2026

LUSITANO FUTEBOL CLUBE

Guido Silvestre

Lusitano FC

01-09-2026

Índice

1. Introdução 3
2. Mensagem do Presidente 4
3. Missão 5
4. Visão 5
5. Identidade e Valores 5
6. Objetivos 6
6.1 As nossas Equipas 6
6.2 O Nosso Jogador 8
6.3. O Nosso Treinador 9
Organograma 11
7. Inscrição 13
7.1. Procedimentos 13
7.2. Inscrição 13
7.3. Taxas e Mensalidades 13
8. Equipamentos 14
8.1. JOGOS 14
8.2. TREINOS 14
8.3. NOTA 14
9. Normas de Conduta 15
9.1. Normas Transversais a todos os elementos do clube 15
9.2. Atletas 15
9.3. Treinadores 17
9.4. Outros Funcionários 19
10. Normas de Conduta nos transportes 23
1. Para Atletas 23
2. Para Dirigentes 23
3. Para Pais 24
Consequências por Violação 24
11. Normas de Acompanhamento 25
11.1. Acompanhamento Médico 25
11.2. Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social 29
Consequências por Violação 31

12. Normas de conduta para os pais 32
12.1. Direitos dos pais e encarregados de educação 32
12.2. Deveres dos pais e encarregados de educação 32
13. Infrações e Quadro Disciplinar 34
TIPO DE MEDIDAS DISCIPLINARES 34
QUALIFICAÇÃO DA INFRAÇÃO DISCIPLINAR 35
14. Integridade, Apostas e Match Fixing 36
15. Conclusão 38
Aprovação 38

1. Introdução

O presente manual tem como principal objetivo dar a conhecer as normas e os princípios essenciais ao bom funcionamento da época desportiva. Destina-se a todos os atletas, treinadores, encarregados de educação, diretores, membros dos departamentos clínico e administrativo e demais colaboradores do Departamento de Futebol de Formação do Lusitano FC.

Com este documento, o Lusitano FC pretende reforçar a sua identidade e os seus valores, bem como afirmar a sua missão e visão, através da definição de objetivos claros e específicos. Procura-se, assim, promover o desenvolvimento integral e progressivo dos atletas ao longo das diferentes etapas da formação, criando condições para que cada um possa potenciar as suas capacidades e alcançar o seu máximo potencial, dentro e fora do campo.

O conteúdo deste manual deverá ser conhecido e respeitado por todos os diretores, atletas, treinadores, colaboradores e encarregados de educação. Para esse efeito, será apresentado e divulgado nas reuniões de início de época e permanecerá disponível para consulta nas plataformas digitais do clube.

2. Mensagem do Presidente

Bem-vindo ao Lusitano FC, uma família unida pela paixão pelo futebol e pelo compromisso com a excelência.

Como presidente, é um privilégio dar-lhe as boas-vindas à nossa equipa.

Este manual foi criado para o ajudar a integrar-se na nossa cultura e a compreender as nossas políticas e procedimentos. Nele encontrará informações importantes sobre a nossa missão, valores, expectativas de conduta, bem como recursos úteis para o seu papel no clube.

Estamos empenhados em criar um ambiente inclusivo, onde todos possam prosperar e contribuir para o sucesso do clube. Encorajamos a comunicação aberta, o respeito mútuo e o trabalho em equipa.

Seja qual for o seu papel no Lusitano FC, saiba que é uma peça fundamental para alcançarmos os nossos objetivos. Juntos, iremos enfrentar desafios, celebrar conquistas e fazer história. Estou ansioso para trabalhar consigo e ver o que conseguimos alcançar juntos.

Bem-vindo à família Lusitano Futebol Clube!

Com os melhores cumprimentos,

Miguel Vairinhos

Presidente do Lusitano FC

3. Missão

Ser um Clube de Futebol de referência no Algarve, reconhecido pela sua paixão, tradição e compromisso com a comunidade. Promover a prática do futebol de forma inclusiva e sustentável, desde a formação de jovens talentos até à alta competição. Formar cidadãos responsáveis e de bem, através dos valores do desporto, como a ética, o respeito, a disciplina e o *fair-play*. Unir a comunidade do nosso concelho em torno do futebol, proporcionando momentos de alegria, orgulho e identidade.

4. Visão

O Lusitano Futebol Clube, fundado em 1916, é um clube com uma história rica e um papel fundamental no desenvolvimento do futebol no Algarve. Ao longo dos seus 108 anos de existência, o clube consolidou-se como uma referência regional e nacional, tendo conquistado diversos títulos e formado jogadores que marcaram várias épocas. O nosso objetivo é voltar a tornar o Lusitano Futebol Clube uma referência regional e nacional no plano desportivo, reconhecido não apenas pelo seu desempenho dentro de campo, mas também pela sua contribuição para o desenvolvimento do futebol de formação e para a promoção de valores éticos e sociais. Queremos ser um modelo sustentável e transparente, capaz de inspirar positivamente a vida dos nossos jogadores e comunidade em geral.

5. Identidade e Valores

Os valores associados ao nosso clube baseiam-se na humildade, no carácter, na solidariedade, na crença na vitória, no espírito de equipa, na bravura, no amor à própria camisola, no respeito mútuo pelos colegas e adversários e na grande vontade de vencer, saber ganhar e perder. Queremos transmitir esses valores a todos os nossos atletas, treinadores, dirigentes de equipa e até associados, pois só Unidos poderemos continuar a crescer.

É muito importante basear toda a nossa estrutura em valores concretos e fortes relacionados com a grandeza que nos define, para que possamos obter um crescimento sustentável e rumo ao sucesso.

Trabalhando em família, unidos como nenhum outro!

6. Objetivos

Pretendemos até 2028, obter e aumentar consecutiva e sustentadamente o nosso Estatuto de Entidade Formadora Certificada. Atingir até 2028 a participação de pelo menos uma equipa nos Campeonatos Nacionais Jovens organizados pela F.P.F. Aumentar o contingente de atletas da Formação a serem convocados para as Seleções Regionais. Criar condições para que até 2028, pelo menos 60% dos membros do Plantel Sénior de Futebol Masculino do Lusitano F.C. seja constituído por atletas que passaram 5 ou mais anos na Formação do nosso Clube.

