

A coordenação define a constituição de todas as equipas que compõem os escalões do futebol de formação. Antes do início da época desportiva os/as atletas e respetivos encarregados de educação têm de proceder à regularização da sua situação burocrática na secretaria.

O processo de inscrição deve ser realizado **de forma presencial por parte do/a atleta e encarregado de educação** na secretaria do Clube, cumprindo os seguintes requisitos:

1- Preenchimento/Inserção de dados biográficos no software Emjogo.pt;

2- Assinatura da Ficha de Inscrição Modelo 2 da Associação de Futebol do Algarve;

A fornecer pelos serviços:

3- Cópia dos cartões de cidadão do/a atleta e encarregado de educação;

4- Exame Médico Desportivo, composto por ECG (Eletrocardiograma) e Exame Médico (consulta com o Médico do Clube) prévia e devidamente preenchido – Modelo 9 do IPDJ; O ECG será realizado livremente durante o período de funcionamento do Posto Médico, enquanto o Exame Médico será realizado consoante marcação prévia pelos nossos serviços administrativos.

5- Foto tipo passe, a ser tirada no momento de inscrição com camisola oficial do Clube;

6- Cópia da certidão de nascimento apenas para casos de primeira inscrição;

7- Atualização quota de sócio/atleta – novas inscrições, têm de proceder ao preenchimento da proposta de sócio.

8.1. Quotas Suplementares:

	Futebol 7 / 9				Futebol 11		Futebol Feminino
	Petiz	Traquina	Benjamin	Infantis	Iniciados	Juvenis	de Iniciados a Juniores
	SUB-6 / 7	SUB-8/ 9	SUB-10 / 11	SUB-12 / 13	SUB-14 / 15	SUB-16/17	sub15 a sub19
1ª Prestação	60,00 €						60,00 €
2ª Prestação	60,00 €				45,00 €	20,00 €	40,00 €
3ª Prestação	60,00 €				45,00 €	20,00 €	40,00 €
4ª Prestação	40,00 €				-	-	
Prestação Única	220,00 €				150,00 €	100,00 €	126,00 €

Notas:

1. Quem optar por prestação única beneficia de desconto de 10%.
2. Após a 5ª Inscrição consecutiva beneficia de 10% sob o valor na última prestação.
3. Após a 8ª Inscrição consecutiva beneficia de 30% sob o valor na última prestação.
4. Após a 10ª Inscrição consecutiva beneficia de 60% (líquida apenas da 1ªprestação).
5. Se tiver pais/irmãos a praticar desporto no Clube beneficia de 10% de desconto.
6. É obrigatório ser sócio* do Clube para formalizar inscrição, pode ser pai ou mãe.
7. É obrigatório adquirir equipamento** de treino do Clube.
8. O valor da última prestação diminui conforme o mês que efetuar a inscrição.

*Valor de 20,00 € semestral mais 5,00€ por joia.

** Calção + camisola + meia

8.2. Equipamentos:

JOGO:

Os equipamentos dos escalões de Petizes até Infantil, foram oferecidos pelo clube no ato da inscrição, permitindo a instituição a personalização do mesmo com número e nome. Desta forma, a responsabilidade de cuidar, preservar e levar o equipamento para jogo é inteiramente do/atleta e seu encarregado de educação.

Nos escalões de futebol 11, Iniciados, Juvenis e Juniores, o equipamento é de total responsabilidade do clube, pelo que após o jogo, todos os equipamentos deverão ser devolvidos.

TREINO / EQUIPAMENTO DE SAÍDA:

O equipamento de treino e saída será da responsabilidade do/a atleta e encarregado de educação que terá disponível para aquisição/encomenda o kit completo de treino e saída na secretaria do clube.

NOTA: É expressamente proibida a utilização de roupas ou equipamentos de outros clubes nos treinos, jogos ou em representação do Futebol Clube de Ferreiras.

9. ÉTICA DESPORTIVA

A Ética representa a adequação do comportamento humano à vida em sociedade, manifestando-se através de valores orientados pela honestidade, a integridade e o respeito. A sociedade foi sendo construída em torno desta incerteza e perda cíclica dos valores éticos, uma possível causa para grave crise económico-financeira do mundo atual: a ética é necessária, desejada pela maioria das pessoas, mas não se manifesta em muitos domínios da atual sociedade.

É neste contexto que hoje importa repor a ética como fator central da mudança, da alteração dos paradigmas sociais, à construção de uma sociedade mais equilibrada, solidária e justa. Neste sentido, o Desporto pode assumir um papel determinante, uma vez que é um catalisador transversal de toda a sociedade. Tudo o que o Desporto envolve, desde o seu tipo de funcionamento, as suas crises e contradições e também os seus sonhos e as suas esperanças, é por muitos, considerado um reflexo da sociedade. Desta forma, sendo o Desporto utilizado como ferramenta de progresso biopsicossocial, como se de uma "Escola Paralela" se tratasse, é preponderante a predisposição e a alta vocação para a promoção da saúde, o bem-estar físico e psicológico, assimilação e vivência de valores e princípios éticos tão necessários à construção "dessa" sociedade mais justa, mais equilibrada, mais profícua que tanto procuramos e necessitamos.

No código da Ética Desportiva são consideradas três dimensões fundamentais:

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

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

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

In (https://pned.ipdj.gov.pt/documents/61051/77296/codigoetica_web.pdf/51ccd4ed-31b2-c3a4-a71b-76f9f6306592?t=1615388024182)

9.1. Integridade no Futebol:

FPF e SJFP promovem, em conjunto, um programa de prevenção e combate ao "match fixing" nas competições nacionais.

