



FUTEBOL MASCULINO
2022/2023

GRUPO DESPORTIVO DE PENICHE
FUNDADO EM 30-01-1941

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

2023/2024 FUTEBOL FORMAÇÃO



ÍNDICE

Introdução

- Missão
- Visão
- Objetivos a longo prazo
- Objetivos médio prazo
- Objetivos curto prazo
- Valores e Princípios

Organograma do Futebol de Formação

Plano de Infraestruturas do Futebol de Formação

Normas de Conduta

- Direitos do atleta
- Deveres do atleta
- Treino
- Jogo
- Direitos dos encarregados de educação
- Deveres dos encarregados de educação
- Transportes
- Acompanhamento Escolar
- Acompanhamento Social
- Acompanhamento Pessoal - Código de Ética e Integridade
- Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED)
- Comportamentos a adotar relativamente as Apostas e Match Fixing
- Não há prática de Bullying
- Nutrição
- Hidratação
- Segurança e Emergência Médica
- Infração e Quadro Disciplinar - Atletas e Encarregados de Educação
- Formação



INTRODUÇÃO

Missão do clube - Proporcionar aos seus atletas um modelo de formação de desenvolvimento atlético, técnico e tático com vista a produzir jogadores, capazes de integrar a equipa sénior do Grupo Desportivo de Peniche, promovendo uma sólida formação, baseada em valores desportivos, pessoais e sociais.

Visão do clube - Estar entre as melhores organizações de formação de atletas de Futebol Amador/Profissional, ser nacional e internacionalmente reconhecida pela excelência na formação de atletas de futebol.

Objetivos a longo prazo

- Formar jogadores para o plantel sénior do GD Peniche;
- Produzir jogadores para o mais alto nível competitivo, capazes de integrar as seleções distritais e nacionais;
- Formar integralmente, em todas a suas vertentes, os jovens jogadores;
- Obter resultados desportivos nos diversos escalões;
- Obter retorno financeiro.

Objetivos a médio prazo

Objetivos Formativos

- Formar jogadores individualmente fortes, no que diz respeito aos conhecimentos dos princípios do jogo e da sua aplicação em jogo, mas que tenham grande sentido coletivo e que consigam trabalhar em prol da equipa;
- Formar jogadores que sejam disciplinados, que respeitem todos os intervenientes no processo de treino, como colegas, treinadores, delegados e outros, bem como a nível da competição, sejam capazes de jogar sob pressão, sem nunca reagirem com atitudes irrefletidas;
- Conseguir colocar os jogadores a realizarem as tarefas de rotina que se pretende e de capacidade de colaboração, por forma a serem exemplos para os jogadores das equipas dos escalões mais baixos;
- Melhorar a aptidão física elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento dos alunos;
- Aprender a interpretar as Leis de Jogo.

Objetivos Competitivos

- Jogar de igual para igual com qualquer adversário, sem receio de qualquer equipa; Encarar todos os jogos com a mesma atitude e vontade, não apenas os jogos mais estimulantes, mas também os contra os adversários mais fracos;
- Preparação da equipa para a próxima época sem ter preocupação com os resultados;

Objetivos Psicológicos

- Dotar os jogadores de uma capacidade de sofrimento e de luta constantes, tanto em treino como em jogo;
- A atitude competitiva;
- Concentração competitiva;
- Espírito de grupo, solidariedade entre os jogadores.

Objetivos a curto prazo

- Desportivamente este clube pretende elevar o grau competitivo de todos os intervenientes, atletas, treinadores e restante estrutura técnica;
- Cumprimento de todos os deveres institucionalizados por parte de todos os intervenientes - jogadores, treinadores, massagistas, dirigentes e encarregados de educação;
- Cumprimento de todas as tarefas no treino por parte de todos os atletas do clube;
- Reger todo o comportamento dos vários intervenientes pelo Regulamento Interno do clube.

Valores e princípios do clube

1º - Sentimento de pertença

- Nós fazemos parte de uma grande família e de um grande clube.
- Temos o GD Peniche no coração, mas acima de tudo, acreditamos nos valores do mundo do futebol e do desporto em geral, como estilo de vida para ser partilhado também com aqueles que têm uma "fé e cor clubística" diferente da nossa.

2º - Espírito de equipa, de grupo

- Sabemos que ninguém consegue vencer sozinho.
- "Vamos equipa", "Força equipa", para sermos unidos e fortes.
- Ajudamos sempre quem está em dificuldades.
- Aceitamos e tentamos compreender as opiniões e os pontos de vista diferentes dos nossos, porque estamos conscientes de que a diversidade dos "talentos" é a verdadeira riqueza das equipas vencedoras.

3º - Paixão e respeito

- Vivemos o desporto com uma grande paixão.
- Sentimo-nos orgulhosos de contribuir para o sucesso da nossa equipa, mas acreditamos que o respeito pelas pessoas e a capacidade de reconhecer o talento e as qualidades dos nossos adversários são a nossa primeira e real vitória.

4º - Empenho e motivação

- Sabemos que os resultados não são apenas o resultado do talento, mas também e sobretudo do empenho e compromisso constantes, da determinação, do treinamento, da capacidade de "acreditar" e seguir com humildade e inteligência os conselhos daqueles que têm mais experiência: a família, os diretores da equipa, o nosso treinador.



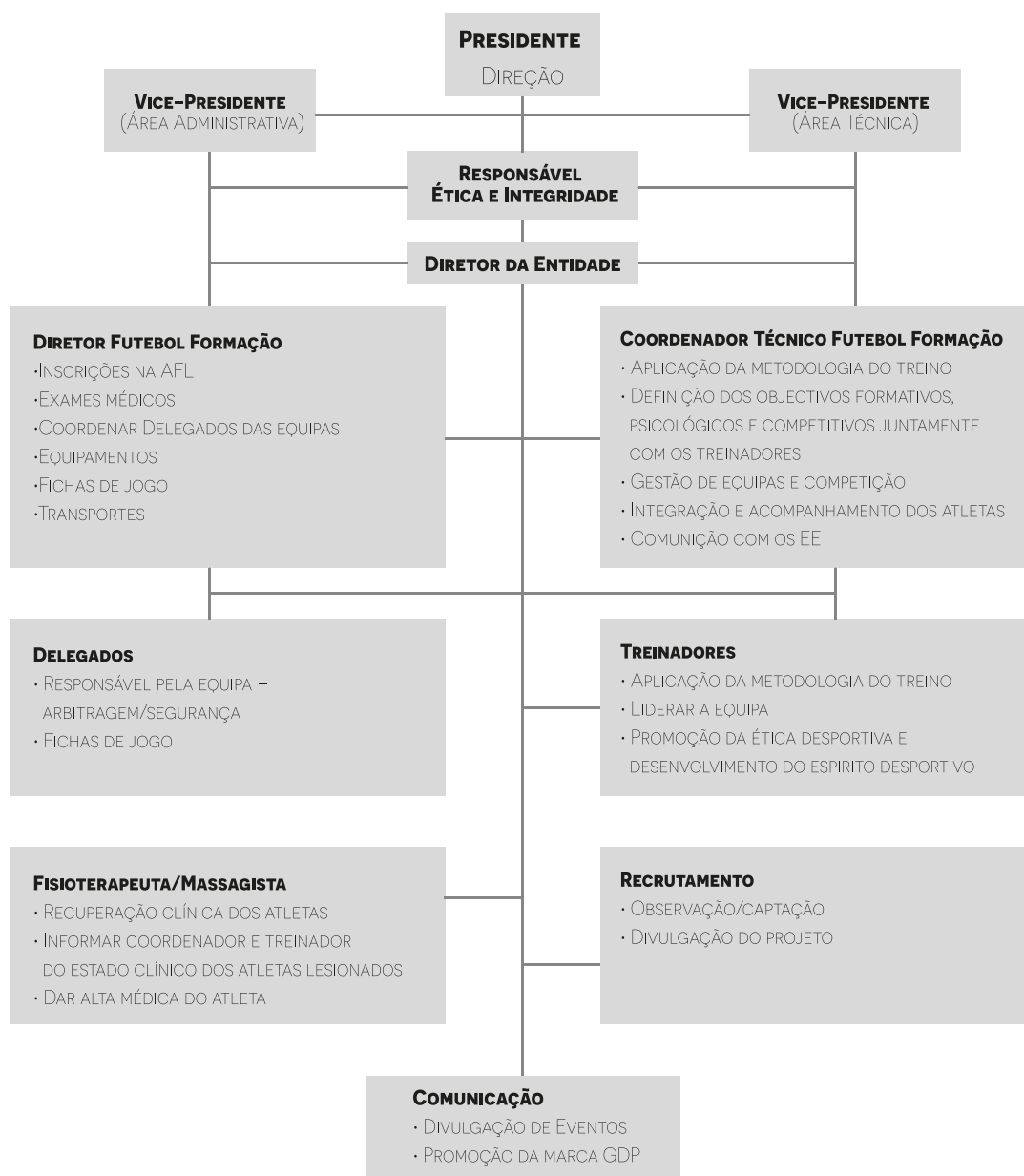
5º - Fair Play, lealdade, honestidade e justiça

- Comportamo-nos sempre de forma honesta, leal, direta e sincera.
- Nós admitimos os nossos erros, mesmo que eles possam custar-nos uma derrota. Nós respeitamos as regras e aceitamos sem objeções as decisões dos árbitros, tanto como jogadores como adeptos.
- Queremos ganhar por mérito, sem recorrer à fraude e ao engano.

6º - Amizade e relacionamento com os outros

- Acreditamos na amizade que une todos os verdadeiros desportistas em todas as equipas e em todos os clubes.
- O prazer de estarmos juntos para viver uma paixão comum e de pertencer a uma grande comunidade, baseada nos valores do diálogo, da justa competição e da solidariedade, constitui a nossa maior bandeira.

ORGANOGRAMA DO FUTEBOL DE FORMAÇÃO





PLANO DE INFRAESTRUTURAS DO FUTEBOL DE FORMAÇÃO .