Formar atletas, utilizando conteúdos específicos que respeitem as etapas de desenvolvimento dos atletas, nomeadamente nas vertentes técnicas, táticas, físicas e mentais, promovendo a diversão e o bem-estar dos atletas durante a prática da modalidade desportiva de futebol. Procuramos também uma crescente exigência, adequada à idade, à medida que os atletas se aproximam dos patamares do futebol sénior.

Assegurar um desenvolvimento multilateral e multidisciplinar aos nossos atletas, constituindo fator chave o seu desenvolvimento social, escolar, emocional e psicológico, para que possam, no presente e no futuro ser representantes de uma cidadania completa, através de comportamentos que representem fortes valores e autonomia plena.

6.1 As nossas Equipas

No coração de Vila Real de Santo António, onde a tradição encontra a paixão pelo futebol, o Lusitano FC emerge como um farol de orgulho e comprometimento. Ao olharmos para o futuro, delineamos a

visão de um clube vibrante e competitivo, enraizado na honra pela camisola que vestimos e no respeito pela história que carregamos.

Desde os petizes aos Infantis, forjamos as bases sólidas do Lusitano FC. Os nossos jovens talentos não são apenas jogadores; são embaixadores da nossa herança futebolística. Incutimos neles não apenas habilidades técnicas, mas também valores fundamentais de respeito, disciplina e camaradagem. Queremos vê-los crescer não apenas como atletas, mas como cidadãos exemplares.

À medida que avançamos para os escalões iniciados, juvenis e juniores, elevamos a fasquia. As equipas do Lusitano FC não são apenas competidoras, são símbolos de determinação e excelência desportiva. Cultivamos uma cultura de trabalho árduo, onde a garra e a ambição são tão importantes quanto a técnica refinada. Queremos que essas equipas representem não apenas um clube, mas uma comunidade que se une em torno de um objetivo comum.

Para os seniores, reservamos o palco principal. Aqui, honrar a camisola não é apenas um dever, mas um privilégio. A tradição do Lusitano FC é rica, e as nossas equipas seniores são os guardiões dessa história. Exigimos coragem e irreverência, pois queremos ver em campo um futebol que desafia limites e conquista corações.

No Lusitano FC, a competição é a nossa arena, a honra é a nossa bandeira, e a irreverência é a nossa assinatura. Queremos equipas que, ao entrar em campo, sintam a responsabilidade de carregar não apenas o nome do clube, mas o orgulho de uma comunidade. O nosso compromisso é construir equipas que não apenas joguem, mas que encantem e inspirem.

Neste percurso, reafirmamos o nosso compromisso com a tradição, mas também abraçamos o desafio de evoluir e inovar. O Lusitano FC Vila Real de Santo António está destinado a brilhar, não apenas nos relvados, mas nos corações de todos os que amam o futebol e a sua rica história.

Juntos, construímos o futuro. Unidos, somos imparáveis. Viva o Lusitano FC!

6.2 O Nosso Jogador

No Lusitano FC Vila Real de Santo António, buscamos não apenas jogadores, mas verdadeiros embaixadores do espírito desportivo, comprometidos em elevar o nome do clube e carregar consigo a tradição que nos define. O perfil do atleta Lusitano vai além das habilidades técnicas; é uma síntese de valores que moldam não apenas grandes jogadores, mas também grandes indivíduos.

O atleta Lusitano não é apenas comprometido durante os jogos; ele leva o compromisso para além das quatro linhas. É um líder dentro e fora do campo, demonstrando dedicação nos treinos, respeito pelos colegas e uma postura exemplar como representante do clube.

Queremos atletas que entendam que o verdadeiro sucesso não é apenas medido pelos golos marcados, mas também pela influência positiva exercida na comunidade e no clube.

Vestir a camisola do Lusitano FC é mais do que uma oportunidade; é uma responsabilidade sagrada. O atleta Lusitano compreende que carrega consigo a história do clube, os feitos dos que o precederam e a paixão de uma comunidade. Honrar a camisola significa respeitar a tradição, jogar com dignidade e lutar até o último segundo, independentemente do resultado.

A paixão pelo futebol é a chama que alimenta o coração do atleta Lusitano. Queremos jogadores que não vejam o futebol apenas como um desporto, mas como uma paixão que os motiva a superar desafios, aprimorar constantemente as suas habilidades e a deixar uma marca duradoura no jogo. A paixão é contagiante, e queremos que a nossa equipa irradie essa energia positiva em cada jogo.

A irreverência no campo, combinada com a coragem para enfrentar adversidades, define o atleta Lusitano. Procuramos jogadores ousados, capazes de pensar fora da caixa, de desafiar o status quo e

de assumir riscos calculados em prol do sucesso da equipa. A coragem não é apenas a ausência de medo, mas a capacidade de avançar mesmo quando as probabilidades parecem desfavoráveis.

Ao integrar a família Lusitanista, os atletas não apenas fazem parte de uma equipa, mas tornam-se construtores de legados. O verdadeiro legado estende-se além do campo, refletindo-se na influência positiva que deixam nos companheiros de equipa, nos adeptos e na comunidade. Queremos atletas que compreendam que a sua contribuição vai além dos resultados do jogo, moldando o carácter do clube e inspirando as gerações futuras.

6.3. O Nosso Treinador

No Lusitano FC Vila Real de Santo António, a busca por um treinador não se resume apenas à tática e ao desempenho em campo. Procuramos um líder que encarne os valores que nos definem, alguém comprometido em desenvolver não apenas atletas habilidosos, mas também indivíduos éticos e respeitosos. O modelo de treinador Lusitano é aquele que inspira, educa e honra a tradição do clube.

O treinador Lusitano é mais do que um estratega; é um líder que guia pelo exemplo. Inspirando os jogadores a darem o seu melhor, tanto dentro como fora do campo, o treinador Lusitano é um modelo de comportamento ético, trabalho árduo e paixão pelo jogo. A liderança transcende a tática, envolvendo-se na formação de carácter e na promoção de um ambiente positivo e coeso.

