MANUAL de ACOLHIMENTO

e

BOAS PRÁTICAS

2026-2027

OLIVEIRA DO BAIRRO SPORT CLUBE

FUTEBOL MASCULINO

ÍNDICE

INTRODUÇÃO 3

MISSÃO, VISÃO, VALORES E OBJETIVOS ESTRATÉGICOS 4
ORGANOGRAMA DO FUTEBOL FORMAÇÃO 7
PLANTA DE INFRAESTRUTURAS 8
REGIME DE FUNCIONAMENTO 9
TREINOS E COMPETIÇÕES 10
CONDIÇÕES GERAIS DE INSCRIÇÃO DE ATLETAS 11
VALORES ASSOCIADOS ÀS CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIAS 11
VALORES TAXA DE CEDÊNCIA DURANTE ÉPOCA DESPORTIVA 12
HORÁRIO SECRETARIA E REGRAS DE PAGAMENTO MENSALIDADES 13
HORÁRIO SECRETARIA 13
MÉTODOS DE PAGAMENTO DISPONÍVEIS 13
REGRAS DE PAGAMENTO MENSALIDADES 13
LESÃO DESPORTIVA – SEGURO E PAGAMENTOS 14
PROCEDIMENTOS EM CASO DE OCORRÊNCIA DE LESÃO DESPORTIVA: 14
PARTICIPAÇÃO À SEGURADORA E CUSTOS ASSOCIADOS: 15
RELAÇÃO ENTRE CLUBES – RECRUTAMENTO DE ATLETAS 16

NORMAS DE CONDUTA 17

NORMAS DE CONDUTA - ATLETAS, DIRIGENTES, TREINADORES, DIRETORES E AUXILIARES 17
NORMAS DE CONDUTA - ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO 19
NORMAS DE CONDUTA - EM TREINO E COMPETIÇÃO 20
NORMAS DE CONDUTA - NA ESCOLA 22
NORMAS DE CONDUTA - NOS TRANSPORTES 22
INTEGRIDADE E COMPORTAMENTOS A ADOTAR RELATIVAMENTE A APOSTAS E MATCH FIXING 23

NORMAS SOBRE O ACOMPANHAMENTO DE ATLETAS 24

RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES E DE NUTRIÇÃO 24
INFOGRAMAS DE EMERGÊNCIA MÉDICA 25
ACOMPANHAMENTO ESCOLAR, PESSOAL E SOCIAL 26
RELAÇÃO COM OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO 27

INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR 28

ATLETAS 28
ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO 28

DIREITOS DE IMAGEM 29

CONTACTOS 29

FUTEBOL MASCULINO
Zona Desportiva de Oliveira do Bairro
Apartado 50 | 3770-909 Oliveira do Bairro
234 746 394 | geral@obsc.pt | www.obsc.pt
registada na conservatória de Oliveira do Bairro sob o nif 501272992

INTRODUÇÃO

Serve este *Manual de Acolhimento e Boas Práticas* como instrumento de orientação definindo o regime geral de funcionamento do departamento de futebol de formação, sendo um documento que define os direitos e deveres de cada um dos intervenientes do Departamento de Formação do Oliveira do Bairro Sport Clube.

Aplica-se a todos os elementos a partir do momento em que se iniciam as suas atividades e a partir do momento que todos os seus intervenientes iniciam as suas funções.

Este documento tem como objetivo garantir a coerência desejável das atitudes e dos comportamentos dos atletas e de todos os elementos que desempenham funções nesta estrutura, de forma a congregar em torno do Oliveira do Bairro Sport Clube os familiares dos jovens atletas, os atletas, a comunidade e os dirigentes, através de um ambiente saudável e cordial e da realização de eventos desportivos e promoções sociais.

Símbolo do Oliveira do Bairro Sport Clube

O departamento de formação do Oliveira do Bairro Sport Clube adota também a designação de "Academia Falcão" com o seguinte símbolo:

MISSÃO, VISÃO, VALORES E OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

MISSÃO

O **Oliveira do Bairro Sport Clube** tem como missão promover a prática desportiva de jovens e adultos em diferentes modalidades, promovendo uma formação global e integrada nas vertentes social, educativa e desportiva. Sendo o percurso evolutivo dos atletas primordial, é igualmente importante proporcionar aos jovens com maior apetência para a prática da modalidade o acesso a patamares de rendimento superior, por forma a que, no futuro, a equipa sénior seja composta maioritariamente por atletas oriundos da formação.

VISÃO

O clube, as nossas equipas, os nossos atletas devem ser identificados como uma referência na promoção de uma sã convivência entre a competição e a ética, inibindo conceitos de práticas discriminatórias e preservando sempre os fundamentos do fair-play desportivo. Devem mostrar a verdadeira alma de um "Falcão", através de um espírito combativo, de superação e solidariedade, onde o compromisso coletivo é a base que sustenta o talento individual.

VALORES

"FALCÃO DO CÉRTIMA"

Ética | Superação | Respeito | Humildade |Solidariedade | Profissionalismo | Honestidade | Espírito de Equipa



OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

Área Institucional

a) Melhorar a comunicação institucional do Oliveira do Bairro SC;
b) Desenvolver um plano de marketing para as atividades e instituição;

Relações Externas

a) Promover o clube, a instituição, o bom nome da Cidade de Oliveira do Bairro de forma cuidada e com credibilidade na região centro do país;
b) Dar visibilidade a marcas e negócios do nosso concelho de Oliveira do Bairro;
c) Cooperar com os órgãos autárquicos nas atividades e projetos de interesse cooperativo para o desenvolvimento da freguesia e concelho de Oliveira do Bairro;

Património

a) Continuação da conservação e reparação do edifício sede do Oliveira do Bairro Sport Clube;

Sócios

a) Celebrar protocolos de cooperação com o comércio local, com vista à criação de vantagens para os sócios OBSC, ao mesmo tempo que dinamizamos também o comércio local;
b) Ativar campanhas de angariação de novos sócios;