Campos:

- Futebol 11 - 2 espaços - (1 campo relvado natural e 1 campo relvado sintético)
- Futebol 7 - 2 espaços (campo sintético)
- Futebol 5 - 1 espaço (campo sintético)
- Futebol 7 (adaptado) - 2 espaços (relvado natural)

Balneários

- 2 balneários - campo relva sintética
- 2 balneário - campo relva natural
- 1 balneário - árbitro - campo relva sintética
- 1 balneário - árbitro - campo relva natural

Sala de apoio - Material

- 6 cabines individuais - material de treino
- Espaço comum - material de treino

Sala - lavandaria

- Sala com máquinas de lavar e secar (comum Futebol Formação e Futebol Sénior).

Sala - Rouparia

- Sala - para arrumação de todos os equipamentos desportivos (equipamentos de jogo, blusões, fatos de treino, coletes de treino, etc.)• Gabinete - Técnico
- Sala - documentos técnicos e administrativos/sala de reunião com treinadores e Encarregados de Educação.

Gabinete - Médico

- Sala com equipamentos médicos - tratamentos e recuperação - (comum Futebol Formação e Futebol Sénior).

Sala para reuniões

- Sala com capacidade para colocar equipamentos informáticos - para reuniões Técnica, Direção com Encarregados de Educação.

Secretaria Administrativa

- Tratamento de toda a informação administrativa do clube (comum Futebol Formação e Futebol Sénior).

NORMAS DE CONDUTA



Artigo 1º

A frequência do Grupo Desportivo de Peniche (GD Peniche) far-se-á de harmonia com as normas de conduta.

Artigo 2º

A admissão no GD Peniche é da exclusiva responsabilidade e critério da Direção e Coordenação do clube.

Artigo 3º

O GD Peniche pretende fomentar o desportivismo e "fair play" entre atletas, desenvolver as relações pessoais dos jovens- entre si e, com os outros, treinadores e todas as pessoas relacionadas com a sociedade desportiva, criando assim, nos jovens um sentimento de respeito, por si próprios, com os companheiros, dirigentes e com os técnicos.

Artigo 4º

A frequência no GD Peniche visa essencialmente a formação/educação e a não a via exclusivamente para o sucesso.

Artigo 5º

Os desenvolvimentos dos atletas no GD Peniche fazem-se através de três grandes objetivos: formativos, psicológicos e competitivos.

Artigo 6º

Direitos do atleta:

- Treinar e jogar no campo do GD Peniche ou noutro, em condições próprias para a prática do futebol;
- Ser respeitado pelo treinador, dirigentes, coordenador e colegas;
- Jogar sempre que o treinador o entender;
- Beneficiar de planos de treino no sentido de o valorizar como atleta e Homem;
- Ausentar do treino por razões de força maior (devidamente autorizado).

Artigo 7º

Deveres do atleta:

- Respeitar e dignificar sempre o clube, o emblema e o historial do GD Peniche;
- Respeitar todos os colegas, dirigentes, massagistas, coordenador e corpo técnico;
- Avisar os responsáveis sempre que que não possa comparecer aos treinos;
- Comunicar ao treinador e ao clube a sua participação em eventos desportivos de natureza pessoal e escolar com a devida antecedência;
- Aguardar no balneário ou perto deste de forma ordeira o início dos treinos ou jogos;
- Chegar sempre ao local da convocatória à hora marcada.

Artigo 8º

Treinos

- Equipar a rigor, camisola ou t-shirt (fornecida pelo clube), calções pretos, meias vermelhas ou pretas, caneleiras (obrigatório) e chuteiras;
- Durante os treinos os atletas deverão deixar os balneários da mesma forma que os encontraram;
- Todos os jogadores devem estar totalmente equipados cinco minutos antes do início do treino;
 - Os jogos de treino marcados durante a semana serão comunicados antecipadamente a todos os atletas;
 - No último treino da semana, caso sejam convocados os atletas deverão assinar a convocatória

e ler o conteúdo da mesma;

- Os atletas lesionados só serão dispensados do treino / tratamento após autorização do treinador;
- Os atletas que se encontrem lesionados deverão realizar tratamento com a fisioterapeuta/massagista;
- Os atletas que necessitem de assistência da massagista/fisioterapeuta (Juvenis e Juniores) antes dos treinos deverão o fazer entre as 19h00 e as 19h30 horas. Caso não seja possível cumprir este horário de atendimento o massagista/fisioterapeuta e o atleta deverão comunicar ao treinador;
- Os atletas deverão avisar antecipadamente o treinador das faltas aos treinos (24 horas); São motivos válidos para faltas a treinos: necessidade de estudar, doença e problemas familiares ou indisponibilidade pontual de transporte;
- Os problemas disciplinares durante os treinos (entre colegas ou para com treinadores) implicarão o abandono imediato do mesmo por parte do atleta infrator;
- Nos casos de indisciplina antes, durante e após treinos o atleta terá de prestar esclarecimento ao treinador/coordenador técnico e / ou aos dirigentes;
- Nos casos de indisciplina nos treinos o encarregado de educação do atleta será informado pelo treinador/coordenador técnico sobre o comportamento do seu educando;
- É proibido jogar futebol no balneário antes dos treinos e nas imediações do campo;
- Colaborar na organização e recolha do material utilizado.

Artigo 9º

Jogos

- Os atletas deverão apresentar-se à hora marcada nas concentrações;
- Caso não tenham transporte para o jogo os atletas deverão avisar o treinador no último treino da semana (convocatória);
- Os atletas dispõem de uma tolerância de 5 minutos nas concentrações dos jogos em casa;
- Os atletas dispõem de uma tolerância de 10 minutos nas concentrações dos jogos fora de casa;
- Em caso de atraso superior o atleta deverá dirigir-se ao treinador com o seu encarregado de educação e justificar o atraso;
- Caso necessitem de assistência do massagista/fisioterapeuta antes dos jogos em casa deverão recebe-la uma hora antes do jogo;
- Os atletas realizarão o aquecimento 25 min antes do jogo, e devem ir para o campo todos juntos;
- Os atletas deverão ter as botas em condições de utilização e é essencial o não esquecimento das caneleiras;
- É proibido o uso de brincos e pulseiras durante os jogos;
- Os problemas disciplinares durante os jogos (entre colegas ou para com treinadores, adversários ou público) implicaram a substituição imediata do atleta infrator;
- Nos casos de indisciplina nos jogos o atleta terá de prestar esclarecimento ao coordenador técnico e /ou aos dirigentes;
- Nos casos de indisciplina nos jogos o encarregado de educação do atleta será informado pelo coordenador técnico sobre o comportamento do seu educando;
- No final de cada jogo, independentemente do resultado final, é obrigatório o cumprimento a

árbitros, adversários, público e sobretudo a colegas de equipa;

- O atleta é responsável pela utilização do equipamento durante a realização dos jogos, no final do mesmo, deverá guarda-lo no respetivo cesto (não colocar a camisola do clube no chão);
- Durante os jogos os atletas deverão deixar os balneários da mesma forma que os encontraram;
- Não é permitido aos encarregados de educação dos atletas permanecerem no recinto de acesso aos balneários antes e depois dos jogos (excepto no escalão de petizes).

Artigo 10º

Os atletas inscritos no clube devem adquirir os equipamentos desportivos afixados no Anexo 1 no início de cada época desportiva.

Artigo 11º

Os atletas inscritos no clube ficam sujeitos ao pagamento de uma mensalidade. No ato de inscrição deve ser paga a 1ª mensalidade.

Artigo 12º

O pagamento e o valor das mensalidades serão fixados no Anexo 1, no início de cada época, o pagamento deverá ser efetuado junto dos respetivos serviços do clube (secretaria).

Artigo 13º

Os atletas que usufruem do transporte do clube para os treinos, ficam sujeitos a um pagamento adicional mediante a distância ao Estádio/Campo GDP, que é pago juntamente com a mensalidade (Anexo 1).

Artigo 14º

O incumprimento das disposições do Artigo 10º incorrerá na interdição de frequentar os treinos e jogos.

Artigo 15º

A ausência prolongada não comunicada incorrerá na perda da inscrição e conseqüentemente a vaga na respetiva equipa assim como o pagamento dos valores em atraso.

Artigo 16º

Direitos dos encarregados de educação:

- Ser tratado com respeito por todos os intervenientes do clube;
- Aceder às instalações do GD Peniche, respeitando, no entanto, os espaços destinados aos encarregados de educação;
- Ser informado de qualquer alteração ao normal funcionamento do clube;
- Expor dúvidas ou pedir esclarecimentos sobre o seu educando, sempre no local apropriado.

Artigo 17º

Deveres dos encarregados de educação:

- Tratar com respeito todos os intervenientes do clube;
- Manter atualizado o pagamento das mensalidades do aluno sob pena de este ser impossibilitado de participar nas atividades;
- Informar o clube sobre questões de saúde do aluno que possam condicionar a participação nas atividades do clube;
- Informar o clube da vida escolar do seu educando;
- Não perturbar ou interferir de forma alguma nas atividades, seja nos treinos, competições ou outros;

- Apenas questionar o treinador sobre dúvidas de horários e dias das atividades do clube.

Artigo 18º

Transportes:

- O clube assume o compromisso de garantir que os transportes próprios do mesmo garantem a máxima segurança aos seus utilizadores;
- O clube garante que mantém as suas viaturas em bom estado de conservação e de limpeza;
- Todos os jogadores que usufruem de transporte para o treino devem avisar o motorista e o treinador quando não necessitam do mesmo;
- Os treinadores têm de comunicar as horas de saída para o jogo/Competição no primeiro treino da semana;
- Todos os jogadores devem ter um comportamento correto nos transportes do clube ou públicos e cumprir com todas as normas impostas;
- O clube garante transporte para todas as equipas de Futebol 11;
- Os treinadores e delegados são os responsáveis nos dias dos jogos pelo cumprimento das normas de utilização das carrinhas.

Artigo 19º

Acompanhamento Escolar: Normas de Conduta na Escola

Todos os atletas do GDP a frequentar o meio escolar devem seguir as normas e condutas na escola.

Como:

- Ser assíduo e pontual cumprindo os horários escolares;
- Seguir as orientações do pessoal docente relacionadas com o processo de ensino/aprendizagem;
- Evitar faltar e caso tenham que o fazer, estas serem devidamente justificadas pelos atletas e pelos • Encarregados de Educação;
- Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos na Escola;
- Devem manter sempre limpos e arrumados, os espaços utilizados pertencentes à Escola;
- Conhecer as normas de funcionamento e do Regulamento Interno da Escola e cumpri-los integralmente.