Para o treinador Lusitano, o desenvolvimento dos jogadores vai além das capacidades técnicas. Valorizamos treinadores que investem no crescimento pessoal e profissional dos atletas, promovendo não apenas o aprimoramento das habilidades desportivas, mas também a educação, o respeito e a responsabilidade. O treinador Lusitano é um mentor que se preocupa com o sucesso não só em campo, mas na vida dos seus pupilos.

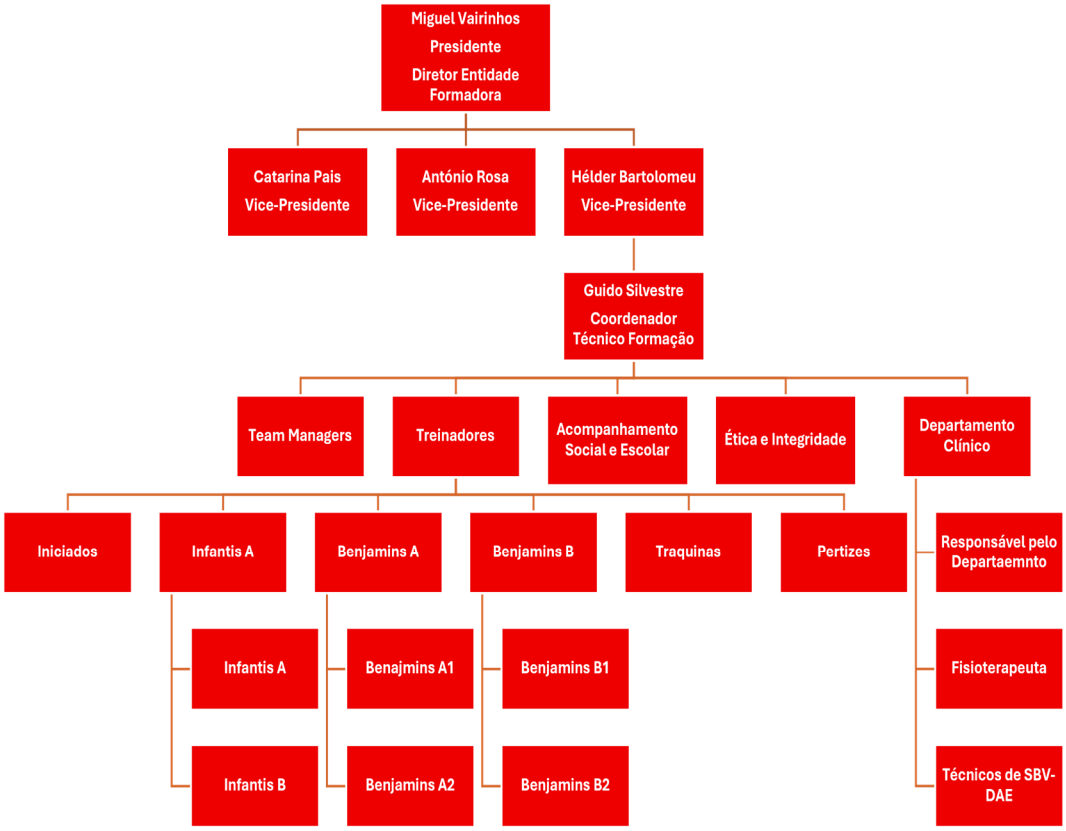
Honrar a tradição do Lusitano FC é uma prioridade para o treinador Lusitano. Compreendemos que o sucesso futuro é moldado pela história do passado, e procuramos treinadores que respeitem e valorizem

essa herança. O treinador Lusitano é um guardião da identidade do clube, transmitindo a importância da camisola, da comunidade e da paixão pelo futebol aos seus jogadores.

O treinador Lusitano é um mestre na comunicação, capaz de articular de forma clara as suas ideias e motivar a sua equipa. Valorizamos treinadores que compreendem a importância do diálogo aberto, que incentivam a confiança mútua e promovem um ambiente onde os jogadores se sintam ouvidos e respeitados. A capacidade de inspirar e motivar é tão crucial quanto a estratégia tática.

Embora respeitemos a tradição, o treinador Lusitano é também um inovador, capaz de adaptar as suas estratégias às demandas do jogo moderno. Valorizamos a mente aberta e a disposição para abraçar novas ideias e métodos de treino, mantendo sempre a qualidade e a eficácia no centro das decisões.

7. Organograma



8. Plantas dos campos de treinos

Planta Complexo Desportivo

1- Campo de treino nº 1

2- Campo de Treino nº 2

3- Balneários

4- DAE

Planta do Estádio do Lusitano

1- Campo n.º 1

2- Campo n.º 2

3- Balneários

4- Saídas

5- DAE

9. Inscrição

9.1. Procedimentos

O Diretor da Entidade em conjunto com o coordenador Técnico define a constituição de todas as equipas que compõem os escalões do futebol de formação desde os Sub – 6 aos Sub – 19. Antes do início da época desportiva os atletas/Encarregados de Educação têm de proceder à regularização da sua situação burocrática na secretaria do Clube, fornecendo todos os dados e documentos solicitados pela Departamento de Futebol Jovem. É também, dever do Encarregado de Educação tomar conhecimento do valor de inscrição, do valor da mensalidade e ainda o custo do respetivo Kit de Treino seja ele de Fut7, Fut9 ou Fut11 associados ao seu educando, bem como proceder à sua regularização.

9.2. Inscrição

O processo de inscrição do atleta deve ser realizado na secretaria do Clube, cumprindo os seguintes requisitos:

Os atletas/Encarregados de Educação deverão entregar a certidão de nascimento do atleta, fotografia tipo passe do atleta, cópia dos CC do atleta e Encarregado de Educação, respetivamente, ficha de inscrição devidamente preenchida e assinada e o pagamento da inscrição do atleta.