- **Reconhece:** não te deixes enganar por quem te faça promessas, ofereça dinheiro ou outros presentes para viciar um jogo ou resultado!
- **Rejeita:** não aceites combinar um resultado nem apostes no teu próprio jogo, competição ou desporto. Não permitas que ninguém aposte por ti. Diz não!
- **Reporta:** se alguém se aproximar de ti para combinar um resultado ou um jogo, se te oferecerem dinheiro em troca de favores ou informação confidencial, denúncia em Integridade.fpf.pt.
- **Sê Transparente:** Nunca combines um resultado ou um jogo. Joga com honestidade. O futebol deve ser jogado num espírito de justiça e respeito. As competições desportivas devem ser sempre um teste honesto das capacidades de cada jogador e equipa e os seus resultados devem manter-se incertos. Evita os vícios e a contração de dívidas que te tornem "presa fácil" para indivíduos sem escrúpulos.
- **Sê Firme:** Se alguém se aproximar de ti para tentar combinar um resultado ou viciar um momento de jogo, se te oferecerem dinheiro em troca de favores ou informação privilegiada, deves reportar imediatamente às entidades competentes. Procura canais seguros para o efeito: integridade.fpf.pt.
- **Sê Cuidadoso:** Nunca partilhes informação da tua equipa. Enquanto jogador, treinador, dirigente ou funcionário de um clube, podes ter acesso a informação privilegiada (que não está acessível ao público

em geral, designadamente relacionada com a lesão de um jogador ou as escolhas do treinador). Esta informação é considerada do foro interno do clube e não pode ser partilhada. Se violares esta regra, podes ser sancionado disciplinarmente.

- **Sê Inteligente:** Conhece as regras nacionais e internacionais federativas e as leis do país, antes de dares início a uma época desportiva, especialmente no que toca ao setor das apostas. Muitos países têm aprovado legislação e regulamentação desportiva nesta matéria e as sanções aplicáveis aos infratores são cada vez mais severas.
- **Salvaguarda-te:** Nunca apostes no teu próprio desporto. Não apostes em ti mesmo ou nos teus adversários nem permitas que alguém o faça por ti. Não aceites qualquer pagamento ou benefício que possa colocar-te numa posição de risco. Em caso de dúvida, informa-te junto das instituições que tutelam o teu desporto ou a tua competição.

In(https://integridade.fpf.pt/files/20190719/636991573388456981_CodigoCondutaPT.pdf)

9.2. Bullying e Violência no Desporto:

O Futebol Clube de Ferreiras condena toda e qualquer prática de *bullying*, pelos seus atletas e violência no desporto, dentro e fora de campo. *Bullying* é um conjunto de atitudes agressivas, intencionais e repetidas que ocorrem sem motivação evidente, causando dor, angústia e sofrimento. A responsabilidade social é de todos nós, começando em casa, passando pela atividade escolar e estendendo-se aos responsáveis pelas atividades em que as crianças/jovens ocupam os seus tempos livres. É fundamental e impreterível abolir esse tempo de comportamentos e ações, que podem ter diferentes tipos e formas, como:

- **Bullying Físico -** como o próprio nome indica, implica a existência de actos agressivos como empurrar, amarrar ou prender a vítima, bem como dar pontapés, cuspir, roubar dinheiro ou estragar objetos pessoais.
- **Bullying Verbal -** os principais comportamentos a registar são as injúrias, gritos, humilhações verbais e críticas.

- **Bullying Social -** apresenta como comportamentos típicos a invenção de mentiras, boatos/rumores, comentários negativos e exclusão da vítima em trabalhos de grupo/atividades.
- **Cyberbullying -** consiste numa tipologia de bullying mais recente, impulsionado pelo desenvolvimento das tecnologias de informação e comunicação. Esta forma de bullying caracteriza-se pela divulgação de informação falsa, assédio, perseguição, tudo isto através de SMS, e-mail, redes sociais, ou outros veículos de comunicação semelhantes.

✓ **NÃO ALINHES:** Nunca incentives o bully e evita as risadas, mesmo que subtis. O teu comportamento pode piorar (ou melhorar) a situação do teu colega atacado. Tu tens um papel importante.

✓ **NÃO IGNORES:** Mesmo que não apoies os comportamentos de bullying, o teu silêncio contribui para que esses episódios se repitam.

✓ **DEFENDE E APOIA:** Com o teu apoio, a vítima pode sentir-se mais segura para lidar com o problema.

✓ **TOMA UMA POSIÇÃO:** Regista todos os episódios (quando, onde, quem) e reporta-os a um adulto de confiança (ex. pai, amigo, treinador ou outro técnico do clube, etc.). Pede-lhes ajuda para resolver deste problema junto do clube.

In (http://www.desportosembullying.pt)

9.3. Envolvimento com os Encarregados de Educação/Pais:

“Espelho Comportamental”:

O que pretendemos incutir aos nossos atletas, treinadores, staff e encarregados de educação é a que valores como Lealdade, Respeito e Aceitação pelo próximo e suas decisões, dentro da diversidade e singularidade de cada um, **são alicerce para uma sociedade mais inclusiva e justa.**

A importância dos Encarregados de Educação na transmissão de valores:

- O sentido e a razão de ser do desporto, bem como os valores da essência do ser humano e mostrar o que o desporto representa nas relações humanas e sociais;
- Respeitar as decisões dos árbitros, Treinadores/Professores, dirigentes e demais agentes desportivos;
- A necessidade de, nas competições ou fora delas, praticarem os valores éticos;
- Importância da luta contra a dopagem, nomeadamente nos deveres e direitos dos jovens praticantes desportivos;
- Os perigos das apostas desportivas e do Match Fixing, promovendo a integridade do desporto;
- A essência do desporto não está na atribuição e ostentação de títulos, mas sim no contributo para a melhoria da saúde e formação cívica e desportiva;
- Os bons exemplos ocorridos no desporto e na vida;
- Promoção de uma relação correta e cooperante com os funcionários do clube, treinadores, staff e os demais familiares dos outros atletas.