Acompanhamento Escolar: Gabinete de Desenvolvimento e Apoio ao Atleta

- O GD Peniche, enquanto entidade que se predispõe a formar no sentido mais lato da palavra, tem necessariamente que gerir e observar diferentes variáveis durante o processo formativo dos seus jovens jogadores;
- Uma área que o clube dá grande importância é o rendimento escolar/académico dos atletas. É fundamental que estes consigam obter um bom aproveitamento escolar durante as várias etapas e consigam futuramente uma formação académica, independentemente da sua atividade desportiva;
- Os treinadores de cada grupo deverão estar atentos ao rendimento escolar dos seus atletas;
- Os treinadores devem solicitar uma cópia do registo de avaliação no final de cada período letivo. No entanto, o acompanhamento deve ser feito de forma o mais regular possível, em especial no caso dos alunos que manifestem maiores dificuldades;
- O Clube disponibiliza uma Sala de Estudo para os seus atletas (localizada à entrada do estádio, devidamente equipada e com o material necessário ao desenvolvimento e apoio ao estudo das

atividades escolares, esta sala tem orientação pedagógica de professores). Este apoio é realizado em estreita ligação entre o treinador e o encarregado de educação do atleta. Mediante o rendimento escolar dos seus atletas, algumas sanções / incentivos poderão ser aplicadas:

- Repreensão verbal;
- Não convocação ao jogo (a definir com a coordenação);
- Promover reuniões com a diretora de turma e com o encarregado de educação do atleta para uma tentativa, em conjunto, de ajudar o rendimento escolar do atleta.
- Em sentido oposto, os alunos cujo o seu aproveitamento escolar é exemplar, usufruem de um conjunto de benefícios que o clube tem todo o gosto de divulgar de maneira a todos lutarem pelos mesmos objetivos. Benefícios para os alunos de excelência:
- Proposto para atleta do mês;
- Bilhete para a tribuna VIP do Estádio do GDP;
- Acompanhar a equipa Sénior no estágio antes do jogos e posterior visualização do jogo na tribuna VIP;
- As atividades prestadas pelo clube deverá ser sempre um veículo de sucesso escolar;
- O clube está disponível para estabelecer protocolos de colaboração com as escolas.

Artigo 20º

Acompanhamento Social

- O clube está disponível para colaborar com a família de forma a resolver todos os problemas de caráter social;
- O clube está disponível para desenvolver uma serie de estratégias e ferramentas para melhor e cuidar da sua subjetividade enquanto pessoa singular (biopsicossocial, cultura e espiritual) usando os recursos técnicos e sobretudo os afetivos;
- O clube está disponível para colaborar com a Comissão de Proteção de menores para resolução de quaisquer problemas;
- O clube compromete-se a sinalizar alegada situação de maus tratos que possa por em risco a vida, integridade física ou psíquica.

Artigo 21º

Acompanhamento Pessoal - Código de Ética e Integridade

• Objetivo

- O objetivo deste código de conduta, tem por base a ética, o fair play e o respeito entre todos os jogadores (incluindo os seus pais e encarregados de educação), treinadores, colaboradores e dirigentes no Grupo Desportivo de Peniche. Dissipar preconceitos sociais e otimizar as relações, sobretudo as que se referem diretamente com as atitudes e os comportamentos. Orientar a ação de todos os intervenientes no Clube com amizade, cortesia, honra, respeito e acima de tudo com valores éticos.

• Jogadores

- Respeitar as regras do jogo ou da competição.
- Recusar e denunciar a fraude ou manipulação de resultados, defendendo sempre a verdade desportiva.
- Dar sempre o melhor na competição, independentemente do adversário.

- Considerar os adversários desportivos como parceiros e não como inimigos, tratando-os com educação e cortesia.
- Respeitar o próprio corpo, bem como o dos adversários, preservando-os de qualquer ofensa à sua integridade física e mental.
- Reconhecer o valor dos adversários e felicitá-los quando eles ganham o jogo ou a competição.
- Não procurar desculpas ou guardar rancor pelo facto de ter sido derrotado, mas pelo contrário, saber utilizar a derrota como fator de melhoria.
- Aprender a vencer: manter na alegria da vitória, a humildade e a simplicidade reconhecendo em cada uma delas o esforço dos vencidos.
- Respeitar os outros agentes desportivos (dirigentes, treinadores, árbitros, etc.) e os espetadores, em todas as circunstâncias e momentos, nas competições ou fora delas, tratando-os de forma respeitosa e com cortesia.
- Ser correto e respeitador para com as entidades que prestem os serviços desportivos.
- Lembrar-se sempre que à medida que se vão obtendo melhores resultados, maiores serão as obrigações quanto à salvaguarda dos princípios do espírito desportivo, pois tornar-se-ão exemplo público de ética para todos, sobretudo para os mais jovens.
- Por fim tentar cumprir os princípios gerais orientadores deste Código de Ética e Integridade - Conduta Desportiva.

● **Treinadores**

- Respeitar, por todas as formas e em todos os momentos, e de modo igual, os praticantes que estejam sob a minha alçada, preservando a saúde e a integridade física e mental dos mesmos.
- Fomentar o desportivismo entre os praticantes, inclusive nos próprios treinos.
- Respeitar as regras técnicas do futebol e contribuir para a sua melhoria qualitativa.
- Recusar e denunciar a fraude ou manipulação de resultados, defendendo sempre a verdade desportiva.
- Considerar os colegas de atividade como parceiros no que respeita ao desenvolvimento das modalidades desportivas que treinam.
- Tentar fomentar a saudável relação entre todos os colegas de classe.
- Ser um modelo ético para todos, sobretudo para os mais jovens.
- Fomentar, em todos os escalões etários, os valores éticos subjacentes ao desporto e à vida.
- Opor-se à utilização de quaisquer substâncias ou métodos proibidos que melhorem artificialmente o desempenho dos praticantes, nos termos das regras antidopagem aplicáveis, e à utilização de métodos que não estejam em conformidade com a ética médica ou com dados científicos consistentes.
- Não empregar métodos de treino, práticas e regras que possam prejudicar a saúde e o bem-estar do praticante, bem como avaliar, e ter em conta as etapas de crescimento e o seu estado de desenvolvimento, procurando assegurar uma adequada nutrição, tempos de lazer e de recuperação e uma integração do sistema com as atividades escolares e sociais.
- Evitar qualquer situação que possa levar a conflitos de interesse. Entende-se por conflitos de interesse quando têm, ou aparentam ter, interesses privados ou pessoais que coloquem em causa a integridade e a independência no exercício das suas funções
- Por fim, tentar cumprir os princípios gerais orientadores deste Código de Ética e Integridade - Conduta Desportiva.

● **Dirigentes, Coordenador e colaboradores**

- Pautar a conduta tendo em consideração primordial os interesses e o serviço em prol das comunidades, princípios vertidos no objeto dos seus estatutos - Serviço à Comunidade.
- Ser justo e imparcial com todos os cidadãos, atuando segundo princípios de neutralidade - Imparcialidade.
- Não discriminar qualquer cidadão em função da sua raça, sexo, língua, ideologias religiosas ou políticas nem pela condição social ou económica - Igualdade.
- Atuar de acordo com o princípio da Boa Fé no interesse último da comunidade com vista à promoção da atividade desportiva e a fomentar a participação de todos, a todos os níveis, do associativismo desportivo - Colaboração.
- Agir sempre de forma leal, solidária e colaborante - Lealdade.
- Reger-se por princípios de honestidade e de integridade de carácter - Integridade.
- Atuar de forma responsável e competente empenhando-se na prossecução dos objetivos da instituição que integram - Responsabilidade.
- Não proferir, sob qualquer forma, declarações depreciativas do mérito e do valor, das demais associações ou sociedades desportivas, bem como dos dirigentes, praticantes, treinadores, árbitros ou outros agentes desportivos - Respeito.
- Tentar fomentar e louvar as boas práticas e as condutas éticas de outros dirigentes ou gestores, praticantes, treinadores, árbitros e demais agentes desportivos bem como dos sócios, adeptos das associações ou sociedades desportivas que dirigem ou gerem - Reconhecimento.
- Respeitar as decisões desportivas dos árbitros e demais aplicadores das leis do jogo - Bom Senso.
- Tentar não valorizar excessivamente, sobretudo, nos escalões mais jovens, a atribuição e ostentação de títulos como objetivo primário ou essencial de qualquer jogo ou competição desportiva - Saber Ganhar.
- Em articulação com os treinadores não permitir treinos, práticas e regras que possam prejudicar a saúde e o bem-estar do praticante, bem como avaliar, e ter em conta as etapas de crescimento e o seu estado de desenvolvimento, procurando assegurar uma adequada nutrição, tempos de lazer e de recuperação e uma integração do sistema com as atividades escolares e sociais - Trabalho Cooperativo.
- Por fim tentar cumprir os princípios gerais orientadores deste Código de Ética e Integridade - Conduta Desportiva.

● **Encarregados de Educação**

- Transmitir aos filhos ou educandos o sentido e a razão de ser do desporto, bem como os seus valores, na ótica da essência do ser humano e do que o desporto representa nas relações humanas, familiares e sociais.
- Respeitar as decisões desportivas dos árbitros e outros aplicadores das leis do jogo, treinadores, dirigentes e demais agentes desportivos.
- Compreender e fazer compreender os seus filhos ou educandos a necessidade de, nas competições ou fora delas, praticarem os valores éticos.
- Informar os filhos ou educandos sobre a problemática da luta contra a dopagem, nomeadamente nos deveres e direitos dos jovens praticantes desportivos e alertar os médicos que os assistem para o facto de os mesmos serem praticantes desportivos.

- Inculcar aos filhos ou educandos o espírito de que a essência do desporto não está na atribuição e ostentação de títulos, mas sim na ideia de que a prática desportiva constitui um excelente contributo para a melhoria da saúde e formação cívica dos mesmos.
- Divulgar e valorizar, junto dos seus filhos ou educandos, os bons exemplos ocorridos no desporto e na vida.
- Ter uma relação correta e cooperante com os pais e encarregados de educação dos outros praticantes.
- Respeitar todos os agentes do futebol, nomeadamente, jogadores, treinadores, dirigentes, departamento médico e árbitros.
- Não proferir, sob qualquer forma, declarações depreciativas do mérito e do valor, das demais associações ou sociedades desportivas, bem como dos dirigentes, praticantes, treinadores, árbitros ou outros agentes desportivos.
- Por fim, tentar cumprir os princípios gerais orientadores deste Código de Ética e Integridade - Conduta Desportiva.