Área Social, Recreativa e Cultural

a) Receção e apresentação de atletas e staff da formação;
b) Jantar de Natal do Oliveira do Bairro Sport Clube;
c) Jantar de Aniversário do Oliveira do Bairro Sport Clube;
d) Organização do fim de semana do adepto do OBSC;
e) Participação em atividades dinamizadas pela junta de freguesia e CMOB: "Oliveira a Mexer", "Expobairrada", "Festa da Criança", entre outras…
f) Envolvimento numa causa de cariz social;

Área Desportiva – Secção de Dança Urbana, Danças de Salão e Competição

a) Aproximar a secção de dança de toda a organização do OBSC;
b) Disponibilizar serviços de secretaria e logística à secção de dança;
c) Fomentar a prática de atividade artística não competitiva;
d) Possibilitar uma atividade aos sócios de integração e envolvimento social;
e) Promover a inclusão e a socialização;

Área Desportiva – Secção de Xadrez

a) Desenvolvimento de atletas não identificados com os desportos coletivos;
b) Ecletismos do clube;
c) Integração social de jovens no desporto pela vertente lúdica da modalidade;
d) Envolvimento dos pais dos atletas com a instituição;

Área Desportiva – Futsal Feminino

a) Implementar e renovar o processo de certificação da FPF;
b) Permitir o acesso e iniciação ao futsal num contexto exclusivamente feminino;
c) Promoção do concelho numa dimensão nacional com a participação nas competições nacionais da Federação Portuguesa de Futebol;
d) Participar nos seguintes campeonatos e taças respetivas:
    i. Campeonato Interdistrital Seniores;
    ii. Campeonato Nacional da FPF no escalão SUB 19
    iii. Campeonato Interdistrital SUB17
    iv. Campeonato Nacional SUB 15
    v. Campeonato Interdistrital SUB 13

É previsível o envolvimento nestas 5 equipas o total de 50 atletas, 5 treinadores certificados, 4 treinadores adjuntos (em processo de formação), 6 diretores de escalão, 2 enfermeiras, 3 fisioterapeutas, perfazendo um total de 70 pessoas envolvidas só no futsal feminino.

Área Desportiva - Futebol de Formação

a) Implementar e renovar o processo de certificação da FPF;
b) Melhoria das condições de treino do departamento de formação;
c) Aumentar o número de praticantes de futebol de formação nos escalões mais jovens;
d) Participar em todas as competições organizadas pela Associação de Futebol de Aveiro
    vi. Encontros Semanais de Petizes (1 equipas)
    vii. ii. Campeonato Distrital de Traquinas (4 equipas)
    viii. iii. Campeonato Distrital de Benjamins (4 equipas)
    ix. iv. Campeonato Distrital de Infantis (4 equipas)
    x. v. Campeonato Distrital de Iniciados (2 equipas)
    xi. vi. Campeonato Distrital de Juvenis (2 equipa)
    xii. vii. Campeonato Distrital de Juniores (1 equipa)

É previsível o envolvimento de 18 equipas, 300 atletas, 18 treinadores certificados, 18 treinadores adjuntos (em processo de formação), 36 diretores de escalão, 2 enfermeiros, 2 fisioterapeutas, 2 massagistas, 3 coordenadores técnicos, perfazendo um total de cerca de 380 pessoas envolvidas só no futebol de formação.

.

Área Desportiva - Futebol de Competição

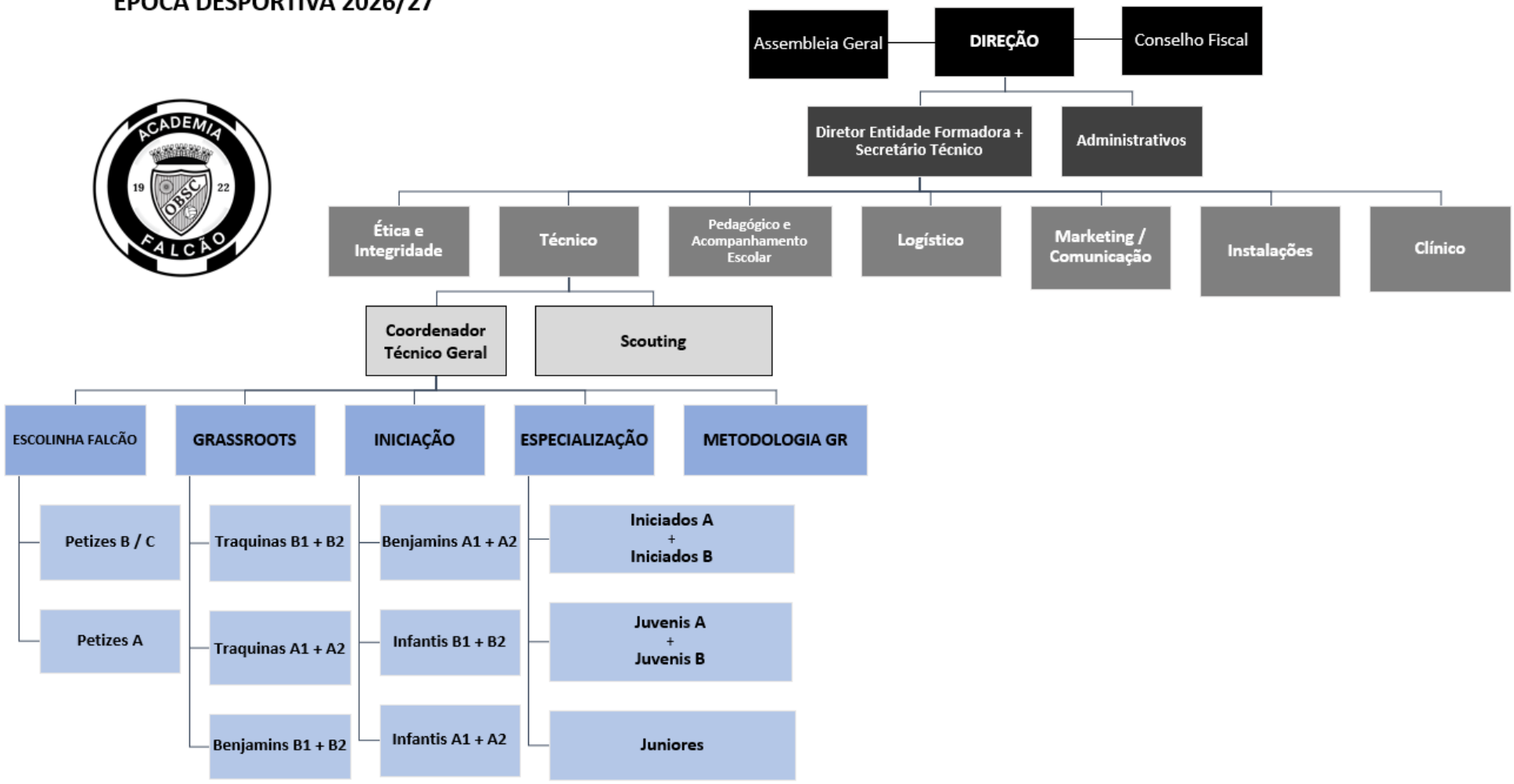
a) Aproveitar a visibilidade e a paixão pelo futebol para promover o bom nome, a freguesia e o concelho de Oliveira do Bairro;
b) Usar o jogo de futebol como motivo para aumentar as visitas ao nosso concelho, ajudando a dinamização do comércio local;
c) Continuar a dotar o plantel sénior de atletas maioritariamente da região e preferencialmente da formação do OBSC;
d) Participar nas competições agendadas pela Associação de Futebol de Aveiro:
    i. Campeonato de Elite da AFA
    ii. Taça do Distrito da AFA