9.3. Taxas e Mensalidades

Mensalidade	30 euros
Quota de sócio	2 euros
Seguro, Taxa inscrição AFA e Exame médico	80 euros
Kit de treino	140 euros

As taxas de inscrição/renovação/transferência são suportadas pelo atleta/Encarregados de educação. Além disso, os atletas terão de pagar uma mensalidade ao clube, no valor de 30€, que acresce 2€ pela quota de sócio. O Kit atleta engloba fato treino de saída, 2 equipamentos de treino, mochila, bermudas e polo e uma sweater. Este Kit completo tem o valor de 140€.

10. Equipamentos

10.1. JOGOS

Os equipamentos para os jogos oficiais são da responsabilidade do Clube. Os Team Managers levam os equipamentos para os jogos e este tem de ser devolvido após a competição.

10.2. TREINOS

Os encarregados de educação serão responsáveis pela aquisição de equipamento de treino para os seus educandos, sendo que o clube disponibiliza kits de equipamento e também equipamentos vendidos avulsos.

10.3. NOTA

OS atletas do Lusitano FC, enquanto representantes do mesmo, não poderão utilizar quaisquer camisolas de outros clubes, seja em treino, competição ou viagem, sendo expressamente proibida a sua utilização.

11. Normas de Conduta

11.1. Normas Transversais a todos os elementos do clube

A representação de um clube centenário, como o Lusitano FC, exige o respeito pela história, identidade e valores do mesmo, sem beliscar a autonomia e livre-arbítrio de todos os agentes acima referidos. Como tal, os mesmos deverão:

- Empenhar-se em todas as atividades em que representem o clube, dando o seu melhor, em prol de um bem maior, o Lusitano FC;
- Ser assíduo e pontual, em todas as circunstâncias, para que o bom funcionamento das atividades seja possível;
- Observar comportamentos de respeito mútuo, contribuindo assim para um ambiente positivo e de união no seio do clube;
- Respeitar todos os agentes desportivos, sejam eles representantes do clube ou representantes de outros clubes ou entidades, sem exceção;
- Respeitar e cumprir as normas instituídas relativamente às instalações, material desportivo, transportes, refeições e períodos de repouso;
- Participar ativamente nas atividades do clube, sendo mais um;
- Seguir as orientações dos treinadores, dirigentes e outros responsáveis pelo treino, respeitando as suas decisões, de forma ordeira e consciente;
- Respeitar a propriedade e os bens de todos os membros da instituição;

11.2. Atletas

11.2.1. Direitos

- Usufruir do ensino/treino do futebol em condições de igualdade de oportunidades, no sentido de proporcionar uma aprendizagem/treino bem-sucedidos;

- Usufruir de uma aprendizagem/treino que proporcione condições para o desenvolvimento físico, intelectual, moral, técnico, tático, cultural e cívico que contribuam para a formação integral da sua personalidade;
- Ver reconhecido e valorizado o mérito, dedicação e esforço no desempenho das suas funções de atleta;
- Ver reconhecido e valorizado as ações por si desenvolvidas em prol, dos colegas e da instituição que representa;
- Usufruir de horários de treino compatíveis com a sua prática social, profissional e escolar;
- Beneficiar dos apoios concretos que lhe permitam superar carências ou dificuldades resultantes da sua condição de atleta;
- Ser tratado com respeito e correção por qualquer membro do clube;
- Ser assistido de forma adequada em caso de lesão ou acidente, resultante da sua condição de atleta;
- Apresentar sugestões relativas ao desenvolvimento da atividade desenvolvida no âmbito de treinos e jogos;
- Ser ouvido, quando acusado, e poder defender-se ou fazer-se acompanhar dos pais ou encarregado de educação quando menor de 16 anos;
- Solicitar aos responsáveis, explicações adicionais no sentido de complementar a sua informação;
- Ser informado do valor do seu subsídio quando tiver direito a tal;
- Ter o material desportivo necessário à sua atividade.

11.2.2. Deveres

- Empenhar-se na execução das atividades relacionadas as treinos e jogos;

- Ser assíduo e pontual nos treinos, jogos, tratamentos, convocatórias e outras situações relacionadas com a sua condição de atleta;
- Seguir as orientações dos treinadores, dirigentes e outros responsáveis pelo treino;
- Respeitar todos os membros da instituição que representa;
- Contribuir para o bom ambiente e a integração no clube/equipa, de todos os elementos que o constitui;
- Respeitar e cumprir as normas instituídas relativamente às instalações, material desportivo, transportes, refeições e período de repouso;
- Zelar pela conservação e asseio das instalações, material desportivo, mobiliário e autocarro, fazendo um uso correto dos mesmos;
- Respeitar a propriedade e os vens de todos os membros da instituição;
- Não possuir, não consumir substâncias aditivas, em especial, drogas, tabaco e bebidas alcoólicas no âmbito da sua condição de atleta;
- Não praticar qualquer ato ilegal;
- Justificar junto do treinador e dirigente sempre que por qualquer motivo, se atrase, ou não compareça às suas obrigações no treino ou no jogo;
- Ser portador do material desportivo obrigatório da sua responsabilidade para o treino ou jogo;
- Aplicar as normas de higiene (banho), após os treinos e jogos;
- Devolver o material desportivo que lhe foi distribuindo para ser usado em representação do clube.

11.3. Treinadores

11.3.1. Direitos

- Ser tratado com respeito pela instituição;

- Utilizar todo o material, serviços e instalações necessários ao desenvolvimento das suas funções;
- Beneficiar da colaboração de outros técnicos especializados;
- Solicitar todo o material, instalações, que considere necessário para a realização das suas funções;
- Propor atividades alternativas ou complementares ao treino, bem como aos dias que os mesmos se realizam;
- Ser avisado com antecedência se por quaisquer razões ocorram alterações ao local, dia e hora dos treinos e jogos;
- Ser informado, para que possa proceder em conformidade das sanções a que for sujeito;
- Faltar, desde que informe o respetivo dirigente e da qual não resulte o impedimento da realização da atividade programada, podendo, no entanto, ser sujeito às respetivas sanções;
- Ao material e vestuário adequado à sua função;
- Aplicar ou propor sanções disciplinares ou outras;
- Beneficiar da colaboração de um dirigente nos treinos e jogos;
- Se integrar o Departamento de Formação, ser consultado para colaborar na definição do modelo de jogo a implementar;
- Conhecer o subsídio a que tem direito;
- Ser ouvido, quando acusado, e poder defender-se.