Artigo 21º

Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED)

A Ética Desportiva rege-se por VALORES.

O desporto pela sua natureza, potencia e possibilita o exercício e o desenvolvimento de valores pessoais e sociais. Valores esses que quando aplicados no e pelo desporto, facilmente são transportados para o dia-a-dia de cada um de nós.

Imposta ter em consideração que para além de um conjunto de valores comuns a todos os cidadãos, há valores que, pela sua natureza, são inerente à prática desportiva, nomeadamente: respeito pelo adversário e pelas regras; árbitro; o fair-play ou jogo limpo; a tolerância; a amizade; a verdade; aceitação do resultado; o reconhecimento da dignidade da pessoa humana; o saber ser e estar; a persistência, a disciplina; a socialização; os hábitos de vida saudável; a interajuda; a responsabilidade; a honestidade; a humildade; a lealdade; o respeito pelo corpo; a imparcialidade; a cooperação e a defesa da inclusão social em todas as vertentes.

O Código de Ética Desportiva nas suas três dimensões fundamentais:

- 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: violência; a dopagem; o racismo; a xenofobia; a discriminação social; e todos os atos e/ou missões que desvirtuem a verdade desportiva.
- 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 desporto. Nesta dimensão educativa, os agentes desportivos assumem um elevado grau de responsabilidade através do seu exemplo, em particular com os mais jovens.
- 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.

Artigo 23º

Comportamentos a adotar relativamente as Apostas e Match Fixing:

- **Sê Transparente - Nunca combines o resultado de um evento**

Joga com honestidade, justiça e nunca combines um resultado ou uma parte de um jogo. Qualquer que seja a razão, não tentes influenciar negativamente o curso natural de um evento desportivo. As competições desportivas devem ser sempre um teste honesto das capacidades e apetências e os seus resultados devem manter-se incertos. Combinar um resultado vai contra as regras e a ética desportiva e, quando se é apanhado, pode incorrer-se numa pena criminal e ser banido para sempre do desporto.

Não te coloques em risco e segue estes princípios:

- Desempenha sempre as tuas funções o melhor que conseguires.
- Nunca aceites combinar um resultado. Diz imediatamente que não. Não te deixes manipular: indivíduos sem escrúpulos podem tentar manter uma relação de amizade contigo de maneira a explorar-te para conseguirem atingir os seus objetivos no que toca à combinação de resultados. A prática pode incluir ofertas de prendas, dinheiro e outro apoio.
- Evita vícios ou o acumular de dívidas porque esse pode ser o gatilho que fará com que estes indivíduos sem escrúpulos te escolham como presa fácil para corromper. Procura ajuda antes que percas o controlo da situação.

● **Sê Aberto - Conta a alguém que te tentaram subornar**

Se ouvires algo suspeito, se alguém se aproximar para tentar combinar algum resultado ou um evento num jogo ou se alguém te oferecer dinheiro em troca de favores e informação sensível, deves imediatamente reportar às entidades competentes no teu país. Qualquer suspeita ou ameaça de corrupção deve ser sempre denunciada.

Informa-te sobre as instituições que te poderão ajudar (como, por exemplo, o sindicato do teu país e/ou alguém em quem confies) no caso de seres abordado, especialmente se estiveres a jogar num ambiente pouco seguro.

● **Sê Cuidadoso - Nunca partilhas informação sensível**

Enquanto jogador ou funcionário de um clube, podes ter acesso a informação privilegiada que não está acessível ao público em geral, como saber que um jogador-chave está lesionado ou que o treinador quer abdicar de um atleta mais frágil. Esta é considerada informação sensível, privilegiada ou do foro interno do clube. Essa informação pode ser desejada por pessoas que depois a usariam de forma a assegurar vantagem injusta sobre alguém e, assim, obter um retorno financeiro.

Não há nada de errado com o facto de possuíres informação sensível; o que fazes com ela é que importa. A maioria dos jogadores e funcionários sabe que não devem partilhar ou discutir assuntos importantes com pessoas de fora do clube, uma vez que a sua divulgação poderia ser usada em apostas, entre outras.

● **Sê Inteligente - Conhece as regras**

Procura as regras de integridade das tuas instituições nacionais e internacionais, como o clube, a federação, a equipa, o sindicato, a competição e as leis do país, antes de dares início a uma época desportiva por forma a estares atento à situação atual do teu desporto, especialmente no que toca ao mundo das apostas. Muitos desportos e países têm ou estão a desenvolver regulação nas apostas desportivas e tu precisas de as conhecer - mesmo que não participes nas apostas.

Se quebrares as regras, serás apanhado, arriscarás penas severas incluindo ser banido para sempre do teu desporto e ainda ser sujeito a uma investigação criminal.

● **Salvaguarda-te - Nunca apostes no teu próprio desporto**

Nunca apostes em ti mesmo, nos teus adversários ou no teu desporto. Se tu ou alguém próximo de ti (treinador, namorada, familiares, etc.) apostarem em ti, nos teus adversários ou no teu desporto, arriscarás penas severas.

Será melhor que te salvguardes e que nunca apostes em eventos do teu próprio desporto, incluindo:

- nunca apostes nos teus próprios jogos ou competições (mesmo que apostem em derrotas ou empates teus).
- nunca dês instruções ou encorajes alguém a apostar nos jogos em que participas.
- nunca assegures a ocorrência de um determinado evento que possa ser passível de figurar numa aposta e do qual possas vir a receber uma recompensa.
- nunca dês ou recibas qualquer oferta, pagamento ou qualquer benefício em circunstâncias que possam colocar-te a ti ou ao futebol numa situação de descrédito.

Artigo 24º

Não há prática de Bullying

O Bullying consiste num comportamento agressivo e antissocial entre pares, intencional e repetido, caracterizado por uma assimetria de poder entre bullies e vítimas. É um fenómeno universal, transversal a diferentes países, culturas, géneros ou modalidades desportivas. Existem diferenças entre brincadeiras e bullying. O limite entre brincadeiras e comportamentos de bullying que nem sempre é fácil distinguir. Se as brincadeiras são tendencialmente viradas para os mesmos atletas, se essas pessoas não gostam como são tratados pelos colegas e isto acontece de forma persistente, então podemos estar a falar de uma situação de bullying. Os atletas que sofrem de bullying começam a ter menos vontade de estar no clube, tanto no treino como nos jogos. Por vezes sentem que não valem nada e a sua confiança diminui.

Exemplos de comportamento de bullying que deves estar atento e denunciar, seja contigo ou com colegas:

- BULLYING VERBAL - gozar, fazer piadas, insultar, ameaçar, intimidar, humilhar e ridicularizar;
- BULLYING SOCIAL - excluir, ignorar, espalhar boatos, roubar ou danificar pertences, manipulação social no sentido de levar, a que uma pessoa seja excluída ou sentida como indesejada pelos outros;
- BULLYING FÍSICO - contato físico não desejado como chapadas, pontapés, murros, etc.;
- CYBERBULLYING (bullying com recurso a tecnologias) - divulgar vídeos, fotografias imagens ou fazer comentários indesejáveis através de mensagens, emails ou redes sociais.

O que fazer?

- Se és vítima de bullying por parte dos teus colegas, há várias opções a ter em consideração e coisas que podes fazer. É importante dares o primeiro passo para resolver o problema;
- Fala com os teus pais, com o responsável do clube ou outro adulto que confies. Partilhar as tuas preocupações com o adulto responsável permite que a situação identificada e se possa resolver o problema;
- Pede ajuda aos teus pais para falar com o treinador/coordenador e explicar a situação. Os pais podem ser uma ajuda importante e facilitar a comunicação com o treinador/coordenador;
- Faz um registo do que se passou (quando aconteceu, aonde, com quem e o que fez). Os registos

ajudam a explicar o que se passou;

- Fala com amigos para te apoiarem. Às vezes há colegas que não se envolvem porque têm medo de sofrerem também de bullying ou por não terem noção do mal que estão a causar. Não significa que não querem saber ou que não possam ajudar-te.

Artigo 25º

Nutrição - Alimentação de um atleta deve ser completa, diversificada e variada, respeitando os princípios da Roda dos alimentos.

Desta forma, o plano alimentar apresentado, tem como objetivo auxiliar o atleta do clube a realizar escolhas alimentares mais conscientes e saudáveis, de forma a potenciar o seu desenvolvimento e performance desportiva.

O Departamento médico, posteriormente, realizará um plano alimentar e nutricional para cada escalão etário, para os períodos de competição e, por último, um plano alimentar individual aos atletas que, após a avaliação do departamento médico, beneficiem de uma intervenção alimentar e nutricional mais personalizada.

Este plano tem consideração a situação familiar e profissional de cada um, sendo por isso apenas um documento de referência e de apoio.

DIETA ACONSELHADA PARA UM JOGADOR DA FORMAÇÃO:

• PEQUENO-ALMOÇO:

Opção a: 1 pão (60g) + 1 fatia fina de queijo (30g) ou 1 fatia de fiambre de aves (peru ou frango) (30g) + 1 copo de leite (250ml).

Opção b: 1 pão (60g) + 1 fatia fina de queijo (30g) ou 1 fatia de fiambre de aves (peru ou frango) (30g) + 1 iogurte líquido ou 1 iogurte sólido.

Opção c: 1 tigela de leite (250ml) + 5 colheres de sopa de cereais com pouca adição de açúcar (35g) + 1 queijo babybel.

• MEIO DA MANHÃ:

Opção a: 1 peça de fruta + 1 iogurte sólido ou líquido.

Opção b: 1 peça de fruta + 1 queijo babybel.

Opção c: 1 iogurte sólido ou líquido + 3 bolachas tipo Maria/torrada.

Opção d: 3 bolachas tipo Maria/torrada + 1 queijo babybel light.

• ALMOÇO:

Opção a: 1 tigela de sopa (250ml) + 100/150g de peixe + 3/6 colheres de sopa rasas de arroz/massa (≈ 55g /110g) + ou 1 batata pequena + ½ batata (≈120g) + legumes/salada (ocupando ½ do prato) + Água.