Oliveira do Bairro Sport Clube

Coletividade de Utilidade Pública em Diário da República, II Série, nº 136 de 16 julho 1987

ORGANOGRAMA DO FUTEBOL FORMAÇÃO

ÉPOCA DESPORTIVA 2026/27



Zona Desportiva de Oliveira do Bairro
Apartado 50 | 3770-909 Oliveira do Bairro
234 746 394 | geral@obsc.pt | www.obsc.pt
registada na conservatória de Oliveira do Bairro sob o nif 501272992

PLANTA DE INFRAESTRUTURAS

INSTALAÇÕES

A prática do futebol de formação desenvolve-se preferencialmente no Campo São Sebastião (relvado sintético), na zona desportiva de Oliveira do Bairro, podendo ainda ser protocolada a utilização de outras instalações desportivas dentro do concelho de Oliveira do Bairro.

O Campo São Sebastião dispões das seguintes infraestruturas:

- 6 balneários (2 equipas visitado, 3 equipas visitante e 1 árbitros);
- gabinete técnico/apoio;
- gabinete médico;
- 4 salas de arrumações;
- 2 casas de banho públicas;
- secretaria servindo de apoio informativo e administrativo;
- sala de reuniões;
- bar.



REGIME DE FUNCIONAMENTO

- O Oliveira do Bairro Sport Clube inicia a sua atividade de treinos em data a indicar pela equipa técnica de cada escalão, em consonância com a previsão do início das competições, terminando normalmente em finais de junho.

- Nas interrupções escolares do Natal, de Carnaval e da Páscoa, o clube dará continuidade ao seu trabalho, podendo suspender os treinos de acordo com os calendários das competições, sendo todos os seus elementos informados previamente.

- Se por razões de força maior, o(s) treinador(es) se virem impossibilitados de comparecer no treino à hora definida, o clube providenciará, uma substituição, do treinador em questão.

FUTEBOL MASCULINO
Zona Desportiva de Oliveira do Bairro
Apartado 50 | 3770-909 Oliveira do Bairro
234 746 394 | geral@obsc.pt | www.obsc.pt
registada na conservatória de Oliveira do Bairro sob o nif 501272992

TREINOS E COMPETIÇÕES

Treinos:

- Os horários de treino são agendados, pelo coordenador técnico de formação, para o início de cada época desportiva;
- O Mapa de Horário de treinos anual é afixado em local visível, nas instalações do clube;
- Alguma alteração pontual ao horário de treinos é comunicada aos encarregados de educação via grupo WhatsApp ou presencial;
- O número de treinos semanais e duração do treino por escalão, para a presente época desportiva, é a seguinte:
    - Juniores, Juvenis, Iniciados: 3 treinos – 90';
    - Infantis, Benjamins, Traquinas A: 3 treinos – 75';
    - Traquinas B e Petizes A: 2 treinos – 75';
    - Petizes B: 2 treinos – 60';

Competições:

O Oliveira do Bairro Sport Clube promove a participação em competição dos seus escalões de formação em:

- Campeonatos e Taças distritais organizados pela Associação de Futebol de Aveiro (AFA) – todos os escalões;
- Torneios de futebol organizados pela Associação de Futebol de Aveiro ou por clubes;

CONDIÇÕES GERAIS DE INSCRIÇÃO DE ATLETAS

A inscrição do atleta só se torna efetiva e válida quando terminada a sua formalização por parte dos encarregados de educação juntamente com o atleta, nos serviços administrativos do clube e mediante:

1. O preenchimento da respetiva documentação de inscrição para a Associação de Futebol de Aveiro, juntamente com cópia do cartão de cidadão do atleta e do EE em caso de atleta menor;
2. A leitura, a explicação e a entrega do Manual de Boas Práticas, comprometendo-se o Encarregado de Educação ao seu cumprimento;
3. A aquisição obrigatória do kit social do atleta para época desportiva (fato de treino e polo) e do kit de jogo oficial (t-shirt e calção), com opção da mochila, da bermuda de verão, casaco de inverno e outros adereços.
4. O pagamento da taxa de inscrição (petizes a juvenis) – inclui inscrição AFA, acesso a seguro desportivo (em caso de ter que ser acionado durante a época acresce o pagamento da franquia na proporção de 50% clube e 50% EE) e exame médico desportivo.
5. O compromisso de pagamento das mensalidades assumidas.