Algumas regras que os pais devem conhecer, respeitar e colocar em prática quando vão assistir a qualquer evento desportivo.

- AS INSTRUÇÕES PARA DENTRO DE CAMPO SÃO PARA O TREINADOR!
- APOIA-ME EM PÚBLICO!
- O TREINADOR É UM PROFISSIONAL, RESPEITA-O!
- O ÁRBITRO É FUNDAMENTAL PARA O JOGO E UM PROFISSIONAL, RESPEITA-O!
- RESPEITA OS MEUS COLEGAS E ADVERSÁRIOS!
- MANTÉM A CALMA, POIS ESTOU A DI VERTIR-ME COM OS MEUS AMIGOS!
- O RESULTADO NÃO IMPORTA, APOIA-ME E AJUDA-ME A EVOLUIR E A SER MELHOR!
- É APENAS UM JOGO E ESTAMOS EM PROCESSO DE FORMAÇÃO
- É APENAS UM JOGO, APROVEITA E DIVERTE-TE
- COM O TEU APOIO SEREI FELIZ… RI-TE E DIVERTE-TE A VER-ME JOGAR!

A colaboração dos Pais e Encarregados de Educação é fundamental para que a atividade e o relacionamento com o atleta decorram com normalidade. Sendo os Pais/Encarregados de Educação os pilares na formação multidisciplinar dos seus filhos/educandos, estabelecem-se algumas normas a reter:

- ✓ Devem ir levar e ir buscar os seus filhos/educandos ao local do treino no horário estabelecido;
- ✓ Ter um comportamento respeitador e comedido em todos os momentos, procurando:
  - Não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos).
  - Promover a critica pela positiva, lembrando que todos, sem exceção, correm no sentido de proporcionar a melhor experiência desportiva possível para o seu filho.
  - Promover um ambiente de convívio e de união com os outros pais e acima de tudo incentivar o grupo/equipa como um todo.
- ✓ Não é permitida a permanecia dos pais ou Encarregados de Educação, dentro do campo de jogo, bem como em locais ou túneis de acesso aos balneários, zonas que são restritas aos intervenientes ao jogo. Deverá ser respeitada uma distância considerável (principalmente nos escalões mais jovens), por motivos pedagógicos, bem como por motivos de socialização, procurando potencializar a capacidade dos atletas, bem como a sua autonomia, evitando a tentação de gritar indicações para dentro de campo, baralhando a concentração do atleta. Lembre-se que em idades muito jovens, a criança irá naturalmente ouvir e respeitar mais a sua voz do que as indicações do treinador, prejudicando com isso o seu desempenho e evolução desportiva e pessoal.

Qualquer tipo de comportamento desviante, indevido ou irresponsável, no interior das instalações do clube, como também o não cumprimento das normas referidas anteriormente, poderá levar a abertura de um processo disciplinar, que será analisada e discutida pela direção do clube a sanção ou pena a aplicar.

10. NORMAS, DIREITOS E DEVERES

O Futebol Clube de Ferreiras, acarreta, pela sua ligação a valores e tradições, a responsabilidade de uma representação digna. Todos os agentes em sua representação devem reger-se, promover e defender todos e quaisquer comportamentos que dignifiquem o clube:

- Só é permitida a entrada, nas instalações do clube, a Atletas, Treinadores, Coordenador e diretores.
- No espaço de treino só é permitida a entrada a elementos pertencentes às equipas que nessa altura estejam nele a trabalhar.
- O treino começa quando entras nas instalações e acaba quando sais delas.
- O atleta, deve estar pronto para treinar, 15 minutos antes do início do treino.
- Se o atleta precisar dos cuidados do corpo clínico deverá vir mais cedo ou na hora marcada.
- Se o atleta estiver lesionado deve comparecer igualmente nas instalações para efetuar os tratamentos e manter, tanto o treinador como o departamento médico informado.
- Sempre que não possa comparecer ao treino, por lesão, doença ou outro motivo, deve informar o treinador, sempre que possível antecedência.
- Sempre que o atleta regresse ao treino após ausência não justificada, não inicia qualquer atividade sem comunicar ao treinador os motivos dessa ausência.
- No dia do jogo a deslocação será feita com a equipa e treinadores no transporte coletivo, podendo no regresso com a permissão do treinador, vir em viatura familiar. Situações excecionais deverão ser comunicadas antecipadamente.
- Todos deverão zelar pela limpeza e conservação das instalações e património do Clube e dos equipamentos ou outro material que lhes seja fornecido ou distribuído, sendo os encargos da sua substituição ou reparação suportados pelos próprios, independentemente da ação disciplinar em caso de incúria ou desleixo.
- É expressamente proibido fumar nas instalações desportivas e respetivas zonas de apoio (balneários, posto médico, zonas de acesso, etc.) quer do Futebol Clube Ferreiras quer noutra instalação

desportiva desde que estejam em representação do Clube, devendo a equipa técnica e respetivos diretores e delegados, por questão de exemplo, evitar fumar quando acompanham os atletas ou na presença dos mesmos.

- As relações entre os elementos do departamento deverão pautar-se por uma forte e sã camaradagem, promovendo uma atitude de respeito e correção de modo a desenvolverem o espírito e a coesão do grupo.
- Qualquer desavença ou discussão deverá ser comunicada de imediato ao Treinador e/ou Diretor Desportivo e/ou Direção.

NÃO É PERMITIDO
- Usar equipamentos de outros clubes. - Ter o telemóvel ligado, nas concentrações para os jogos e 10 minutos antes do treino iniciar. - Aos pais, falarem com os treinadores sobre o desempenho dos jogadores. - Qualquer jogador substituído ou não utilizado no jogo, ir para o balneário sem autorização dos treinadores. - Nos jogos em casa, os jogadores abandonarem as instalações sem autorização dos treinadores. - O consumo de álcool, drogas e substâncias proibidas. - Os atletas participarem em torneios ou outros jogos sem autorização. -Os atletas, jogar ou treinar noutros clubes sem autorização do clube

10.1. Conduta nos balneários, vestiários e zonas afins:

O balneário é o espaço de união onde só os NOSSOS podem entrar, pelo que sempre que haja elementos estranhos ao funcionamento interno do Clube, é dever de todos garantir o cumprimento desta norma.