Opção b: 1 tigela de sopa (250ml) + 100/150g de carne + 3/6 colheres de sopa rasas de arroz/massa (≈55g /110g) ou 1 batata pequena + ½ batata (≈120g) + legumes/salada (ocupando ½ do prato) + Água.

Opção c: 1 tigela de sopa (250ml) + 2 ovos + 3/9 colheres de sopa de leguminosas + 3/6 colheres de sopa rasas de arroz/massa (≈55g /110g) ou 1 batata pequena + ½ batata (≈120g) + legumes/salada (ocupando ½ do prato) + Água.

• **LANCHE:**

Opção a: 1 pão (60g) + 1 colher de café de manteiga de amendoim (≈5g) + 1 copo de leite (250ml).

Opção b: 1 pão (60g) + 1 colher de chá de manteiga de amendoim (≈5g) + 1 iogurte líquido ou 1 iogurte sólido.

Opção c: 1 pão (60g) + 1 colher de café de manteiga (≈5g) + 1 copo de leite (250ml).

Opção d: 1 pão (60g) + 1 colher de chá de manteiga (≈5g) + 1 iogurte líquido ou 1 iogurte sólido.

FASE COMPLEMENTAR (CASO DE EXERCÍCIO FÍSICO)

• **Antes do treino (menos de 60 min antes)**

Opção a: 1 ovo cozido + 1 peça de fruta.

Opção b: 1 queijo babybel light + 1 peça de fruta.

• **JANTAR:**

Opção a: 1 tijela de sopa (250ml) + 100/120g de peixe + 3/6 colheres de sopa rasas de arroz/massa (≈55g/110g) + ou 1 batata pequena + ½ batata (≈120g) + legumes/salada (ocupando ½ do prato) + Água.

Opção b: 1 tijela de sopa (250ml) + 100/120g de carne + 3/6 colheres de sopa rasas de arroz/massa (≈55g/110g) ou 1 batata pequena + ½ batata (≈120g) + legumes/salada (ocupando ½ do prato) + Água.

Opção c: 1 tijela de sopa (250ml) + 1 ovos + 3/6 colheres de sopa de leguminosas + 3/6 colheres de sopa rasas de arroz/massa (≈55g/110g) ou 1 batata pequena + ½ batata (≈120g) + legumes/salada (ocupando ½ do prato) + Água.

• **CEIA (OPCIONAL)**

Opção a: 1 peça de fruta + frutos oleaginosos (1 noz ou 5 cajus ou 6 avelãs).

• **INDICAÇÕES:**

- O plano alimentar apresenta muitas opções, procurando ir ao encontro dos gostos e preferências dos atletas;
- Privilegiar o consumo de carnes brancas (peru, frango, coelho);
- Aumentar o consumo de legumes: cenoura, couve galega, couve lombarda, feijão-verde, couve roxa, beterraba, couve Bruxelas, beringela, curgete;
- Privilegiar o consumo de leguminosas: feijão frade, grão de bico, ervilhas, lentilhas, feijão vermelho;
- Aumentar o consumo de fruta: 2 tangerinas, 12 bagos de uva, 1 maçã, 1 pera, 1 banana pequena, 1 laranja, 10 cerejas, 12 morangos, 1 fatia média de melão ou melancia, 1 kiwi;
- Optar por métodos culinários simples e com pouca adição de gordura: grelhados, cozidos, assados no forno, estufados, guisados, evitando os fritos;
- Beber muita água ao longo do dia (1 a 2 litros);
- Utilizar o azeite como gordura de eleição, usando apenas o óleo para fritar;
- Evitar alimentos ricos em gordura, sal e açúcar como: bolos de pastelaria, pão de leite, gelados, croquetes, rissóis, batata frita, fast-food, refrigerantes, enchidos (Farinheira, salsicha, aleira, salame, salpicão)

DIETA ACONSELHADA PARA UM JOGADOR DA FORMAÇÃO (5 A 9 ANOS)

A alimentação na infância tem um papel determinante no crescimento e desenvolvimento das crianças, sendo neste período que se moldam os gostos e preferências alimentares e onde se programa a saúde futura. Além disso, a alimentação poderá potenciar o desempenho desportivo da criança, quando adequada à sua rotina, estilo de vida e atividade física. Desta forma, o plano alimentar apresentado, tem como objetivo auxiliar o atleta do clube a realizar escolhas alimentares mais conscientes e saudáveis, de forma a potenciar o seu crescimento, desenvolvimento e performance desportiva.

• PEQUENO-ALMOÇO:

Opção a: 1 pão (60g) + 1 fatia fina de queijo magro (30g) + 1 copo de leite meio - gordo/ magro (250ml) + 1 peça de fruta.

Opção b: 1 pão (60g) + 1 fatia fina de queijo magro (30g) + 1 iogurte líquido magro ou 1 iogurte sólido magro + 1 peça de fruta.

Opção c: 1 tigela de leite meio-gordo/magro (250ml) + 5 colheres de sopa de cereais com pouca adição de açúcar (cornflakes, aveia) (35g) + 1 peça de fruta.

Nota: caso a criança seja alérgica à proteína do leite de vaca, poderá substituir o leite pelas bebidas vegetais e o iogurte, pelos de soja.

• MEIO DA MANHÃ:

Opção a: 1 peça de fruta + 1 iogurte sólido magro ou líquido magro.

Opção b: 1 peça de fruta + 1 queijo babybel "light".

Opção c: 1 iogurte sólido magro ou líquido magro + 3 bolachas Marinheira/ água e sal/ tortilhas de milho ou arroz.

Opção d: 3 bolachas Marinheira/ água e sal/ tortilhas de milho ou arroz + 1 queijo babybel "light".

Opção e: 1 peça de fruta + 3 bolachas Marinheira/ água e sal/ tortilhas de milho ou arroz

• ALMOÇO:

Opção a: 1 tigela de sopa (250ml) + 45g de peixe cozinhado + 6 colheres de sopa rasas de arroz/massa (110g) ou 2 batatas pequenas (≈160g) + legumes/salada (ocupando ½ do prato) + 1 peça de fruta.

Opção b: 1 tigela de sopa (250ml) + 45g de carne cozinhada + 6 colheres de sopa rasas de arroz/massa (110g) ou 2 batatas pequenas (≈160g) + legumes/salada (ocupando ½ do prato) + 1 peça de fruta.

Opção c: 1 tigela de sopa (250ml) + 1 ovo + 6 colheres de sopa rasas de arroz/massa (110g) ou 2 batatas pequenas (≈160g) + legumes/salada (ocupando ½ do prato) + 1 peça de fruta.

Nota: Caso pretenda ocupar o prato com leguminosas poderá colocar 3 colheres de sopa de leguminosas e apenas 30g de carne ou peixe.

• LANCHE:

Opção a: 1 pão (60g) + 1 colher de café de manteiga de amendoim (≈5g) + 1 copo de leite meio-gordo/magro (250ml).

Opção b: 1 pão (60g) + 1 colher de café de manteiga de amendoim (≈5g) + 1 iogurte líquido magro ou 1 iogurte sólido magro.

Opção c: 1 pão (60g) + 1 colher de café de creme vegetal (≈5g) + 1 copo de leite meio-gordo/magro (250ml).

Opção d: 1 pão (60g) + 1 colher de café de creme vegetal (≈5g) + 1 iogurte líquido magro ou 1 iogurte sólido magro.

FASE COMPLEMENTAR (CASO DE EXERCÍCIO FÍSICO)

Antes do treino (30 min antes)

Opção a: 3 bolachas Marinheira/ água e sal/ tortilhas de milho ou arroz + 1 colher de café de marmelada (5g) + 1 peça de fruta

Opção b: 3 bolachas Marinheira/ água e sal/ tortilhas de milho ou arroz + 1 colher de chá de compota/doce (5g) + 1 peça de fruta

Opção c: 1 fatia de pão (30g) + 1 colher de café de marmelada (5g) + 1 peça de fruta.

Opção d: 1 fatia de pão (30g) + 1 colher de chá de compota/doce (5g) + 1 peça de fruta.

Nota: A compota/doce deverá ser sem açúcares adicionados.

• JANTAR:

Opção a: 1 tijela de sopa (250ml) + 45g de peixe cozinhado + 6 colheres de sopa rasas de arroz/massa (110g) ou 2 batatas pequenas (≈160g) + legumes/salada (ocupando ½ do prato).

Opção b: 1 tijela de sopa (250ml) + 45g de carne cozinhada + 6 colheres de sopa rasas de arroz/massa (110g) ou 2 batatas pequenas (≈160g) + legumes/salada (ocupando ½ do prato).

Opção c: 1 tijela de sopa (250ml) + 1 + 3 colheres de sopa de leguminosas + 6 colheres de sopa rasas de arroz/massa (110g) ou 2 batatas pequenas (≈160g) + legumes/salada (ocupando ½ do prato).

Nota: Caso pretenda ocupar o prato com leguminosas poderá colocar 3 colheres de sopa de leguminosas e apenas 30g de carne ou peixe.

• INDICAÇÕES:

O plano alimentar apresenta várias opções para que o atleta possa escolher aquela que vai ao encontro dos seus gostos e preferências. Este foi elaborado, tendo em conta os 3 princípios da Roda dos Alimentos que defende que a alimentação deve ser Completa, Equilibrada e Variada.

Além disso, é importante:

- Privilegiar o consumo de carnes brancas (peru, frango, coelho);
- Aumentar o consumo de legumes: cenoura, couve galega, couve lombarda, feijão-verde, couve roxa, beterraba, couve Bruxelas, beringela, curgete;
- Privilegiar o consumo de leguminosas: feijão frade, grão de bico, ervilhas, lentilhas, feijão vermelho;
- Aumentar o consumo de fruta: 2 tangerinas, 12 bagos de uva, 1 maçã, 1 pera, 1 banana pequena, 1 laranja, 10 cerejas, 12 morangos, 1 fatia média de melão ou melancia, 1 kiwi;
- Optar por métodos culinários simples e com pouca adição de gordura: grelhados, cozidos, assados no forno, estufados, guisados, evitando os fritos;
- Ter como bebida de eleição a água (1.2L);
- Utilizar o azeite como gordura principal, usando apenas o óleo para fritar;
- Evitar alimentos ricos em gordura, sal e açúcar como: bolos de pastelaria, pão de leite, gelados, croquetes, rissóis, batata frita, fast-food, refrigerantes, enchidos (Farinheira, salsicha, aleira, salame, salpicão).