Nota: para poder iniciar o processo de inscrição para a próxima época, os atletas deverão ter saldado os valores em dívida da época anterior.

VALORES ASSOCIADOS ÀS CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIAS

– **Taxa de Inscrição** (Inscrição AFA e Exames médicos)	**65€**
– **Kit de Jogo Oficial** (T-shirt e calção personalizado)	**35€**
– **Kit Social de Saída** (Fato de treino e polo)	**65€**
– **Kit Treino** (T-shirt e calção)	**17,95€**

– **Mensalidades**

		SDD[1]
- Traquinas A (sub9) a Juvenis (sub17)	**32,5€**	**30€**
- Petizes (sub6 e sub7) e Traquinas B (sub8)	**27,5€**	**25€**

Notas:

1) Ativando o pagamento por sistema débito direto (SDD) no pagamento das mensalidades existe um desconto de 2,5€.
2) O **SDD** é debitado até ao dia 8 de cada mês da conta, após formalizado o contrato. Se no dia em questão o valor não for debitado, por saldo insuficiente ou cancelamento do contrato, a mensalidade deve ser paga na secretaria correspondente ao valor normal (32,5€ ou 27,5€).
3) O pagamento da mensalidade pode ser realizado num ato único, equivalente ao total de meses da época desportiva (10), ficando o valor por mensalidade equivalente ao valor realizado com o desconto aplicado (30€ ou 25€ em função do escalão);
4) Os atletas com irmãos inscritos no clube a frequentar a mesma modalidade tem desconto de 20% na mensalidade do irmão mais novo. No caso de ter mais do que um irmão o desconto aplica-se também ao segundo irmão.
5) Os atletas com escalão 1 ou 2 que apresentem documento da segurança social a comprovar a sua situação têm desconto de 20% (não acumulável com outros descontos que possa ter acesso).

Serviços Incluídos:

- Todos os atletas do futebol formação inscritos no clube na época 2026-27 terão direito a presenciar todos os jogos dos seniores como visitado e poder trazer consigo dois acompanhantes com entrada livre. No momento da entrada devem vir vestidos com o kit social do clube – fato de treino e polo (exceção de no máximo 2 jogos designados por dia do clube e dos jogos da taça do distrito);
- Treinos ajustados ao calendário competitivo e ao desenvolvimento do atleta (média 3x semana) com treinador certificado;
- Acompanhamento terapêutico em treinos e jogos;
- Supervisão do coordenador técnico-pedagógico;
- Lanche individual em dias de competição oficial;
- Acesso aos direitos e deveres do Manual de Acolhimento e Boas Práticas.
- Integração num clube certificado pela Federação Portuguesa de Futebol com 3***

VALORES TAXA DE CEDÊNCIA DURANTE ÉPOCA DESPORTIVA

- Se um atleta requisitar a saída do Oliveira do Bairro SC para qualquer outro clube durante o decorrer da época desportiva, independentemente do motivo, o Oliveira do Bairro SC reserva-se ao direito de ser ressarcido de uma taxa de cedência no valor de:
    - Atletas do escalão de Petizes a Infantis A: **275€**
    - Atletas do escalão de Iniciados a Juniores: **325€**

HORÁRIO SECRETARIA E REGRAS DE PAGAMENTO MENSALIDADES

HORÁRIO SECRETARIA

A secretaria está aberta ao público todos os dias úteis com o seguinte horário:

- 2ª a 4ª feira: 09H30 – 12H15 | 14H00 – 16H30 | 19H30 – 21H30
- 5ª feira: 10H00 – 12H00 | 14H00 – 16H30
- 6ª feira: 10H00 – 12H15 | 14H30 – 19H30.

MÉTODOS DE PAGAMENTO DISPONÍVEIS

- Multibanco;
- MBWAY;
- Numerário;
- Referência Multibanco;
- Débito Direto (SDD) – mensalidades quotas associados e mensalidades formação;

REGRAS DE PAGAMENTO MENSALIDADES

1. As mensalidades deverão ser pagas até ao 8º dia de cada mês;
2. Os atletas dos escalões que iniciarem a época desportiva mais cedo (agosto), pagam o correspondente a meio mês de mensalidade se perfizerem no mínimo as duas semanas de treinos durante esse mês;
3. Ao atleta ausente por lesão ou por motivos de férias sem haver interrupção da atividade diária do clube não confere o direito de não pagamento das respetivas mensalidades;
4. O atleta, onde é acionado o seguro médico desportivo através do clube, fica ausente do pagamento da mensalidade até ter alta médica.
5. O pagamento das mensalidades poderá ser feito mensalmente ou anualmente;
6. Existe desconto associado ao pagamento das mensalidades por débito direto, como descrito na tabela cima;
7. Qualquer desistência de frequência da prática desportiva, por parte de um atleta, deve ser comunicada por escrito, para o e-mail geral@obsc.pt, até ao último dia do mês anterior à desistência, sendo assim suspenso o pagamento da mensalidade a partir do mês seguinte. O atleta que não comunicar a desistência, e eventualmente pretender regressar à prática durante a presente época, terá que pagar todas as mensalidades em atraso, sendo o valor em dívida a mensalidade sem desconto associado.

LESÃO DESPORTIVA – SEGURO E PAGAMENTOS

Todos os atletas do clube têm à sua disposição os serviços do departamento clínico, com os meios necessários para a prevenção, proteção, tratamento e recuperação de acidentes e lesões contraídas ao serviço do clube.

PROCEDIMENTOS EM CASO DE OCORRÊNCIA DE LESÃO DESPORTIVA:

1. O atleta lesiona-se e é avaliado internamente pelo massagista ou fisioterapeuta de serviço do clube;
2. Em caso de lesão ligeira é iniciado tratamento no departamento clínico do clube;
3. Em caso de suspeita de lesão moderada/grave o atleta é avaliado pelo fisioterapeuta chefe do clube, o qual irá averiguar a necessidade ou não de avaliação externa adicional (clínica central), encaminhamento para solução externa (hospital público) e/ou ativação do seguro médico desportivo.
4. Em caso de suspeita de lesão moderada/grave, em situações onde existe a necessidade para encaminhamento para solução externa, a mesma deve ser feita para o **hospital público**.