- Apenas os Delegados das respetivas equipas são responsáveis pela distribuição e gestão dos equipamentos.
- É responsabilidade do atleta assegurar que o equipamento que usou no jogo é recolhido pelos responsáveis, não devendo deixar as várias peças espalhadas pelo chão do balneário.
- É responsabilidade de todos os membros da equipa, zelar para a boa conduta dentro do balneário, cabendo especial responsabilidade ao Capitão de equipa assegurar que os balneários são deixados em boas condições, sem lixos espalhados pelo chão.

10.2. Conduta dos atletas nos treinos, competições, deslocações e estágios:

- O treino começa a partir do momento em que os atletas entram nas instalações e acaba quando saem delas. Todos devem estar no balneário ou no local previamente combinado, prontos para treinar devidamente equipados, à hora estipulada pelo treinador.
- É expressamente proibido aos atletas, depois de equipados e enquanto aguardam pela hora do treino, andarem a jogar á bola ou em correrias pelos corredores, zonas de passagem, condicionando a normal circulação ou permanência de outros sócios ou colaboradores do Clube.
- Os atletas deverão cumprimentar o treinador e os colegas no início e no final do treino/jogos, bem como todas as pessoas com quem se cruzam dentro das instalações do Clube.
- Durante o treino deverão pautar-se por uma atitude de grande empenho e de total entrega ao trabalho a realizar.
- Todos deverão ter uma conduta baseada em princípios éticos de relacionamento na disputa das ações de jogo, não sendo tolerados atos de indisciplina e falta de desportivismo.

- Quer em treino quer em competição os atletas do Futebol Clube Ferreiras deverão abster-se de utilização de linguagem imprópria e de atos incorretos para outros (companheiros, adversários, árbitros, etc.), não serão tolerados insultos ou impropérios.
- Qualquer atleta que sofra uma expulsão durante um jogo por insultos ou impropérios para com a equipa de arbitragem, para além da sanção atribuída pela AFA, poderá sofrer sanção disciplinar imposta pelo Clube.
- Quer em treino quer em competição os atletas do Futebol Clube Ferreiras não deverão usar brincos, pulseiras ou outros adereços que possam pôr em causa a sua integridade física e a dos outros.
- Em competição os atletas devem acatar as decisões da equipa de arbitragem de forma inequívoca.
- Sempre que algum atleta regresse aos treinos após ausência não justificada, não se pode equipar, sem antes falar com o seu treinador.
- Quando preveem faltar por motivos pessoais ou particulares os atletas deverão avisar o respetivo treinador com antecedência.
- A falta de assiduidade poderá implicar cancelamento de inscrição, sem direito a reembolso de quotas suplementares pagas antecipadamente.
- Obrigatório o uso de caneleiras no treino. Excetuam-se os casos em que o treinador autoriza o contrário.
- Todos os atletas deverão equipar-se com equipamento da mesma cor/género. Devendo, sempre que possível o equipamento de treino ter por base a cor azul.
- Nos escalões superiores a Benjamins, o banho após o treino é obrigatório. Qualquer exceção deverá ser autorizada pelo treinador.
- É obrigatório o uso de chinelos no banho.
- Nos jogos devem equipar com rigor. Botas limpas, caneleiras, meias até ao joelho, e a camisola por dentro dos calções.
- É absolutamente proibido consumir drogas, substâncias dopantes ou quaisquer outras substâncias que sejam considerados como prejudiciais à saúde ou desaconselhados a atletas, nomeadamente tabaco.

- Todos devem respeitar as ordens do seu capitão de equipa, ao qual compete liderar o grupo, gerir o ambiente no balneário, disciplinar o comportamento às refeições, ser o interlocutor entre o treinador e os seus colegas e ser também o principal responsável pelo comportamento da equipa nas deslocações e estadias;
- Todos devem desligar obrigatoriamente os telemóveis, aparelhos áudio, videojogos e outros aparelhos eletrónicos no interior dos balneários e nos períodos das refeições. Também, deverão desligar os referidos aparelhos sempre que os Diretores e/ou Técnicos o determinem;
- Os atletas devem apresentar-se obrigatoriamente à hora previamente marcada para a concentração.
- A saída e a chegada das concentrações dos jogos são efetuadas junto ao estádio, salvo indicação em contrário.
- Na véspera do dia de jogo, todos os atletas convocados, deverão deitar-se cedo. O prazo limite do recolher são as 23H00 horas.
- Os períodos de repouso deverão ser rigorosamente respeitados, dado que contribuem para o seu rendimento desportivo.
- Quando em viagem no autocarro/carrinha, os atletas deverão ter um comportamento condigno com as condutas já enunciadas. Deverão ainda informar-se dos horários de saída e reentrada no meio de transporte utilizado e zelar para a conservação e limpeza do mesmo.
- Durante a estadia em hotéis, nomeadamente na utilização das salas de refeições, quartos, etc.., os atletas estão em representação do Futebol Clube Ferreiras e deverão ter igualmente um comportamento condigno com o seu estatuto.
- Devem realizar as viagens de ida e regresso às nossas instalações integradas na comitiva salvo autorização prévia que permita o contrário.
- Durante as deslocações, estágios ou outras concentrações, cabe ao Diretor ou Delegado assegurar o respeito pelas normas de conduta, cabendo-lhe a responsabilidade pelo grupo de trabalho.