11.3.2. Deveres

- Ser assíduo e pontual;
- Integrar-se e conhecer o meio em que se insere;
- Verificar e controlar o material de treino posto à sua disposição;
- Verificar o estado das instalações;

- Promover o diálogo e as medidas de carácter pedagógico que estimulem o harmonioso desenvolvimento do grupo;
- Colaborar com o dirigente no debelar dos problemas de comportamento;
- Criar no local de treinos, jogos e outros, um bom clima, com base no respeito mútuo;
- Apresentar a quem de direito, todas as questões que no seu entender possam contribuir para melhorar e aperfeiçoar o funcionamento do clube;
- Integrar-se ou colaborar nas iniciativas desportivas ou culturais promovidas pelo clube;
- Incutir nos atletas sob a sua responsabilidade as normas sociais e de comportamento vigentes no clube;
- Elaborar a planificação dos treinos;
- Preencher a ficha de registos das presenças dos atletas, ou delegar num dos seus colaboradores;
- Preencher a ficha de convocatória, ou delegar num dos seus colaboradores;
- Manter o dirigente da sua equipa informado de quaisquer ocorrências;
- Conhecer e respeitar as diretrizes desportivas e regulamentares do clube;
- Seguir o **modelo de jogo** instituído no clube;

11.4. Outros Funcionários

11.4.1. Roupeiro

11.4.1.1. Direitos

- Ser respeitado por toda a comunidade do clube;
- Dar a sua opinião e ser ouvido sobre o estado de conservação do material à sua responsabilidade;
- Ao vestuário e material técnico necessário à sua função;
- Conhecer o regulamento e as normas instituídas no clube;

- Ser informado do subsídio a que tem direito;
- Ser ouvido quando acusado e poder defender-se.

11.4.1.2. Deveres

- Ser cumpridor das suas obrigações e responsabilidades;
- Manter o material à sua responsabilidade em condições próprias para serem usados sempre que necessário;
- Manter informado o dirigente das necessidades que se verifiquem no âmbito da sua função;
- Colaborar na elaboração do inventário por equipa, no sentido de serem repostas as faltas.

11.4.2. Técnico de Material

11.4.2.1. Direitos

- Ser respeitado por toda a comunidade do clube;
- Dar a sua opinião sobre o estado do material à sua responsabilidade;
- Propor aos dirigentes a aquisição de material que considere necessário, para reposição por percas ou danos;
- Ao vestuário e material desportivo necessário à sua função;
- A ser informado ao subsídio a que tem direito;
- A ser ouvido quando acusado e poder defender-se.

11.4.2.2. Deveres

- Ser cumpridor das suas obrigações e responsabilidades;
- Manter o material à sua responsabilidade em condições próprias para ser usado sempre que necessário;
- Transportar o material da sua responsabilidade para o local onde se realizam os treinos e jogos;
- Colaborar com o dirigente, técnicos e atletas sempre que solicitado;

- Informar o dirigente e os técnicos sempre que quaisquer materiais da sua responsabilidade desapareçam ou se deteriore em consequência do uso a que estejam sujeitos;
- Conhecer o regulamento e as normas instituídas no clube.

11.4.3. Condutores

11.4.3.1. Direitos

- Ser respeitado por toda a estrutura do clube;
- Dar a sua opinião sobre o estado de conservação do material/viaturas à sua responsabilidade;
- Ser informado do subsídio a que tem direito;
- Conhecer o regulamento interno e as normas instituídas no clube;
- Ser ouvido quando acusado e poder defender-se;
- Tomar decisões no âmbito das suas funções, quando os atletas ou outros não acatam as normas instituídas para os transportes.

11.4.3.2. Deveres

- Ser cumpridor das suas obrigações;
- Manter o material à sua responsabilidade, em condições próprias para ser utilizado sempre que necessário;
- Transportar os atletas, técnicos, dirigentes e outros funcionários do clube sempre que solicitado;
- Cumprir os horários estabelecidos para o transporte de atletas, técnicos e outros funcionários para os treinos e jogos;
- Manter os dirigentes informados de quaisquer situações ou anomalias que ocorram no âmbito das suas funções.

11.4.4. Funcionários Administrativo

11.4.4.1. Direitos

- Ser respeitado por toda a comunidade do clube;
- Opinar sobre o estado de conservação e necessidades de material ou outros, para o normal funcionamento nas suas funções;
- Conhecer o regulamento interno e as normas instituídas no clube;
- Ter direito ao subsídio que estiver estipulado para as suas funções;
- Ter direito ao período de férias que estiverem estipuladas;
- Ser ouvido quando acusado e poder defender-se.

11.4.4.2. Deveres

- Ser cumpridor das suas obrigações e responsabilidades contratuais;
- Manter o material à sua responsabilidade em condições adequadas para serem utilizadas sempre que necessário;
- Tratar do expediente administrativo dentro dos prazos e normas estipuladas;
- Manter os dirigentes informados das ocorrências administrativas ou outras;
- Manter o sigilo profissional, relativamente aos assuntos internos do clube da sua competência;
- Não permitir o acesso aos serviços da sua responsabilidade, a pessoas estranhas ao mesmo;
- Não facultar informações internas do clube a pessoas estranhas ao mesmo, ou a sócios sem a devida autorização da direção;

12. Normas de Conduta nos transportes

O presente ponto tem como objetivo estabelecer diretrizes claras e comportamentos esperados durante viagens e deslocações relacionadas às atividades do Lusitano FC. A colaboração de todos os envolvidos é essencial para manter um ambiente seguro, respeitoso e agradável durante os trajetos.

12.1.Para Atletas

12.1.1. Comportamento nos Transportes

- Respeitar os colegas, treinadores, dirigentes e motoristas em todos os momentos.
- Manter um comportamento adequado e respeitoso durante todo o percurso.
- Evitar qualquer forma de intimidação, "bullying" ou comportamento inadequado.
- Manter o espaço limpo, no mínimo nas condições em que o encontrou.
- Não usar dispositivos de som que possam prejudicar os outros utentes.