DIETA ACONSELHADA PARA UM JOGADOR DA FORMAÇÃO (10 A 14 ANOS)

A alimentação na infância tem um papel determinante no crescimento e desenvolvimento das crianças, sendo neste período que se moldam os gostos e preferências alimentares e onde se programa a saúde futura. Além disso, a alimentação poderá potenciar o desempenho desportivo da criança, quando adequada à sua rotina, estilo de vida e atividade física. Desta forma, o plano alimentar apresentado, tem como objetivo auxiliar o atleta do clube a realizar escolhas alimentares mais conscientes e saudáveis, de forma a potenciar o seu crescimento, desenvolvimento e performance desportiva.

• PEQUENO-ALMOÇO:

Opção a: 1 pão (80g) + 1 fatia fina de queijo magro (30g) + 1 copo de leite meio-gordo/magro (250ml) + 1 peça de fruta.

Opção b: 1 pão (80g) + 1 fatia fina de queijo magro (30g) + 1 iogurte líquido magro ou 1 iogurte sólido magro + 1 peça de fruta.

Opção c: 1 tigela de leite meio - gordo/magro (250ml) + 8 colheres de sopa de cereais com pouca adição de açúcar (aveia, cornflakes) (53g) + 1 peça de fruta.

Nota: caso a criança seja alérgica à proteína do leite de vaca, poderá substituir o leite pelas bebidas vegetais e o iogurte, pelos de soja.

• MEIO DA MANHÃ:

Opção a: 1 peça de fruta + 1 iogurte sólido magro ou líquido magro + 3 bolachas Marinheira/ água e sal/ tortilhas de milho ou arroz.

Opção b: 1 peça de fruta + 1 queijo babybel "light" + 3 bolachas Marinheira/ água e sal/ tortilhas de milho ou arroz.

Opção c: 1 pacote de leite meio-gordo/magro (200ml) + 3 bolachas Marinheira/ água e sal/ tortilhas de milho ou arroz + 1 peça de fruta.

• ALMOÇO:

Opção a: 1 tigela de sopa (250ml) + 90g de peixe cozinhado + 9 colheres de sopa rasas de arroz/massa (165g) ou 3 batatas pequenas (~240g) + legumes/salada (ocupando ½ do prato) + 1 peça de fruta.

Opção b: 1 tigela de sopa (250ml) + 90g de carne cozinhada + 9 colheres de sopa rasas de arroz/massa (165g) ou 3 batatas pequenas (~240g) + legumes/salada (ocupando ½ do prato) + 1 peça de fruta.

Opção c: 1 tigela de sopa (250ml) + 2 ovos + 3 colheres de sopa de leguminosas + 9 colheres de sopa rasas de arroz/massa (165g) ou 3 batatas pequenas (~240g) + legumes/salada (ocupando ½ do prato) + 1 peça de fruta.

Nota: Caso pretenda ocupar o prato com leguminosas poderá colocar 3 colheres de sopa de leguminosas e apenas 60g de carne ou peixe.

• LANCHE:

Opção a: 1 pão (80g) + 1 colher de chá de manteiga de amendoim (~10g) + 1 copo de leite meio-gordo/magro (250ml).

Opção b: 1 pão (80g) + 1 colher de chá de manteiga de amendoim (\approx 10g) + 1 iogurte líquido magro ou 1 iogurte sólido magro.

Opção c: 1 pão (80g) + 1 colher de chá de creme vegetal (\approx 10g) + 1 copo de leite meio-gordo/magro (250ml).

Opção d: 1 pão (80g) + 1 colher de chá de creme vegetal (\approx 10g) + 1 iogurte líquido magro ou 1 iogurte sólido magro.

FASE COMPLEMENTAR (CASO DE EXERCÍCIO FÍSICO)

Antes do treino (30 min antes)

Opção a: 6 bolachas Marinheira/ água e sal/ tortilhas de milho ou arroz + 1 colher de chá de marmelada (10g) + 1 peça de fruta.

Opção b: 6 bolachas Marinheira/ água e sal/ tortilhas de milho ou arroz + 1 colher de chá de compota/doce (10g) + 1 peça de fruta.

Opção c: 2 fatias de pão (60g) + 1 colher de chá de marmelada (10g) + 1 peça de fruta.

Opção c: 2 fatias de pão (60g) + 1 colher de chá de compota/doce (10g) + 1 peça de fruta.

Nota: A compota/doce deverá ser sem açúcares adicionados.

• JANTAR:

Opção a: 1 tijela de sopa (250ml) + 90g de peixe cozinhado + 9 colheres de sopa rasas de arroz/massa (165g) ou 3 batatas pequenas (\approx 240g) + legumes/salada (ocupando $\frac{1}{2}$ do prato).

Opção b: 1 tijela de sopa (250ml) + 90g de carne cozinhada + 9 colheres de sopa rasas de arroz/massa (165g) ou 3 batatas pequenas (\approx 240g) + legumes/salada (ocupando $\frac{1}{2}$ do prato).

Opção c: 1 tijela de sopa (250ml) + 2 ovos + 3 colheres de sopa de leguminosas + 9 colheres de sopa rasas de arroz/massa (165g) ou 3 batatas pequenas (\approx 240g) + legumes/salada (ocupando $\frac{1}{2}$ do prato).

Nota: Caso pretenda ocupar o prato com leguminosas poderá colocar 3 colheres de sopa de leguminosas e apenas 60g de carne ou peixe.

• CEIA:

Opção a: 1 copo de leite meio-gordo/magro (250ml).

INDICAÇÕES:

- O plano alimentar apresenta várias opções para que o atleta possa escolher aquela que vai ao encontro dos seus gostos e preferências. Este foi elaborado, tendo em conta os 3 princípios da Roda dos Alimentos que defende que a alimentação deve ser Completa, Equilibrada e Variada.
- Além disso, é importante:
- Privilegiar o consumo de carnes brancas (peru, frango, coelho);
- Aumentar o consumo de legumes: cenoura, couve galega, couve lombarda, feijão-verde, couve roxa, beterraba, couve Bruxelas, beringela, curgete;
- Privilegiar o consumo de leguminosas: feijão frade, grão de bico, ervilhas, lentilhas, feijão vermelho;
- Aumentar o consumo de fruta: 2 tangerinas, 12 bagos de uva, 1 maçã, 1 pera, 1 banana pequena, 1 laranja, 10 cerejas, 12 morangos, 1 fatia média de melão ou melancia, 1 kiwi;
- Optar por métodos culinários simples e com pouca adição de gordura: grelhados, cozidos, assados no forno, estufados, guisados, evitando os fritos;

- Ter como bebida de eleição a água (1.5L);
- Utilizar o azeite como gordura principal, usando apenas o óleo para fritar;
- Evitar alimentos ricos em gordura, sal e açúcar como: bolos de pasteleria, pão de leite, gelados, croquetes, rissóis, batata frita, fast-food, refrigerantes, enchidos (Farinheira, salsicha, aleira, salame, salpicão).

DIETA ACONSELHADA PARA UM JOGADOR DA FORMAÇÃO (15 A 18 ANOS)

A alimentação, desde sempre, desempenha um papel determinante no correto crescimento e desenvolvimento das crianças, moldando a saúde futura. Além disso, a alimentação poderá potenciar o desempenho desportivo do jovem atleta, quando adequada à sua rotina, estilo de vida e atividade física. Desta forma, o plano alimentar apresentado, tem como objetivo auxiliar o atleta do clube a realizar escolhas alimentares mais conscientes e saudáveis, de forma a potenciar o seu crescimento, desenvolvimento e performance desportiva.

• PEQUENO-ALMOÇO:

Opção a: 2 pães (60g) + 2 fatias finas de queijo magro (60g) + 1 copo de leite meio-gordo/magro (250ml) + 1 peça de fruta.

Opção b: 2 pães (60g) + 2 fatias finas de queijo magro (60g) + 1 iogurte líquido magro ou 1 iogurte sólido magro + 1 peça de fruta.

Opção c: 1 tigela de leite meio-gordo/magro (250ml) + 10 colheres de sopa de cereais com pouca adição de açúcar (aveia, cornflakes) (70g) + 1 peça de fruta.

Nota: caso o atleta seja alérgico à proteína do leite de vaca, poderá substituir o leite pelas bebidas vegetais e o iogurte, pelos de soja.

• MEIO DA MANHÃ:

Opção a: 1 peça de fruta + 1 iogurte sólido magro ou líquido magro + 6 bolachas Marinheira/ água e sal/ tortilhas de milho ou arroz.

Opção b: 1 peça de fruta + 1 queijo babybel "light" + 6 bolachas Marinheira/ água e sal/ tortilhas de milho ou arroz.

Opção c: 1 pacote de leite meio-gordo/magro (200ml) + 6 bolachas Marinheira/ água e sal/ tortilhas de milho ou arroz + 1 peça de fruta.

• ALMOÇO:

Opção a: 1 tigela de sopa (250ml) + 120g de peixe cozinhado + 12 colheres de sopa rasas de arroz/massa (220g) ou 4 batatas pequenas (~320) + legumes/salada (ocupando ½ do prato) + 1 peça de fruta.

Opção b: 1 tigela de sopa (250ml) + 120g de carne cozinhado + 12 colheres de sopa rasas de arroz/massa (220g) ou 4 batatas pequenas (~320g) + legumes/salada (ocupando ½ do prato) + 1 peça de fruta.

Opção c: 1 tigela de sopa (250ml) + 2 ovos + 6 colheres de sopa de leguminosas + 12 colheres de sopa rasas de arroz/massa (220g) ou 4 batatas pequenas (~320g) + legumes/salada (ocupando ½ do prato) + 1 peça de fruta.

Nota: Caso pretenda ocupar o prato com leguminosas poderá colocar 3 colheres de sopa de



guminosas e apenas 90g de carne ou peixe.

• LANCHE:

Opção a: 2 pães (60g) + 1 colher de chá de manteiga de amendoim (≈10g) + 1 copo de leite meio-gordo/magro (250ml).