10.3. Conduta na escola:

- Respeito pelas regras de funcionamento da escola.
- Assiduidade, pontualidade e interesse pelas aulas.
- Promover um bom clima de trabalho.
- Esforçar-se para atingir bons resultados escolares.
- Preservar os espaços, equipamentos e material utilizados na escola.
- Respeitar colegas, professores, funcionários e os demais recursos humanos intervenientes no ambiente escolar.

10.4. Conduta no Transporte de Atletas (Veículos do Clube):

- O Condutor é SEMPRE responsável pela viatura.
- Respeitar o local de embarque e desembarque (não fazer lixo na via publica) e os horários previstos.
- O Preenchimento do mapa de transportes é OBRIGATORIO para todas as deslocações da viatura.
- O não preenchimento do mesmo poderá ter consequências para a modalidade que utiliza a viatura.
- É proibido outras pessoas estranhas ao clube utilizarem as mesmas, sem o consentimento da direção.
- Antes da sua utilização o condutor é responsável pela desinfeção do veículo
- Quando circula com crianças é OBRIGATÓRIO CIRCULAR COM OS MÉDIOS LIGADOS.
- É proibido FUMAR.
- O Condutor é responsável por manter o veículo limpo, no final das viagens deverá certificar-se que o mesmo se encontra sem LIXO.
- O Condutor é responsável por qualquer sinistro.
- Qualquer avaria ou anomalias do veículo deverão ser comunicadas de imediato à direção. (ATENÇÃO AS FECHADURAS DAS CARRINHAS, verificar se as portas estão abertas corretamente antes de forçar as mesmas).

- O Condutor é responsável pelo bem-estar, se houver algum problema de disciplina deverá comunicar de imediato à direção.

10.5. Conduta no Transporte de Atletas (Veículos Públicos ou Privados):

- É proibido outras pessoas estranhas ao clube utilizarem as mesmas, sem o consentimento da direção.
- Respeitar o local de embarque e desembarque (não fazer lixo na via publica) e os horários previstos.
- É proibido FUMAR.
- Os Delegados e os Treinadores presentes no transporte são responsáveis pelos atletas, se houver algum problema de disciplina deverá comunicar de imediato á direção.
- O motorista é a pessoa responsável pelo transporte, qualquer caso que não sejam respeitadas as orientações do mesmo, pondo em causa a segurança do percurso, os intervenientes irão ser alvo de processo disciplinar interno.
- Os Delegados e os Treinadores presentes no transporte são responsáveis por manter o veículo limpo, no final das viagens deverá certificar-se que o mesmo se encontra sem LIXO.

11. APOSTAS E "MATCH FITXING"

O match fixing e o mercado de apostas ilegais é atualmente um dos maiores problemas do fenómeno desportivo. Por isso, o clube deve consciencializar todos os seus intervenientes que a viciação de resultados e jogos combinados são um crime, em nada beneficiam o mundo do desporto e que o clube apresenta tolerância zero para este tipo de procedimento. Sendo assim, estas são as normas a respeitar:

- Joga com honestidade, justiça e seriedade cada jogo.
- Desempenha as tuas funções da melhor maneira que conseguires.
- Nunca aceites combinar um resultado, ou qualquer das tuas ações em jogo. Diz imediatamente que não, por qualquer que seja o motivo ou incentivo (monetário ou e qualquer outra espécie).
- Denuncia e comunica ao clube e às instituições legais sempre que fores abordado ou persuadido para a combinação ou adulteração de resultados.
- Nunca partilhar informação sensível e privilegiada do clube que não está ao acesso do público em geral, pois este tipo de informação é do foro interno do clube e não pode ser partilhada.
- Nunca apostar nos jogos do clube, ou passar qualquer tipo de informação para familiares e amigos para fazerem qualquer tipo de aposta nas suas competições. Esse tipo de ação poderá levar a sanções internas e judiciais muito severas.
- Não apostes no teu desporto.

O clube tem como obrigação educar e alertar os seus intervenientes as consequências que este tipo de comportamento tem para o desporto, bem como ao fazerem-no estão a incorrer num crime, passível de sanção judicial. O Futebol Clube de Ferreiras repudia, demarca-se e estará sempre sobre vigilância apertada para este tipo de comportamentos e ações.

12. ACOMPANHAMENTO MÉDICO

O Departamento médico é do clube, dos atletas e treinadores. Pretendemos salvaguardar, sempre em primeiro lugar, a saúde dos nossos atletas. Como tal, todas as situações do foro clínico têm de ser comunicadas o mais rápido possível ao departamento médico, para que possamos juntos, definir qual o melhor caminho a seguir. Em caso de lesão ou doença, todos os atletas devem comunicar imediatamente ao treinador e departamento médico.

- Em caso de lesão, todos os procedimentos realizados têm que ser com autorização e conformidade do clube. Caso isso não ocorra, o Futebol clube de Ferreiras não se responsabilizará pelos custos ou despesas verificadas no tratamento da mesma.
- O não cumprimento das indicações e prescrições médicas será considerada uma falta grave.
- Atletas que necessitem de cuidados do massagista/fisioterapeuta ou estejam lesionados, devem comparecer no posto médico do estádio em hora previamente combinada.
- A comunicação entre o departamento médico e os treinadores é da responsabilidade única e exclusiva dos técnicos de cada sector.
- Sempre que os atletas não possam comparecer ao treino por doença, lesão ou outro motivo devem informar o seu treinador. Deverão para isso, enviar recado por algum colega, telefonar ou enviar SMS para o seu treinador ou solicitar pelo telefone da secretaria do clube que seja dada a informação, o número que deverão utilizar é o 289 571 258 ou o 966 670 510.