PARTICIPAÇÃO À SEGURADORA E CUSTOS ASSOCIADOS:

- Em caso de ser necessária avaliação externa (clínica central) e/ou ativação do seguro, os atletas devem aguardar por instruções do clube.
- Todas as franquias de seguro serão repartidas entre o Oliveira do Bairro Sport Clube e o encarregado de educação do atleta (EE), na **proporção de 50%,** sendo que a participação à seguradora apenas será enviada após a liquidação da parte do atleta.
- Quando o acidente der origem a despesas, essas faturas (decorrentes de uma ida ao hospital público num episódio de emergência), deverão vir em nome do atleta e com o seu número de contribuinte. Em função da lesão e dos custos associados, o clube irá avaliar a necessidade ou não da ativação do seguro médico desportivo. Ativando ou não o seguro, o clube compromete-se a repartir, **na proporção de 50%** o valor da despesa hospitalar.
- Qualquer iniciativa individual, por parte dos atletas ou EE, fora do protocolado no presente "procedimento", será custeado na totalidade pelos mesmos.

FUTEBOL MASCULINO
Zona Desportiva de Oliveira do Bairro
Apartado 50 | 3770-909 Oliveira do Bairro
234 746 394 | geral@obsc.pt | www.obsc.pt
registada na conservatória de Oliveira do Bairro sob o nif 501272992

RELAÇÃO ENTRE CLUBES – RECRUTAMENTO DE ATLETAS

O Oliveira do Bairro Sport Clube está, durante a época desportiva, disponível para receber novos atletas no clube, respeitando todas as linhas orientadoras para o Recrutamento e Angariação de Jovens Praticantes, da FPF.

O clube segue em concordância o ponto 1 do artigo nº9 do regulamento de provas oficiais da AFA: "Os clubes, os dirigentes, técnicos, atletas e demais agentes desportivos devem adotar no relacionamento entre si, comportamentos na base da boa fé, que respeitem o fair play e a ética desportiva" **.**

Assim, e para a participação dos atletas em treinos, jogos, torneios ou outras atividades, de carácter não-oficial, em representação de entidades que não detêm a licença desportiva do referido, o Oliveira do Bairro Sport Clube, segue o seguinte protocolo:

1. Contacto do clube interessado, via e-mail, com o clube de origem;
2. Clube de origem informa o Encarregado de Educação e este autoriza, por escrito, a validar a ida do atleta à atividade;
3. Resposta por escrito, via e-mail, do Clube de origem ao clube interessado acerca da decisão;

NORMAS DE CONDUTA

O Oliveira do Bairro Sport Clube compromete-se a:

- Tratar e respeitar de igual modo todos os atletas, assim como os respetivos encarregados de educação;
- Dar a todos os atletas as mesmas condições para uma boa aprendizagem em treino, reservando-se ao direito de escolher os atletas convocados para representar o clube nas competições que participe;
- Tratar e, se necessário, promover o tratamento de todos os atletas que tenham lesões ao serviço do Oliveira do Bairro Sport Clube;
- Zelar pelo acompanhamento adequado aos atletas, nos jogos ou atividades.

NORMAS DE CONDUTA - ATLETAS, DIRIGENTES, TREINADORES, DIRETORES E AUXILIARES

- Promover entre si um bom convívio, de modo que no clube se viva um clima de harmonia e sã camaradagem;
- Colaborar ativa e empenhadamente para que a ação educativa e formativa seja de todos;
- Respeitar as decisões da direção e da coordenação do clube;
- Apresentar-se devidamente equipado com o equipamento do clube (treinos, jogos, cerimónias oficiais, outros eventos);
- Ser assíduos e pontuais no cumprimento dos horários;
- Avisar antecipadamente sempre que haja impossibilidade de comparecer a uma atividade (treinos, jogos ou outras atividades/eventos em representação do clube);
- Zelar pela conservação do material de treino, do campo de futebol bem como de tudo o que é propriedade do Oliveira do Bairro Sport Clube, portanto, do interesse comum;
- Respeitar as regras de higiene quando permanecerem ou circularem nos espaços desportivos;
- Adotar atitudes e comportamentos dignos dentro do recinto desportivo;
- Proceder com correção para com todos os elementos do clube;
- Cumprir e zelar pelo cumprimento do presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas.

O ATLETA, após a sua inscrição no clube terá os seguintes direitos:

- Usufruir de acompanhamento do departamento clínico do clube;
- Usufruir de treinos de qualidade de forma a proporcionar a realização de aprendizagens bem-sucedidas.
- Usufruir de um ambiente proporcionado pelo treinador que permita condições ótimas para o seu desenvolvimento físico, técnico, tático, psicológico, intelectual, moral, cultural e cívico, como também para a formação da sua personalidade.
- Usufruir das instalações desportivas, nomeadamente, de balneário equipado com banhos, sanitários, vestuário com padrão ótimo de higiene.
- Ver reconhecido e valorizado o mérito, a dedicação, o esforço no treino e no desempenho escolar e ser estimulado nesse sentido.
- Ser assistido de forma pronta e adequada em caso de lesão manifestada no decorrer dos treinos e/ou jogos e ser tratado com respeito por qualquer elemento da instituição.
- As atividades do clube, são parte integrante do funcionamento do Oliveira do Bairro Sport Clube e do processo de desenvolvimento do atleta. Ao inscrever-se, o atleta, está a assumir o compromisso de participar em todas as atividades para as quais é convocado.