Opção b: 2 pães (60g) + 1 colher de chá de manteiga de amendoim (≈10g) + 1 iogurte líquido magro ou 1 iogurte sólido magro.

Opção c: 2 pães (60g) + 1 colher de chá de creme vegetal (≈10g) + 1 copo de leite meio-gordo/magro (250ml).

Opção d: 2 pães (60g) + 1 colher de chá de creme vegetal (≈10g) + 1 iogurte líquido magro ou 1 iogurte sólido magro.

FASE COMPLEMENTAR (CASO DE EXERCÍCIO FÍSICO)

Antes do treino (30 min antes)

Opção a: 6 bolachas Marinheira/ água e sal/ tortilhas de milho ou arroz + 1 colher de chá de marmelada (10g) + 1 peça de fruta.

Opção b: 6 bolachas Marinheira/ água e sal/ tortilhas de milho ou arroz + 1 colher de chá de compota/doce (10g) + 1 peça de fruta.

Opção c: 2 fatias de pão (60g) + 1 colher de chá de marmelada (10g) + 1 peça de fruta.

Opção d: 2 fatias de pão (60g) + 1 colher de chá de compota/doce (10g) + 1 peça de fruta.

Nota: A compota/doce deverá ser sem açúcares adicionados.

JANTAR:

Opção a: 1 tijela de sopa (250ml) + 120g de peixe cozinhado + 12 colheres de sopa rasas de arroz/massa (220g) ou 4 batatas pequenas (≈320) + legumes/salada (ocupando ½ do prato).

Opção b: 1 tijela de sopa (250ml) + 120g de carne cozinhado + 12 colheres de sopa rasas de arroz/massa (220g) ou 4 batatas pequenas (≈320g) + legumes/salada (ocupando ½ do prato).

Opção c: 1 tijela de sopa (250ml) + 2 ovos + 6 colheres de sopa de leguminosas + 12 colheres de sopa rasas de arroz/massa (220g) ou 4 batatas pequenas (≈320g) + legumes/salada (ocupando ½ do prato).

Nota: Caso pretenda ocupar o prato com leguminosas poderá colocar 3 colheres de sopa de leguminosas e apenas 90g de carne ou peixe.

CEIA:

Opção a: 1 copo de leite meio-gordo/magro (250ml) + 1 pão (60g) + 1 fatia fina de queijo magro (30g).

Opção b: 1 iogurte sólido magro ou líquido magro + 3 bolachas Marinheira/ água e sal/ tortilhas de milho ou arroz + 1 queijo babybel "light".

Opção c: 1 iogurte sólido magro ou líquido magro + 1 pão (60g) + 1 fatia fina de queijo magro (30g).

Opção d: 1 copo de leite meio-gordo/magro (250ml) + 3 bolachas Marinheira/ água e sal/ tortilhas de milho ou arroz + 1 queijo babybel "light".

INDICAÇÕES:

- O plano alimentar apresenta várias opções para que o atleta possa escolher aquela que vai ao encontro dos seus gostos e preferências. Este foi elaborado, tendo em conta os 3 princípios da Roda dos Alimentos que defende que a alimentação deve ser Completa, Equilibrada e Variada.
- Além disso, é importante:
- Privilegiar o consumo de carnes brancas (peru, frango, coelho);
- Aumentar o consumo de legumes: cenoura, couve galega, couve lombarda, feijão-verde, couve roxa, beterraba, couve Bruxelas, beringela, curgete;
- Privilegiar o consumo de leguminosas: feijão frade, grão de bico, ervilhas, lentilhas, feijão vermelho;
- Aumentar o consumo de fruta: 2 tangerinas, 12 bagos de uva, 1 maçã, 1 pera, 1 banana pequena, 1 laranja, 10 cerejas, 12 morangos, 1 fatia média de melão ou melancia, 1 kiwi;
- Optar por métodos culinários simples e com pouca adição de gordura: grelhados, cozidos, assados no forno, estufados, guisados, evitando os fritos;
- Ter como bebida de eleição a água (2L);
- Utilizar o azeite como gordura de eleição, usando apenas o óleo para fritar;
- Evitar alimentos ricos em gordura, sal e açúcar como: bolos de pastelaria, pão de leite, gelados, croquetes, rissóis, batata frita, fast-food, refrigerantes, enchidos (Farinheira, salsicha, aleira, salame, salpicão).

Artigo 26º

Hidratação - A hidratação antes, durante e depois da prática desportiva permite regular a temperatura corporal e compensar as perdas de água ocorridas através da transpiração.

- **Hidratação antes da atividade desportiva** - 5 a 7ml/kg por peso corporal (4 horas antes da atividade desportiva);

Nota: Se a urina permanecer escura ou altamente concentrada, deverá consumir um volume extra de mais de 3 a 5ml/kg por peso corporal (2 horas antes da prática desportiva)

- **Hidratação durante a atividade desportiva** - 150ml a 300ml (a cada 20 minutos de treino);
- **Hidratação depois da atividade desportiva** - 1,5l por cada Kg perdido de massa corporal (quantidade aproximada necessária para repor a água perdida durante a atividade).

O clube disponibiliza água engarrafada para todos os treinos e jogos.

Hidratação - A hidratação antes, durante e depois da prática desportiva permite regular a temperatura corporal e compensar as perdas de água ocorridas através da transpiração.

Hidratação antes da atividade desportiva - 400ml a 600ml (2 a 3 horas antes da atividade desportiva);

Hidratação durante a atividade desportiva - 150ml a 300ml (a cada 20 minutos de treino);

Hidratação depois da atividade desportiva - 1,5l por cada Kg perdido de massa corporal (quantidade aproximada necessária para repor a água perdida durante a atividade).



O clube disponibiliza água engarrafada para todos os treinos e jogos.

Artigo 27º

Acompanhamento Médico-Desportivo

O GD Peniche coloca à disposição dos atletas os meios necessários à prevenção, proteção, tratamento e recuperação em caso de acidente/lesão.

O programa de prevenção do acidente/lesão desportiva e o seguro desportivo, constituem no seu conjunto, um instrumento de apoio prestados aos atletas. Este programa consiste num conjunto de ações de natureza educativa, desenvolvidas no âmbito das atividades do clube, destinadas a promover a segurança e a prevenir a ocorrência de lesões.

Emergência Médica

- 1 - Primeiro socorro dado pelo treinador / diretor;
 - 2 - Informar o posto médico / profissional de saúde de serviço;
 - 3 - Triagem feita pelo profissional de saúde de serviço.
- Lesão Ligeira - realiza tratamento no posto médico;
- Lesão Moderada - encaminhar para os médicos ao serviço do clube;
- Lesão Grave - encaminhar para o hospital a através de ambulância.

Segurança e Gestão de Lesões

Equipamento, instalações e plano de emergência

Para praticar futebol um jogador deve ser portador de determinados atributos, a seguir anunciamos, que lhe permitam a prática deste desporto:

- possuir os atributos físicos para o seu nível de jogo;
- ter obtido os níveis necessários de condição física e capacidade técnica;
- ter autorização médica para jogar;
- ter um historial médico pormenorizado.

Equipamento individual do jogador

É muito importante a utilização de equipamento adequado e que salvaguarde a integridade do praticante e dos seus companheiros, independentemente da sua idade ou experiência.

- Calçado - as botas dos jogadores devem ter as medidas exactas e estar em boas condições de conservação. os pitons devem ser adequados às condições do terreno/piso;
- Bijuterias, relógios e adornos: o seu uso é proibido durante os treinos e jogos.

Instalações desportivas

É muito importante garantir que os espaços destinados à prática do futebol garantam condições de segurança, pois tal permitirá a todos os intervenientes tirar partido do jogo e reduzir o risco de lesões ou acidentes.

Devemos ter em consideração os seguintes itens:

1 -instalações de apoio ao campo

- Acessos rápidos e seguros a todos os locais de prática desportiva e de público;
- Acessos rápidos e seguros a todos os locais de prática desportiva e - de público;

- Balneários, bancadas e diversas estruturas devem estar em boas condições, tanto de conservação como de higiene.
- 2 - O campo de jogo e equipamentos
 - Com dimensões apropriadas e não deve possuir equipamentos posicionados a menos de 5 metros de qualquer linha do campo;
 - O terreno de jogo não deve ser duro, estar alagado ou escorregadio e deve ser apropriado para o fim a que se destina;
 - Não deve esconder possíveis "armadilhas";
 - O equipamento deve ser apropriado para a idade e experiência dos jogadores.

Condições atmosféricas

As condições climáticas extremas podem causar sobreaquecimento, desidratação ou hipotermia:

- Deve assegurar-se que os praticantes usem roupa apropriada e adequada;
- Em condições de frio e chuva devemos-nos certificar que os jogadores usam roupa impermeável não só durante o treino mas também antes e depois dos jogos;
- Os jogadores suplentes, substituídos ou lesionados também devem utilizar roupa impermeável e quente.

Planeamento

É fundamental planejar possíveis emergências, não só a nível de evacuação das instalações desportivas, mas também de apoio imediato, com a máxima segurança de todos os intervenientes.

Tal significa ter um plano de ação e também o equipamento médico sempre pronto e garantir que uma equipa médica esteja sempre presente (médico e/ou fisioterapeuta).

Equipamento médico

Deve existir junto ao terreno de jogo:

- Maca -imobilizador cervical;
- Colarinhos -vários tamanhos ou ajustáveis;
- Talas insufláveis -várias;
- Estojo de primeiros socorros que deve incluir: -tesoura (ponta rumba ou redonda) -luvas cirúrgicas -rolos de gaze -pack; pack nasal -toalha -ligaduras de compressão (5cm, 7.5cm, 10cm); ligaduras esterilizadas de gaze; pensos rápidos; ligaduras adesivas elásticas (2.5cm, 5cm); vaselina; creme antisséptico; tintura de iodo; soro fisiológico; líquido/pomada/spray anti-séptico (betadine); compressas absorventes, não aderente melolin; ligaduras triangulares; toalhas de limpeza para pele; gelo; garrafa de água; curativos adesivos e fita adesiva.

Gestão de Lesões - Se ocorrer uma lesão no Futebol, é importante saber identificá-la, tratando-a apropriadamente e ajudar o atleta a recuperar de modo a regressar à atividade com segurança.