12.1. Plano de Nutrição:

O desempenho atlético e o tempo de recuperação do exercício, decorrente do treino ou da competição, são otimizados através de uma alimentação nutricionalmente equilibrada, variada e que satisfaça as necessidades energéticas do atleta. Por isso, durante o processo de treino e na preparação para a competição é recomendada uma alimentação que assente nos seguintes princípios:

- A energia ingerida deve ser adequada ao dispêndio energético, afim de não comprometer o desempenho desportivo;
- A seleção e distribuição de macronutrientes (Hidratos de carbono, proteínas e gorduras) devem ser equilibradas para otimizar o processo de treino;
- Nos dias de competição/torneio grande parte da energia adicional deve ser fornecida por hidratos de carbono de absorção lenta;
- A hidratação é uma condição fundamental para um desempenho desportivo ótimo. A desidratação pode colocar em risco a vida do atleta, aumentando o risco de doenças provocadas pelo calor como a insolação. O atleta deve esforçar-se por se hidratar antes, durante e após o treino.

Assim, dependendo do grau de exigência do treino/competição e das necessidades energéticas inerentes a cada individuo o dia alimentar pode distribuir-se da seguinte forma:

Pequeno almoço/lanche da tarde:

- Pequeno-almoço refeição fundamental no dia alimentar, a sua falta ou se for insuficiente pode provocar hipoglicemias, afetar o rendimento desportivo e atrasar a recuperação física do atleta;
- O pequeno-almoço e o lanche podem ser compostos por: peça de fruta + leite ou iogurte + cereais ou pão de mistura/sementes/integral com queijo ou fiambre;
- Em dias de competição, o leite ou iogurte deve ser substituído por sumo de fruta sem gás (compal, um bongo, concentrados de fruta, etc.);

Almoço/jantar

- Nestas refeições as escolhas alimentares devem ser feitas no sentido de obter a quantidade adequada de hidratos de carbono, proteínas, gorduras essenciais, fibras e micronutrientes. Podem ser constituídas da seguinte forma:

  ✓ Sopa de legumes,

  ✓ "Prato" que contenha uma fonte proteica (carne ou peixe ou ovo) +hidratos de carbono (arroz ou massa ou batata ou leguminosas) + legumes ou salada,

  ✓ Peça de fruta;

Snacks

- Pequenas refeições, que podem complementar o dia alimentar e podem apresentar a seguinte composição:

  ✓ Fruta ou iogurte ou sumo de fruta + barra de cereais ou bolachas (que não contenham mais que 5% de açúcar e 10% de gordura)

Orientações nutricionais gerais:

A alimentação do atleta não difere muito daquela que é recomendada para a população em geral, deve ser saudável, equilibrada e variada. No entanto, o atleta pode apresentar necessidades energéticas diferentes, que vão variar consoante o tipo de treino e o calendário de competições.

Portanto, para maximizar o rendimento físico e mental, o atleta deve adotar estratégias nutricionais especificas antes, durante e após o exercício, tendo em atenção as seguintes recomendações:

- Fazer várias refeições ao longo do dia, preferencialmente, com intervalos regulares de cerca de 3h;
- Evitar a ingestão regular de alimentos ricos em gorduras saturadas "más", nomeadamente, fritos (carne/peixe fritos, batata frita, snacks fritos...), fast food (hambúrgueres, pizzas...), carnes processadas (salsichas, enchidos, bacon...), molhos (maionese...);

- Dar preferência à ingestão gorduras mono e polinsaturadas "boas" e ricas em omega3, nomeadamente peixe gordo (salmão, anchova, cavala, sardinha...) e azeite - fundamentais, na recuperação da fadiga e na prevenção de lesões por desgaste físico extremo;
- Preferir carnes mais magras (frango, peru, coelho) e evitar a ingestão regular de carnes vermelhas ou ricas em gordura;
- Ingerir diariamente produtos hortícolas, ricos em vitaminas e minerais. Estes podem ser consumidos na sopa, nas saladas em cru, cozidos, salteados em azeite com algum tempero que seja do agrado familiar;
- Ingerir de forma distribuída 2 a 3 peças de fruta por dia;
- Evitar a ingestão regular de bebidas com gás "refrigerantes";
- A hidratação deve ser constante ao longo do dia e de preferência com água;

Alimentação e hidratação antes e durante Competição/Torneio

- Refeições mais volumosas (pequeno almoço, almoço ou lanche) devem ser consumidas 2 a 3 horas antes da realização de esforço;
- Nos dias de treino/competição mais intenso poderá ser importante ingerir uma refeição rica em hidratos de carbono de absorção lenta (arroz, massa, batata, pão, cereais integrais...) cerca de 3 a 4 horas antes do início da atividade;
- Antes do treino/competição os alimentos a ingerir devem ser relativamente pobres em gorduras e fibras, de fácil digestão para facilitar o esvaziamento gástrico e minimizar o sofrimento gastrointestinal;
- Ingerir um pequeno snack com hidratos de carbono e proteínas cerca de 30 a 60 minutos antes do exercício (aumenta a disponibilidade de hidratos de carbono até ao final do treino);

- No decorrer do exercício, com duração além dos 60 minutos vai sendo fundamental ingerir alimentos sólidos fornecedores de energia (biscoitos, barras energéticas, banana em pequena quantidade...) para manter os níveis de glicose sanguínea, as reservas de glicogénio muscular e combater as sequelas derivadas do cansaço;

- Antes da competição, não ingerir laranja ou/e do seu sumo e refrigerantes;

Hidratação antes da competição/torneio

- Cerca de 4 horas antes, o atleta deve beber água ou "bebida energética/isotónica" (aproximadamente de 5 a 7 mL.kg de peso corporal);

Hidratação durante a competição/torneio

- Atividade inferior a 60 minutos hidratar com água;
- Atividade superior a 60 minutos hidratar com água + bebida que contenha eletrólitos e hidratos de carbono "bebida energética/isotónica", nas crianças é importante que não contenha cafeína;

Após a Competição/Torneio

- Após o exercício, o principal objetivo da alimentação é restabelecer os líquidos, os eletrólitos perdidos, permitir a reposição energética e do glicogénio muscular, logo o atleta deve manter:

  ✓ Hidratação constante com água e/ou bebida que contenha eletrólitos e hidratos de carbono "bebida energética/isotónica";

  ✓ Ingerir na primeira meia hora apôs o treino, uma refeição que contenha hidratos de carbono de absorção rápida e proteínas, que seja de fácil digestão.