12.1.2. Segurança nos Transportes

- Usar sempre o cinto de segurança enquanto estiver no veículo.
- Evitar movimentos bruscos e manter-se sentado durante o trajeto.
- Respeitar as regras e instruções dos motoristas.

12.2.Para Dirigentes

12.2.1. Responsabilidades

- Supervisionar o comportamento dos atletas durante a viagem.
- Garantir que todos os atletas estejam presentes e acomodados antes de iniciar o percurso.
- Coordenar a comunicação com os pais sobre horários e detalhes das viagens.

12.2.2. Comunicação

- Manter uma comunicação clara e eficaz com os motoristas, atletas e pais.
- Estar disponível para resolver quaisquer problemas ou preocupações durante a viagem.

12.3.Para Pais

12.3.1. Participação Ativa

- Encorajar os atletas a respeitarem as normas estabelecidas neste manual.
- Assegurar que os atletas estejam pontuais nos pontos de encontro designados.
- Comunicar qualquer preocupação ou problema ao clube de forma imediata e construtiva.

12.3.2. Comportamento Exemplar:

- Manter um comportamento exemplar durante os eventos e deslocações do clube.
- Respeitar os dirigentes, treinadores, atletas e outros pais.

12.4.Consequências por Violação

O não cumprimento das normas estabelecidas neste manual pode resultar em medidas disciplinares, incluindo advertências, suspensões temporárias ou até mesmo a exclusão do clube, dependendo da gravidade da infração.

As advertências e as suspensões temporárias serão tendencialmente aplicadas nas situações leves a moderadas de incumprimento regulamentar e de falta de respeito e urbanidade. A exclusão do clube será aplicada em contextos de agressões, e gritantes e graves faltas de respeito e de urbanidade.

13. Normas de Acompanhamento

13.1.Acompanhamento Médico

Objetivo

Assegurar que todos os atletas recebam um acompanhamento médico-desportivo adequado para otimizar o seu desempenho, garantir a sua saúde e prevenir lesões.

Responsabilidades do Departamento Médico

Avaliação Inicial

- Realizar avaliações médicas completas antes do início das atividades desportivas.
- Estabelecer um histórico médico detalhado para cada atleta.

Monitorização Contínua

- Realizar exames médicos periódicos para monitorizar o estado de saúde dos atletas.
- Manter registos atualizados das condições médicas de cada atleta.

Intervenção em Lesões

- Prover cuidados médicos imediatos em caso de lesões.
- Desenvolver planos de reabilitação personalizados.

Comunicação Efetiva

- Manter uma comunicação regular com treinadores e outros membros da equipa para garantir um entendimento completo das necessidades médicas dos atletas.

Educação em Saúde

- Fornecer orientações aos atletas sobre práticas saudáveis e prevenção de lesões.

13.1.1. Procedimento em caso de lesão

Treinos

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

➢ Jogos em casa e fora (escalões acima dos iniciados) terão acompanhamento por parte de um profissional de saúde, sendo que, este irá decidir qual o melhor procedimento para salvaguardar o bem-estar do atleta.

➢ No caso dos jogos fora (Infantis e Benjamins), a equipa da casa irá dar apoio ao jogo. Na eventualidade de uma lesão mais grave devemos contactar o Fisioterapeuta.

13.1.2. Plano de Emergência Médica

13.1.3. Plano Alimentar e Nutricional

Recomendações Alimentares e de Nutrição

Objetivo

Promover uma alimentação saudável e equilibrada, alinhada com o Plano Nutricional desenvolvido para otimizar o desempenho atlético.

Responsabilidades do Departamento de Nutrição

Desenvolvimento do Plano Nutricional

- Elaborar um Plano Nutricional personalizado para cada atleta, considerando as suas necessidades específicas, objetivos e demandas de treino, caso seja solicitado pela equipa técnica ou pela equipa médica, para benefício do atleta.
- Atualizar o Plano Nutricional conforme necessário, com base em avaliações regulares.

Educação Nutricional

- Realizar sessões educativas para os atletas sobre a importância da nutrição no desempenho desportivo.
- Fornecer orientações individualizadas sobre escolhas alimentares saudáveis.

Acompanhamento Contínuo

- Monitorizar a adesão dos atletas ao Plano Nutricional.
- Realizar avaliações nutricionais regulares para ajustar as recomendações conforme necessário.

Planeamento de Refeições

- Colaborar com a equipa de catering para garantir que as refeições oferecidas atendam às necessidades nutricionais dos atletas.
- Desenvolver estratégias para garantir a adequada ingestão de nutrientes antes, durante e após as atividades desportivas.

Supervisão de Suplementos

- Monitorizar e aprovar o uso de suplementos nutricionais, quando necessário, garantindo conformidade com as regulamentações desportivas e considerando os potenciais riscos à saúde.

Algumas recomendações gerais

- Não comer Batatas Fritas;
- Evitar Bebidas Gaseificadas;
- Não abusar na Quantidade de Comida;
- Beber muita Água ao longo do dia (1 a 2 litros);
- Evitar beber mais que 2 Cafés por dia;
- A meio da manhã e durante a tarde – comer Fruta, Iogurtes ou Bolachas Integrais;
- A refeição do dia antes da competição deve ser rica em hidratos de carbono, baixo teor de gorduras, proteínas e fibras;

Recomendações alimentares e nutricionais antes e depois do treino

- 3 a 4 horas antes de um jogo ou treino, o atleta deverá realizar uma refeição de fácil digestão e rica em Hidratos de Carbono (HC). Posteriormente, nos minutos que antecedem o aquecimento ou mesmo do jogo, deverá ingerir uma pequena quantidade HC com o intuito de retardar a libertação de glicose pelo fígado, "poupando" dessa forma algumas das suas reservas energéticas. Nos dias de jogo, alimentos com muita fibra e/ou gordura devem ser evitados, uma vez que estes podem dificultar a digestibilidade e provocar algum mal-estar gastrointestinal. Assim alimentos como frutos oleaginosos ou mesmo leguminosas, apesar de serem alimentos densos nutricionalmente, deve ser ingerido com moderação ou mesmo evitados em dia de competição.