Há três fases distintas na gestão de lesões:

- 1- Identificação;
- 2- Reabilitação;
- 3- Regresso à atividade.

Fase 1 - Identificação

Esta fase foi dividida em duas categorias:

- Lesões agudas/catastróficas;
- Lesões de tecidos moles.

Lesões agudas na eventualidade de haver suspeita de lesão aguda/grave, é importante que todos -jogadores, treinadores, árbitros e dirigentes - saibam o que fazer.

Plano de emergência:

PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA E DE EVACUAÇÃO



1 - Primeiro socorro dado pelo Treinador / Fisioterapeuta

2 - Informar o posto médico / Médico

3 - Triagem feito pelo Fisioterapeuta / Médico

LESÃO LIGEIRA

Realizar tratamento no Departamento Médico
Treinador informa o Encarregado de Educação e o Coordenador Técnico da Formação

LESÃO MODERADA

Imobilização ou tratamentos em campo
Encaminhar para Departamento Médico
Avaliar o meio de evacuação para exames complementares
Delegado de Equipa acompanha o atleta
Treinador informa o Encarregado de Educação e o Coordenador Técnico da Formação

LESÃO GRAVE

Profissional de Saúde sempre com ao atleta
Treinador vai buscar o material de imobilização ou DAE
Delegado de Equipa liga para o 112 ao lado do Profissional de Saúde
Iniciar o Suporte Básico de Vida
Evacuação pelo estacionamento 1 ou 2 conforme o campo para o hospital (Delegado de Equipa acompanha o atleta)

Obstrução da Via Aérea - Engasgamento



P 1 e P 2 - PARQUE DE ESTACIONAMENTO PARA EVACUAÇÃO

ENTRADA E SAÍDA DE VIATURAS DE EMERGÊNCIA/CIRCUITO DE EVACUAÇÃO

CONTACTOS DE EMERGÊNCIA:

Número Nacional de Emergência **112**
Proteção Civil: 262 780 100
Bombeiros Voluntários Peniche: 262 789 666
Polícia de Segurança Pública: 262 790 310
Centro de Informação Antivenenos: 800 250 250

CONTACTOS ÚTEIS:

Estádio do GD Peniche: 262783575
Departamento Médico Futebol Formação: 918094838

1. Primeiro Socorro dado pelo treinador/diretor;
2. Informar o Posto Médico ou Profissional de saúde de serviço no campo;
3. Triagem feito pelo profissional da saúde de serviço.
4. Identificação da Lesão:
 - 4.1 - Lesão Ligeira - realiza tratamento no Departamento Médico;
 - 4.2 - Lesão Moderada - encaminhar para os médicos ao serviço no clube;
 - 4.3 - Lesão Grave - encaminhar para o hospital através de ambulância.

Todas as restantes lesões devem ser analisadas no terreno de jogo usando o método **FOTAPT**

- **Falar** com o jogador -o que aconteceu? onde dói?
- **Observar** - olhar para a área lesionada. está diferente da do lado contrário (inflamada, de cor diferente, etc)? de cor diferente, etc)?
- **Tocar** - palpar para ver inflamação, edema e dor.
- **Movimentos ativos** - pedir ao jogador para mover a zona lesionada sem auxílio.
- **Movimentos passivos** - se o jogador mover a zona lesionada de forma ativa, devemos cuidadosamente movê-la em toda a amplitude do seu movimento.

- **Teste de habilidade** - se os movimentos ativos e passivos não produzirem dor, pedir ao jogador que se levante e verificar se os membros inferiores suportam bem o peso e se ele/ela pode andar. Se revelar incapaz de o fazer, o jogador deve ser retirado do terreno de jogo (sem se apoiar a si próprio no caso de lesões nos membros inferiores).

Lesões de tecidos moles

Entorses, distensões e hematomas devem ser tratados usando o método conhecido como **PRGCED**:

Proteger - uma vez ocorrida a lesão, é de vital importância que a área lesionada e o jogador sejam protegidos de um possível agravamento da sua condição. Não devemos aumentar o risco de agravamento do problema e de retardamento da recuperação.

- abrasões / lacerações devem ser cobertas;
- a articulação lesionada deve ser o mais possível imobilizada;
- deve evitar-se o apoio na zona lesionada.

Repousar - repouso adequado para permitir a recuperação e reparação dos tecidos é vital para qualquer lesão. A existência de dor não é um sinal positivo.

Gelo - a aplicação de gelo na lesão ajuda a prevenir derrames e posterior inflamação. O uso regular de gelo ajuda na diminuição do período de recuperação e da dor. Aplicar gelo na lesão por 15 minutos em cada hora. Qualquer que seja o regime, a proteção da pele com vaselina evita uma lesão termal desnecessária.

Compressão - a compressão de um hematoma previne a inflamação e diminui o período de recuperação. A compressão de lesões de tecidos moles limita a inflamação.

Elevação - a elevação da área afetada diminui a inflamação e a dor.

Diagnóstico - o diagnóstico precoce e a correta gestão são o caminho mais rápido para a recuperação.

Uma vez diagnosticada a lesão, evitar qualquer elemento de CACM por 72 horas:

Calor - pode aumentar o derrame e a inflamação e aumenta a dor e a rigidez;

Álcool - pode aumentar o derrame bem como "mascarar" a dor e a gravidade da lesão;

Corrida - repouso é essencial;

Massagem - a evitar uma vez que pode aumentar o derrame e a inflamação, retardando assim a recuperação.

Sangramento

Quando tratamos qualquer jogador, as luvas devem ser usadas para proteger o jogador e o socorrista de possível transmissão sanguínea de doenças como hiv e hepatite. O sangue de um jogador não deve contactar com os restantes. quaisquer itens possivelmente

Um grande derrame deve ser tratado o mais rapidamente possível para reduzir o fluxo de sangue, o que pode ser suficiente para salvar uma vida. Aplicar pressão direta uma ferida em primeiro lugar e apenas aplicar pressão indireta se tal não for possível. Tratar de transporte urgente para o hospital.

Fase 2 - Reabilitação

A reabilitação requer supervisão e gestão por uma equipa médica do clube devidamente treinada, médicos, fisioterapeutas e preparadores físicos. O objetivo da reabilitação é restabelecer

fisicamente o jogador em pleno, o que inclui:

- recuperação da força muscular;
- recuperação da amplitude total do movimento da articulação;
- recuperação da coordenação e equilíbrio;
- forma física deve ser mantida através de exercícios específicos;
- quando o atleta estiver bom, deve haver uma introdução gradual das habilidades específicas do Futebol;

todas estas condições forem atingidas o atleta pode regressar à atividade.

Fase 3 - Regresso à atividade

Os jogadores devem regressar apenas quando o médico ou fisioterapeuta verificar se estão prontos para o trabalho de campo sem limitações. Estes jogadores que regressam devem demonstrar que estão aptos. Os testes devem incluir testes físicos similares aos utilizados no início de época e habilidades e movimentos específicos do Futebol. A informação da avaliação de jogadores deve ser utilizada para comparar performances e verificar se eles estão novamente em condições. Se conseguirem demonstrar o mesmo nível de performance que tinham na pré-lesão, então estão novamente aptos.

Artigo 28º

Infrações e Quadro Disciplinar - Atletas

O presente manual é um documento orientador da formação desportiva, pessoal e social de todos os agentes envolvidos nas atividades realizadas pelo Departamento de Futebol Formação do Grupo Desportivo de Peniche. Assim, qualquer infração ao presente regulamento os demais agentes incorrem -

Regularidade disciplinar

- O atleta deve justificar as suas faltas e de preferência com antecedência.
- Em caso de 50% de faltas injustificadas, o atleta não deverá ser convocado para o jogo;
- Um atleta que falte injustificadamente a um jogo, não será convocado para o próximo;
- Desavenças graves- sanção a aplicar pelo Treinador/Coordenação/Direção;
- Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis - sanção a aplicar pelo coordenador e diretores, após consulta aos treinadores;
- Não cumprimento das normas internas - castigo a aplicar pelo coordenador e diretores, após consulta aos treinadores.
- Comportamentos incorretos para com elementos internos ou externos ao Clube (Bullying, violência ou outros) - castigo a aplicar pelos diretores, após consulta ao treinador e coordenador.

As sanções a aplicar serão de:

- a. Advertência
- b. Repreensão
- c. Suspensão
- d. Exclusão

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

Infrações e Quadro Disciplinar - Encarregados de Educação

O presente manual é um documento orientador para os Encarregados de Educação de forma a conduzir a sua conduta por saber estar na Futebol. Assim, qualquer infração ao presente regulamento os nomeadamente a transgressão aos deveres instituídos neste manual os encarregados de educação incorrem as seguintes sanções:

- a. Advertência (por parte da Coordenação)
- b. Repreensão (por parte da direção)
- c. Suspensão (de participar em todas as atividades do clube durante um período):
- d. Exclusão (em definitivo do clube, não participará em nenhuma atividade promovida pelo clube)

Uma outra forma que o clube tem de levar ao cumprimento as normas de conduta do saber estar, será a frequência de uma ação de formação para o efeito (poderá ser uma forma de evitar a suspensão ou a exclusão).

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

Artigo 29º

Formação

O GDP compromete-se a realizar ações de formação para os seus formados e para os encarregados de educação. Os temas para os formados serão os seguintes: Arbitragem, Ética e Integridade, Nutrição e Hidratação. Os temas para os encarregados de educação estão centrados no tema da Ética e Integridade - Pais no Desporto e Importância do Exame Médica em relação ao Departamento Médico.

Artigo 30º

Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela Direção e Coordenação Técnica do GD Peniche.



ANEXO 1

MENSALIDADES

Nº DE TREINOS / VALORES

3 treinos	€25	Juvenis, Iniciados e Infantis A e B
2 treinos	€20	Petizes, Traquinas Benjamins A e B
1 irmão a treinar- total	€30	
2 irmãos a treinar- total	€35	

TRANSPORTES

TRANSPORTES / VALORES

Peniche	€10
Ferrel	€11
Geraldes	€13
Atouguia da Baleia	€12
Bolhos	€15
Lourinhã	€20
Bombarral	€20
Óbidos	€20
Serra d'el Rei	€15
Caldas da Rainha	€22

EQUIPAMENTOS

MATERIAL / VALORES

KIT FORMAÇÃO	€65
MOCHILA JOMA	€20