  ✓ Repouso

A Nutricionista Célia Lopes – ON: 0173N

12.2. Procedimentos no caso de lesão:

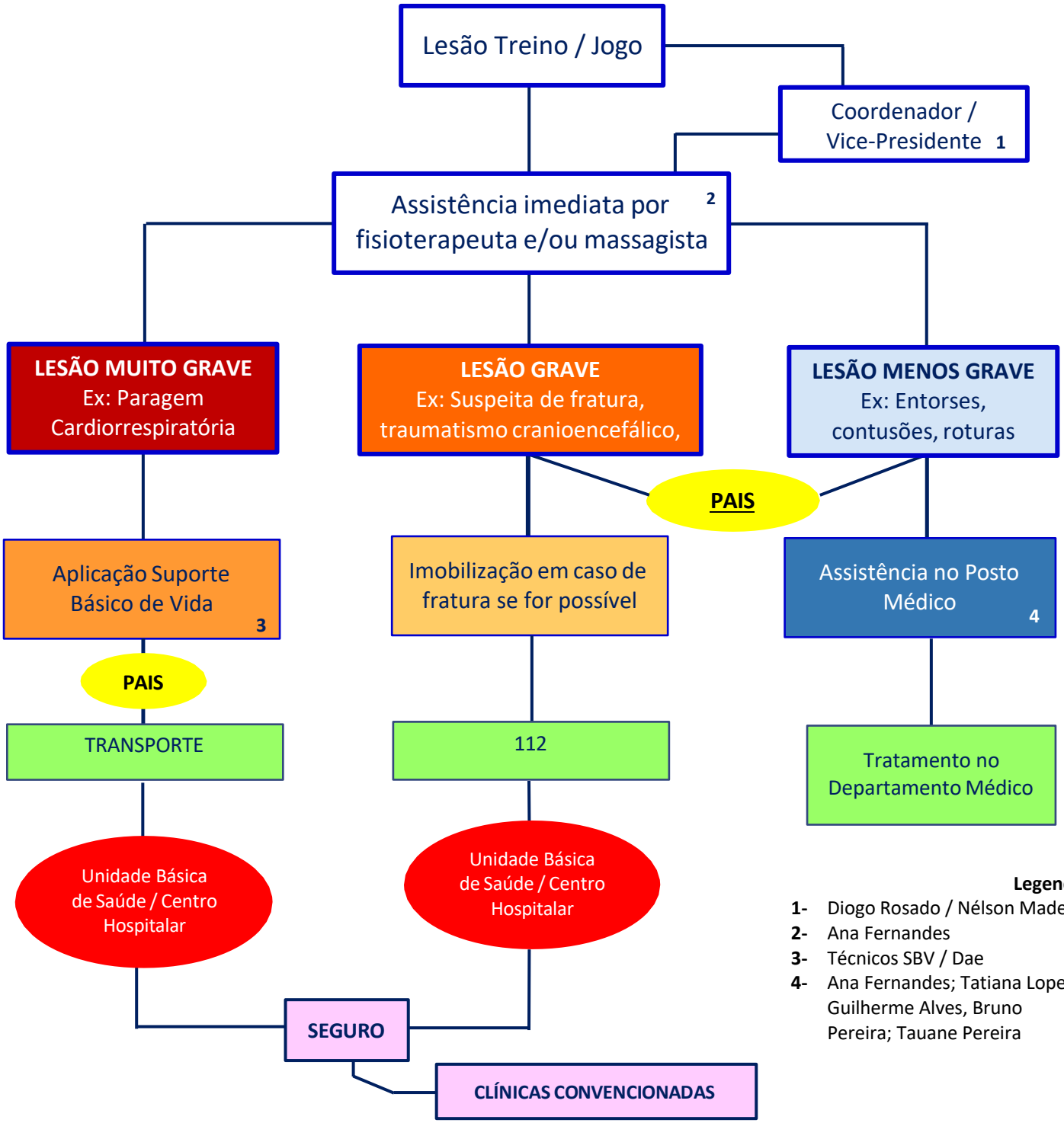
Em treinos:

- Primeiro contacto será sempre o Fisioterapeuta de serviço. Os treinadores encaminham o atleta para o Gabinete Médico ou o Fisioterapeuta desloca-se ao local de treino.

Em jogos:

- Jogos em casa e fora, iremos procurar, sempre que possível, que todos os escalões se façam acompanhar por parte de um profissional de saúde e/ou técnico de SBV/DAE.
- Atletas lesionados e/ou que requerem qualquer tratamento clínico é obrigatória a sua presença no horário de funcionamento do posto médico ou na hora marcada.
- É obrigatória a presença do atleta lesionado até ao final do treino, salvo permissão em contrário do treinador/diretor da equipa.
- É proibido o abandono das instalações de qualquer atleta antes do final da atividade do grupo sociais, sem a permissão do treinador/diretor de equipa.
- Plano da Evacuação médica, em caso de lesão em treino/jogo encontra-se devidamente afixado no gabinete médico e toda a estrutura diretiva, técnica e médica conhece-a.

12.3. Fluxograma em caso de Lesão:



Legenda:

1- Diogo Rosado / Nélson Madeira
2- Ana Fernandes
3- Técnicos SBV / Dae
4- Ana Fernandes; Tatiana Lopes; Guilherme Alves, Bruno Pereira; Tauane Pereira

13. ACOMPANHAMENTO ESCOLAR

O acompanhamento é exercido pelo clube, em parceria com as escolas, atletas e pais, procurando o acesso ao desempenho escolar dos atletas com vista a promoção do sucesso escolar.