FUTEBOL MASCULINO
Zona Desportiva de Oliveira do Bairro
Apartado 50 | 3770-909 Oliveira do Bairro
234 746 394 | geral@obsc.pt | www.obsc.pt
registada na conservatória de Oliveira do Bairro sob o nif 501272992

NORMAS DE CONDUTA - ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Esperam-se dos encarregados de educação os seguintes comportamentos

- Apoiar e acompanhar sempre que possível, os filhos na atividade desportiva (treinos, jogos);
- Elogiar o esforço e os progressos conseguidos pelos atletas;
- Apoiar o seu filho, através de reforço positivo, mas não lhe dando indicações (função dos treinadores);
- Não discutir com os agentes desportivos;
- Não criticar os resultados alcançados pelos atletas;
- Aplaudir todas as boas jogadas;
- Privilegiar e incentivar a relação entre os atletas e a equipa técnica;
- Respeitar os Treinadores, os outros encarregados de educação e todos os atletas;
- Após os treinos e jogos, falar com o seu filho sobre os aspetos positivos e negativos da sua prestação, enfatizado os positivos – foco no processo e não no resultado;
- Enfatizar o conciliar da atividade escolar com a atividade desportiva;
- Comportamento respeitador e comedido perante os resultados e ajudá-los a lidar com a derrota e a saber ganhar;
- Não criar expectativas exageradas sobre o futuro desportivo dos filhos;
- Não recorrer à proibição da prática desportiva como castigo dos resultados escolares, mas sim, em conjunto com a estrutura do clube, delinear estratégias para ajudar a ultrapassar esses resultados;
- Promover um ambiente de convívio e de união com os outros encarregados de educação e acima de tudo incentivar o grupo/equipa como um todo.

FUTEBOL MASCULINO
Zona Desportiva de Oliveira do Bairro
Apartado 50 | 3770-909 Oliveira do Bairro
234 746 394 | geral@obsc.pt | www.obsc.pt
registada na conservatória de Oliveira do Bairro sob o nif 501272992

NORMAS DE CONDUTA - EM TREINO E COMPETIÇÃO

O treino e competição iniciam-se no momento de entrada nas instalações desportivas do clube e terminam após saída nas mesmas.

Os atletas devem:

- Ser assíduos e pontuais – chegar 10 minutos mínimo antes do início do treino e no horário designado pelo treinador em competição;
- Estar devidamente equipados com os equipamentos oficiais do clube (kit oficial de treino do clube, kit de jogo oficial e kit social – polo e fato de treino);
- Trazer o equipamento oficial sempre limpo e em bom estado de conservação;
- Estar pronto para iniciar o treino, corretamente equipado, 5 minutos antes da hora estabelecida para o seu início;
- Em caso de utilização de camisolas térmicas no inverno, a mesma terá de ser obrigatoriamente preta ou branca;
- Em caso de utilização de meias de jogo ou treino com "pé cortado", a meia de enchimento terá de ser obrigatoriamente da cor da meia principal usada nesse jogo;
- Ter as botas sempre com os atacadores apertados;
- Não usar acessórios que possam causar ferimentos (brincos, piercings, relógios, etc.) durante os treinos, jogos e atividades;
- Não personalizar qualquer equipamento ou acessório Oficial do Clube sem autorização prévia da Direção;
- Seguir as orientações do treinador relativo ao processo de treino e competição;
- Comparecer a todos os exames, consultas e tratamentos médicos que sejam necessários e a todos os tratamentos preconizados pelos serviços clínicos e de apoio;
- Justificar a ausência aos treinos e competições, com antecedência ao treinador do escalão. No caso dos escalões *"grassroots",* essa comunicação deve ser feita pelo encarregado de educação. A falta de justificação no prazo estabelecido implica uma sanção desportiva da parte do treinador;
- Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos do clube. A falta de respeito ao treinador, diretor ou a qualquer outro funcionário do clube, origina à abertura de um inquérito para processo disciplinar;
- Zelar pela preservação, conservação e asseio das instalações, bem como do material de treino, fazendo uso correto dos mesmos;

Os treinadores devem:

- Ser assíduos e pontuais – 15 minutos mínimo antes do início do treino; apresentar-se antes do horário designado para os atletas, em dias de competição;
- Estar devidamente equipados com os equipamentos oficiais do clube e trazer o equipamento sempre limpo e em bom estado de conservação;
- Em todos os momentos de treino, competição ou eventos ser o primeiro a chegar aos treinos e ser o último a sair – exemplo para os atletas;
- Respeitar todos os atletas, funcionários, diretores e pais/encarregados de educação dos atletas;
- Planear e orientar todas as sessões de treino de acordo com os objetivos definidos;
- Ensinar os conteúdos através de atividades seguras e adequadas às necessidades e características dos praticantes;
- Valorizar fundamentalmente o esforço e o progresso na aprendizagem;
- Ensinar e desenvolver nos praticantes as regras de jogo, espírito de fair play e comportamento desportivo apropriado;
- Garantir que os atletas se divirtam, promovendo o gosto e o hábito pela prática desportiva, fazendo com que estes se desenvolvam enquanto jogadores de futebol, jovens e pessoas;
- Não utilizar e não permitir que seja utilizada linguagem abusiva;
- Ser responsável por recolher todo o material de treino e jogo utilizado no final do mesmo ou delegar aos atletas esta recolha – promovendo a entreajuda.

Os encarregados de educação devem:

- Trazer os seus filhos à hora marcada para iniciar o treino, jogo ou qualquer outra atividade;
- Permanecer nos locais autorizados, não sendo permitido a sua permanência na bancada lateral, na zona do peão lateral ou dentro do relvado – dias de treino;
- Estar à hora do fim do treino, jogo ou outra atividade para recolher o seu filho.

NORMAS DE CONDUTA - NA ESCOLA

De forma a estreitar a relação clube-escola, os atletas do clube devem igualmente manter uma postura exemplar em contexto escolar, seguindo as seguintes normas:

- Ser pontual e assíduo;
- Fazer as tarefas escolares diárias designadas pelos educadores, professores;
- Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos da escola (professores, diretores e funcionárias);
- Ter bom comportamento;
- Zelar pela preservação e conservação do espaço físico e materiais da escola.