- Os objetivos nutricionais do período pós-treino e pós-jogo são repor os níveis de glicogénio, fluidos, eletrólitos e favorecer a adaptação ao stress e dano causado pelo exercício realizado. Uma refeição rica em HC facilita a reposição das reservas de glicogénio, utilizadas quase na sua totalidade durante o exercício. A ingestão de proteína também deve ser privilegiada, uma vez que a esta se associa um aumento brusco na síntese proteica, fundamental para uma "adaptação" metabólica e fisiológica ao treino.

- A hidratação é outro fator que não deve ser esquecido. Caso haja a necessidade de recuperar rapidamente para outro exercício, uma boa estratégia será beber 1,5 litros de fluidos por cada kg perdido durante o jogo ou treino. Bebidas ou alimentos ricos em sódio ajudam na estimulação da sede e também na retenção dos fluidos ingeridos.

Conclusão

- O acompanhamento médico-desportivo e as recomendações alimentares são elementos essenciais para o sucesso desportivo e o bem-estar dos atletas. Ao seguir estas diretrizes, garantimos um ambiente saudável e propício ao desenvolvimento pleno de cada indivíduo, promovendo uma cultura de excelência e cuidado na entidade formadora.

13.2.Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social

A implementação eficaz de mecanismos de incentivo e correção no clube de futebol não apenas contribui para o sucesso académico dos jovens atletas, mas também fortalece os valores de disciplina, responsabilidade e trabalho em equipa. Ao criar um ambiente que valoriza o crescimento pessoal tanto quanto as habilidades desportivas, o clube estará a preparar os seus jogadores para um futuro promissor, tanto nos campos quanto na vida quotidiana.

Ao adotar uma abordagem holística que valoriza tanto o desenvolvimento académico quanto as habilidades desportivas, o clube cria não apenas jogadores habilidosos, mas também cidadãos responsáveis e comprometidos com o seu próprio crescimento e o bem-estar da comunidade. A implementação cuidadosa de mecanismos de incentivo e correção contribui significativamente para a formação de jovens atletas bem-sucedidos não apenas nos campos de futebol, mas também na vida. O investimento no desenvolvimento pessoal dos jogadores é fundamental para construir não apenas grandes atletas, mas também líderes inspiradores e membros valiosos da sociedade.

13.2.1. Para Alunos

13.2.1.1 Respeito e Tolerância

- Respeitar todos os colegas, professores, funcionários e visitantes da escola.
- Ser tolerante com as diferenças de opinião, origem, religião e etnia.

13.2.1.2. Comportamento Adequado

- Manter um comportamento adequado nas aulas, nos corredores e em todas as áreas da escola.
- Evitar qualquer forma de "***bullying***", assédio ou intimidação.

13.2.1.3. Prestação Académica

- Participar ativamente das aulas e das atividades escolares.
- Cumprir prazos de trabalhos escolares e tarefas de casa.

13.2.2.1. Para Pais

13.2.2.2. Envolvimento na Educação

- Estimular a participação dos filhos nas atividades escolares.
- Participar de reuniões escolares e estar disponível para discutir o progresso académico dos filhos.

13.2.2.3. Comunicação com a Escola

- Comunicar qualquer preocupação ou problema à escola de forma imediata e construtiva.

- Respeitar as políticas e regulamentos da escola e apoiar a equipa educacional.

Consequências por Violação

O não cumprimento das normas de conduta estabelecidas neste manual pode resultar em medidas disciplinares, incluindo advertências, suspensões temporárias ou outras ações disciplinares apropriadas, conforme determinado pelo clube.

13.3. Quadro de Honra Desportivo/Escolar

Existirá, para cada equipa, um quadro de honra mensal, com afixação na Sede, do qual constarão três atletas e tendo em conta os seguintes pressupostos:

- Cumprimento de horários de treinos e jogos;
- Atitude disciplinar nos jogos;
- Entrega nos treinos e jogos;
- Eficácia e qualidade de jogo;
- Aproveitamento e comportamento escolar.

Para o efeito cada treinador deve indicar os atletas, com a respetiva justificação para a escolha.

14. Normas de conduta para os pais

14.1. Direitos dos pais e encarregados de educação

- Ser informado, sobre quaisquer factos desportivos ou outros que ocorram com o seu educando, no âmbito da sua condição de atleta do clube;
- Colaborar com os dirigentes, treinadores, fisioterapeutas e outros técnicos do clube, na resolução de problemas relacionados com o seu educando;
- Recorrer a quem de direito (direção), sobre quaisquer medidas disciplinares a que o seu educando seja sujeito no âmbito da sua situação de atleta e que estejam previstas neste regulamento;
- Representar o seu educando ou delegar essa representação, na defesa dos seus direitos.

14.2. Deveres dos pais e encarregados de educação

- Acompanhar a situação desportiva do seu educando;
- Formar o seu educando no valor do respeito pelo clube e seus representantes;
- Contribuir para o correto apurar dos factos e a verdade dos mesmos, relacionados com o seu educando, no caso de este contribuir ou violar os princípios estabelecidos neste regulamento;
- Não interferir ou tentar influenciar de forma direta ou por interpostas pessoas as decisões técnicas ou outras, assumidas pelos técnicos e relacionadas com o seu educando;
- Comparecer no clube quando solicitado ou por iniciativa sua, para tratar de assuntos relacionados com o seu educando, sempre que a situação o exija;
- Conhecer o regulamento interno e as normas instituídas no clube;
- Assumir a sua responsabilidade no comportamento incorreto do seu educando quando este se encontra ao serviço do clube ou em sua representação;

- Dirigir-se aos dirigentes e técnicos de forma correta quando desejar solicitar informações relacionadas com a atividade desportiva do seu educando.

15. Infrações e Quadro Disciplinar

A violação pelos atletas, funcionários, técnicos e outros, dos deveres previstos neste regulamento e nos estatutos do clube, que se revelem perturbadores do seu normal funcionamento, constituem **INFRAÇÃO DISCIPLINAR**, à qual, após o apurar dos factos, pode dar origem a processo disciplinar e à aplicação de medidas disciplinares;

Nenhuma medida disciplinar pode de forma alguma ofender a integridade física, psíquica ou moral do penalizado;

As medidas disciplinares devem ser aplicadas com coerência tendo em conta as necessidades de preservar a boa imagem do penalizado e da instituição.