- ✓ Criação de estratégias para ajudar os atletas no binómio escola e desporto;
- ✓ Procurar o acompanhamento dos atletas que têm necessidades educativas particulares e específicas;
- ✓ Premiação dos atletas com sucesso escolar;
- ✓ Regras de acompanhamento no insucesso escolar, e controlo através do desporto;
- ✓ Promoção de estágios escolares de cursos tecnológicos e profissionais para os nossos atletas, dentro da instituição.

Premiação Atletas de Referência

O Departamento de Formação do Futebol Clube de Ferreiras, entende ser fundamental incentivar ao Desempenho e Formação do Atleta, quanto a ser bom aluno bom ser-humano e bom atleta. Como tal, no final da época, premeia os 3 melhores atletas/alunos nas diferentes dimensões.

Dimensão Desportiva (crescimento)	Dimensão Escolar (Aproveitamento Escolar)	Dimensão Social (comportamento)
Avalia-se as Capacidades tático-técnicas, Competitividade, Fair Play, Espírito Coletivo, Respeito pelas Leis de jogo, adversários e Equipas de arbitragem, Ética e Responsabilidade	Avaliação feita mediante as notas existentes e o seu comportamento escolar.	Avaliação feita ao seu Comportamento cívico e à Capacidade de transmitir os valores do clube na comunidade envolvente.

O Prémio Será:

- Entrega de um diploma/troféu

- Reconhecimento nas redes sociais dessa premiação

- Colocação da condecoração no placard de informações.

14. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

Este é um documento orientador da formação desportiva, pessoal e social de todos os agentes que representam o Futebol Clube de Ferreiras nas suas atividades. Assim, qualquer infração ao presente regulamento e/ou aos demais agentes incorrem:

- As faltas aos treinos e às competições deverão ser devidamente justificadas, com antecedência ou no dia seguinte;
- Altercações graves;
- Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis;
- Não cumprimento das normas internas;
- Comportamentos incorretos para com elementos internos ou externos ao Clube;

SANÇÕES

Na aplicação das decisões com medidas disciplinares será sempre tida em linha de conta a análise objetiva do problema por parte dos diferentes órgãos. Pelo que cada caso é um caso e mediante a sua gravidade assim deve ser definido tipo de sanção a aplicar. A aplicação de qualquer pena deve ter sempre em conta diferentes níveis de decisão:

1º Nível – Treinador principal da equipa

2º Nível – Direção

As sanções a aplicar serão de:

1. Repreensão
2. Suspensão
3. Exclusão

A**lgumas das infrações passiveis de sanções:**

INFRAÇÃO	SANÇÕES
Atraso ao treino, jogo ou concentração	A aplicar pelo treinador
Falta sem aviso prévio ao treino	A aplicar pelo treinador
Falta injustificada a um treino	Sanção a aplicar pelo coordenador, após consulta aos treinadores
Não comparência ao jogo, não justificada	Proibição de Treinar
Altercações com colegas, falta de respeito ou má educação com algum agente desportivo	Proibição de Treinar e Processo Disciplinar
Atitudes que denigram ou manchem o bom nome do clube em representação do mesmo.	Suspensão Imediata e Processo Disciplinar
Comportamentos incorretos para com elementos do clube, por pessoas externas, mas afetas aos atletas.	Sanção a aplicar pela Direção
Não cumprimento das normas internas	Sanção a aplicar pelo coordenador e direção, após consulta aos treinadores
Prática de Bullying, Assédio, Atos de Xenofobia ou Violência	Suspensão Imediata e Processo Disciplinar
Combinação de resultados (Match Fixing)	Suspensão Imediata e Processo Disciplinar

Todos os infratores, terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção. Todas as situações não previstas neste Regulamento e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela coordenação e equipa de treinadores que posteriormente dará conhecimento à direção do Clube.

14.1. Infrações e Quadro Disciplinar Pais/Encarregados de Educação:

Os Pais/ Encarregados de Educação são elementos fundamentais e de base no desenvolvimento desportivo e social dos nossos atletas. Perante isto, é pretendido que os Pais/Encarregados de Educação sejam parte ativa no processo desportivo dos seus filhos e educandos.

Promover um ambiente desportivo saudável, de respeito mútuo, e respeito:

- pelas normas de "saber ser e estar" e pelas "diferenças";
- pelas regras da modalidade;
- pela instituição Futebol Clube de Ferreiras
- pelos seus atletas, colaboradores, adversários, árbitros, instalações
- pelo cumprimento das normas e regras do presente Manual de Acolhimento

Estas são as obrigações de Pais/Encarregados de Educação que frequentam o Futebol Clube de Ferreiras e é, portanto, imperativo que sejamos firmes e consistentes com todos estes princípios que pretendem ser uma linha orientadora a todos aqueles que nos procuram para prática desportiva dos seus educandos.

Qualquer comportamento considerado "incorreto" será alvo de análise pelo Departamento de Futebol de Formação do Futebol Clube de Ferreiras e direção, que mediante a análise da situação aplica a devida sanção:

As sanções a aplicar serão de:

1. Advertência
2. Repreensão
3. Suspensão
4. Exclusão

Todos os infratores, terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção. Todas as situações não previstas neste Regulamento e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela coordenação e equipa de treinadores que posteriormente dará conhecimento à direção do Clube

15. CASOS OMISSOS

O Futebol Clube de Ferreiras reserva-se ao direito de decidir casos omissos ou qualquer dúvida que surja na interpretação deste regulamento, sempre com o bom senso adequado.

16. PROTEÇÃO DE DADOS

O Futebol Clube de Ferreiras preocupa-se com a privacidade dos diferentes agentes desportivos e como tal compromete-se em proteger os seus dados pessoais.