NORMAS DE CONDUTA - NOS TRANSPORTES

A utilização dos transportes do Oliveira do Bairro Sport Clube, pelos atletas, treinadores ou outros colaboradores, reger-se-á pelas seguintes normas:

- Cumprimento dos horários estabelecidos;
- Avisar o responsável pelo transporte, diretor do escalão ou treinador de algum atraso, alteração ou outro imprevisto;
- Zelar pela preservação, conservação e asseio do transporte;
- Respeitar a integridade física e moral do motorista e acatar as suas ordens, sendo que este está autorizado a não prosseguir viagem até que o comportamento solicitado ocorra;
- Não é permitido comer, beber ou fumar nos transportes do clube ou da CMOB;
- Obrigatório o uso de cinto de segurança.

FUTEBOL MASCULINO
Zona Desportiva de Oliveira do Bairro
Apartado 50 | 3770-909 Oliveira do Bairro
234 746 394 | geral@obsc.pt | www.obsc.pt
registada na conservatória de Oliveira do Bairro sob o nif 501272992

INTEGRIDADE E COMPORTAMENTOS A ADOTAR RELATIVAMENTE A APOSTAS E MATCH FIXING

O Oliveira do Bairro Sport Clube reconhece e reflete o código de conduta que foi acordado e aprovado pelas quatro organizações que representam os interesses dos agentes do futebol profissional europeu no Conselho de Estratégia para o Futebol Profissional da UEFA.

O clube compromete-se, através de medidas concretas (role play), colocar os jogadores em confronto com o fenómeno e dar-lhes ferramentas que os ajudem a reconhecer, resistir e reportar esta ameaça.

3 R'S

RECONHECER

O jogador de futebol deve estar atento aos sinais e às abordagens que lhe fazem, reconhecendo quando se trata de tentativas de viciação de resultados.

RESISTIR

O match-fixing destrói a própria essência do desporto. Sem integridade, o jogo de futebol perde a sua credibilidade, os seus adeptos e os seus patrocinadores. É essencial resistir a qualquer abordagem, tendo em vista a viciação de resultados.

REPORTAR

O jogador deve denunciar a alguém da sua confiança e que tenha capacidade de fazer algo (treinador, diretor do escalão, coordenador técnico) ou através do site *https://integridade.fpf.pt/* . Todas as informações recebidas serão tratadas prontamente, com a mais estrita confidencialidade e utilizadas exclusivamente para efeitos de proteção da integridade do futebol.

Incutimos nos nossos jogares as seguintes normas de conduta:

1. SÊ TRANSPARENTE: nunca combines o resultado de um evento;
2. SÊ ABERTO: conta a alguém que te tentaram subornar;
3. SÊ CUIDADOSO: Nunca partilhes informação sensível;
4. SÊ INTELIGENTE: Conhece as regras;
5. SALVAGUARDA-TE: Nunca apostes no teu próprio desporto.

NORMAS SOBRE O ACOMPANHAMENTO DE ATLETAS

RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES E DE NUTRIÇÃO

O plano alimentar tem como objetivo criar boas práticas de alimentação para garantir o crescimento saudável dos atletas e otimizar a o desempenho desportivo.

Dicas básicas de uma boa alimentação:

- Mastigar calmamente;
- Não ficar longos períodos de tempo sem comer;
- Manter o prato colorido, garantindo a inclusão de alimentos fornecedores de nutrientes:
  - Hidratos de carbono (massas, arroz, batata);
  - Proteínas (carnes, peixes, ovos);
  - Gordura (azeite em moderação);
  - Vitaminas (hortícolas e leguminosas);
- Variar os alimentos e o tipo de confeção culinária (excluir frituras);
- Tentar optar por versões de alimentos com menor teor de gordura e açúcar, além de maior teor de fibra (ex: leite magro ou meio gordo, pão de mistura);
- Beber água com frequência, tentando atingir 1,5 a 2 litros por dia, sem contar a água ingerida durante o treino e jogos;
- A meio da manhã e durante a tarde comer fruta, iogurtes ou bolachas integrais;
- Evitar refrigerantes, doces, cereais açucarados, pastelarias e folhados, podendo ser comidos em moderação depois do jogo semanal.

FUTEBOL MASCULINO
Zona Desportiva de Oliveira do Bairro
Apartado 50 | 3770-909 Oliveira do Bairro
234 746 394 | geral@obsc.pt | www.obsc.pt
registada na conservatória de Oliveira do Bairro sob o nif 501272992

INFOGRAMAS DE EMERGÊNCIA MÉDICA

Todos os atletas do clube têm à sua disposição os serviços do departamento clínico, com os meios necessários para a prevenção, proteção, tratamento e recuperação de acidentes e lesões contraídas ao serviço do clube. Aos atletas, este é um direito que lhes assiste e está garantido neste manual: "Ser assistido de forma pronta e adequada em caso de lesão manifestada no decorrer dos treinos e/ou jogos."

Informações relevantes em relação ao departamento clínico:

1) Todos os treinos e jogos do clube, como visitado, têm a permanência de um elemento do departamento clínico a acompanhar as equipas que, em caso de lesão, aplicará o protocolo de emergência médica;
2) Nos jogos fora, a equipa da casa dará apoio para as lesões leves. No caso de uma lesão mais graves, os treinadores e diretores são responsáveis por aplicar o protocolo de emergência, podendo em casos específicos contactar o responsável pelo departamento clínico;
3) O Infograma de Emergência Médico encontra-se afixado em vários locais do Campo São Sebastião e deverá ser do conhecimento de atletas, treinadores, diretores e encarregados de educação;
4) Os atletas, em caso de lesão desportiva, devem apresentarem-se junto do departamento clínico do clube – no dia e hora determinado pelo seu responsável – de modo a realizar a respetiva avaliação e definir o plano individual de recuperação da mesma.

Em caso de lesão, aplica-se o seguinte infograma de Emergência Médica:



ACOMPANHAMENTO ESCOLAR, PESSOAL E SOCIAL

A vida escolar e o rendimento escolar são de extrema importância para o Oliveira do Bairro Sport Clube. É fundamental que os atletas consigam obter um bom aproveitamento escolar e que tenham um bom comportamento em ambiente escolar e do clube.