Na determinação da medida disciplinar a aplicar, deve ter-se em conta a gravidade dos factos, os fatores atenuantes e agravantes, o grau de culpa do acusado e as demais condições pessoais, familiares e sociais;

São circunstâncias atenuantes o bom comportamento anterior e o seu reconhecimento da ação cometida;

São circunstâncias agravantes a premeditação, o conluio, bem como a acumulação de infrações e reincidência do mesmo tipo de ação.

15.1. TIPO DE MEDIDAS DISCIPLINARES

- ***De Prevenção:***

  - Advertência;
  - Ordem de saída do treino, ou do espaço onde se desenvolve a atividade;

- ***Sancionatórias:***
  - Repreensão escrita;
  - Suspensão de treinar ou de executar a atividade até 5 dias;
  - Suspensão de treinar ou de exercer a atividade durante um período de 5 a 15 dias;
  - Suspensão de treinar ou exercer a atividade num período superior a 15 dias;
  - Suspensão de toda a atividade no clube durante a época desportiva;
  - Expulsão do clube.

As medidas disciplinares aqui qualificadas como sendo de prevenção, serão habitualmente aplicadas perante infrações leves a moderadas de incumprimento regulamentar e de falta de urbanidade.

As medidas disciplinares aqui qualificadas como sendo sancionatórias serão habitualmente aplicadas perante infrações graves de incumprimento regulamentar e de falta de urbanidade, tais como faltas de respeito, urbanidade, "***bullying***" e violência.

15.2.QUALIFICAÇÃO DA INFRAÇÃO DISCIPLINAR

Considera-se comportamento perturbador, quando o atleta/técnico/funcionário, assume uma atitude inadequada para com o clube, ou seus representantes, contribuindo para a criação de um ambiente que dificulte ou inviabilize o treino, o jogo ou outras situações em que o clube se encontre envolvido. Enquadra-se neste tipo de comportamento utilização de vocabulário obsceno, atitudes ou gestos com intenção de perturbar ou ofender;

Considera-se infração disciplinar grave, quando o comportamento do atleta/técnico/funcionário, assume um carácter agressivo e de desafio, pondo em causa o clube ou os seus representantes,

danificando equipamento, ameaçando a integridade física ou moral de outros e que não respeita a propriedade de terceiros;

Considera-se infração disciplinar muito grave, quando o comportamento assumido por atletas/técnicos/funcionários, atenta contra a integridade física de outros ou de representantes.

do clube, ou quando os atos praticados implicam danos materiais avultados nas instalações, material desportivo, viaturas e outros ou ainda em penalizações económicas resultantes de ações suas realizadas de forma intencional e premeditada.

16. Integridade, Apostas e Match Fixing

O Lusitano FC está comprometido em manter os mais altos padrões de integridade, ética e fair play em todas as suas atividades. A integridade no desporto é fundamental para preservar a credibilidade e a confiança dos fãs, jogadores e demais "***stakeholders***". Nesse sentido, o clube estabelece as seguintes normas rigorosas relacionadas à integridade, apostas e "***match fixing***":

16.1.Proibição de Apostas

Jogadores, treinadores, dirigentes e demais membros do clube estão proibidos de apostar em qualquer evento de futebol, seja ele nacional ou internacional, no qual o Lusitano FC esteja envolvido.

A participação em apostas desportivas por qualquer membro do clube, que possa influenciar o resultado de um jogo, é estritamente proibida.

16.2.Denúncia de Suspeitas

Todos os membros do Lusitano FC são incentivados a relatar imediatamente qualquer suspeita de match fixing, manipulação de resultados ou atividades de apostas ilegais às autoridades competentes e à direção do clube.

O anonimato e a confidencialidade serão protegidos para aqueles que denunciarem de boa-fé.

16.3.Colaboração com Autoridades

O Lusitano FC colaborará plenamente com investigações conduzidas por autoridades desportivas e legais relacionadas a casos de match fixing, apostas ilegais ou qualquer outra atividade que possa comprometer a integridade do desporto.

O clube compromete-se a acatar as decisões e sanções impostas pelas autoridades desportivas em casos de infrações comprovadas.

16.4.Educação e Sensibilização

O Lusitano FC fornecerá treino educacional regular aos jogadores, treinadores e membros da equipa sobre os riscos associados às apostas e ao match fixing, bem como sobre as consequências legais e desportivas dessas atividades.

A sensibilização contínua será realizada para manter todos os envolvidos informados sobre os padrões de integridade esperados.

16.5.Responsabilidade Individual

Cada membro do Lusitano FC é pessoalmente responsável por manter a integridade do desporto e deve agir de forma ética e honesta em todas as situações.

A violação das políticas de integridade do clube resultará em ações disciplinares, que podem incluir suspensões, multas e até mesmo rescisões de contratos, dependendo da gravidade da infração.

O Lusitano FC acredita que a integridade é um valor inegociável e essencial para a preservação do espírito do desporto. Ao aderir a essas normas estritas, reafirmamos o nosso compromisso com o fair play, a honestidade e o respeito pelos princípios fundamentais do futebol e da competição desportiva.

17. Conclusão

Este manual tem como objetivo principal receber todos aqueles que chegam ao Lusitano Futebol Clube, de forma a melhor integrar todos os que decidem vestir as nossas cores. O Lusitano FC é um clube orgulhoso da sua história, das suas raízes e dos seus valores primordiais. Queremos que todos aqueles que se juntam a nós sejam o mais felizes possível, enquanto praticam desporto. É importante refletir sempre sobre os nossos comportamentos e a forma como representamos esta camisola mítica. Respeito e União são palavras de ordem para nós e queremos que os nossos atletas sejam sempre corajosos e tenham orgulho em representar o Lusitano FC.

Aprovação

O presente Manual de Acolhimento foi aprovado em reunião de direção do Lusitano Futebol Clube, no dia 03 de setembro de 2026, entrando em vigor na presente época.

A direção