Mediante o mau comportamento/rendimento escolar dos atletas, podem ser aplicadas as seguintes medidas disciplinares:

- Conversa verbal com o atleta;
- Promover reuniões com o encarregado de educação do atleta;
- Não convocação ao jogo (a definir pela coordenação);
- Evolução das sanções a aplicar mediante a gravidade do caso: **a)** Repreensão; **b)** Suspensão; **c)** Expulsão; (a analisar pela coordenação)

Em sentido oposto, os alunos cujo aproveitamento escolar, comportamento em ambiente escolar e treino/jogo, seja exemplar:

- Acompanhamento e presença nas rotinas pré-jogo e jogo do plantel sénior, em dia de campeonato - jogo fora (atletas 14-19 anos);
- Acompanhamento da equipa sénior na entrada para o jogo e servir como apanha bolas durante o jogo em casa (atletas 6-13 anos).

O clube tem como premissa incentivar igualmente o civismo dos seus atletas em contexto escolar e no clube através de uma sã convivência entre a competição e a ética, inibindo conceitos de práticas discriminatórias de sexo, raça etnia, ou credo e preservando sempre os fundamentos do fair-play desportivo.

O clube **condena** de forma clara a **prática de *"bullying"*** pelos seus atletas!

Ações de *bullying* serão condenadas e sancionadas de acordo com o quadro disciplinar em vigor no clube.

RELAÇÃO COM OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Os pais/encarregados de educação assumem um papel fundamental na formação desportiva dos seus educandos. O Oliveira do Bairro Sport Clube reconhece o papel destes agentes e conta com eles para o sucesso do processo formativo dos atletas.

Aplicam-se ainda os seguintes procedimentos na relação com os encarregados de educação:

- No início, a meio e no fim de cada época desportiva haverá uma reunião, por escalão ou escalões, entre o coordenador técnico, os treinadores e os pais dos atletas, com o intuito de abordar a época desportiva, estabelecer e planear todo o trabalho futuro;
- O contacto com os encarregados de educação é de vital importância para facilitar o trabalho do treinador com o jovem futebolista. Assim, sempre que os encarregados de educação quiserem obter informações dos seus filhos, podem e devem fazê-lo sempre com o Coordenador Técnico. O dia estabelecido para a reunião será terça-feira, das 18:30 às 19:30. Qualquer reunião deve ser solicitada através do envio de e-mail para geral@obsc.pt e confirmada posteriormente;
- Poderão estabelecer-se reuniões periódicas a nível geral/grupo, como também a nível Individual. Ficará ao critério do Coordenador Técnico e de cada treinador o estabelecimento das datas propícias a essas mesmas reuniões e as suas formas de contacto (pessoal, telefone, e-mail);
- Qualquer reclamação, sugestão, solicitação ou outro assunto que o encarregado de educação ache conveniente, deverá ser feito via mail para geral@obsc.pt, que terá uma análise por parte da coordenação e direção do Oliveira do Bairro Sport Clube.

INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

ATLETAS

Infração	Sanção
Chegar atrasado ao treino, jogo ou concentração para o jogo.	A aplicar pelo treinador.
Treinar sem o equipamento oficial do clube.	Repreensão pelo treinador. Reincidência não pode treinar.
Não usar caneleiras durante os treinos.	A aplicar pelo treinador.
Treinar ou representar outros clubes sem prévia autorização escrita do clube.	Ausente da próxima convocatória para jogo. Em caso reincidente – castigo a aplicar pela direção.
Faltar ao treino sem aviso prévio.	A aplicar pelo treinador.
Falta injustificada a mais do que um treino na mesma semana.	Não convocado para o jogo.
Na véspera de jogo e estando convocado, ser visto fora após as 00:00 horas.	Desconvocado.
Não comparência ao jogo, não justificando e estando convocado.	Proibição de treinar e sanção disciplinar aplicada pelo clube.
Desavenças graves com colegas. Falta de respeito e má educação para com os responsáveis.	Proibição de treinar e sanção disciplinar aplicada pelo clube.
Prática de *Bullying,* Assédio ou Violência	Avaliação e sanção a aplicar, pela direção, após consulta do treinador.
Em representação do clube, atitudes que denigram o nome e a imagem do mesmo.	Castigo a aplicar pela direção, após consulta do treinador.
Infringir as normas de conduta que constam no manual de boas práticas.	Castigo a aplicar pela direção, após consulta do treinador.
Cartões amarelos e vermelhos vistos durante o jogo por atos de indisciplina.	Avaliação e sanção a aplicar, pela direção, após consulta do treinador.

ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Infração	Sanção
Desavenças graves com elementos internos ou externos ao clube. Falta de respeito e má educação para com os responsáveis.	Avaliação e sanção a aplicar pela direção.
Comportamento agressivo em momento de jogo.	Não permitir que presencie jogos. O número será determinado pela direção, de acordo com a gravidade da situação.
Prática de *Bullying,* Assédio ou Violência	Avaliação e sanção a aplicar pela direção
Infringir as normas de conduta que constam no manual de boas práticas.	Castigo a aplicar pela direção.

*Todos os infratores terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.

*Todas as situações não previstas neste Manual de Acolhimento e Boas Práticas e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela direção.

DIREITOS DE IMAGEM

- O Oliveira do Bairro Sport Clube é detentor dos direitos de imagem dos seus atletas e treinadores, reservando-se ao uso desses direitos apenas e só para promoção do Oliveira do Bairro Sport Clube, na comunicação social, redes sociais, site, cadernetas de cromos, material de merchandising;
- Jamais e em caso algum poderão ser solicitados os Oliveira do Bairro Sport Clube, quaisquer compensações da utilização de imagens dos seus atletas;
- O encarregado de educação, na aceitação deste manual de acolhimento e boas práticas, aceita também a cedência dos direitos de imagem do seu educando ao Oliveira do Bairro Sport Clube e aos seus parceiros apenas e só para a promoção da prática do futebol.

CONTACTOS

Morada:

Oliveira do Bairro Sport Clube

Apartado 50 - Parque Desportivo São Sebastião

3770-221 Oliveira do Bairro

Telemóvel: 963195641

Email: geral@obsc.pt