

MANUAL de ACOLHIMENTO e BOAS PRÁTICAS



OLIVEIRA DO BAIRRO SPORT CLUBE

Época Desportiva 2021/22



Oliveira do Bairro Sport Clube

Departamento de Futebol Formação



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
MISSÃO, VALORES E OBJETIVOS ESTRATÉGICOS	4
ORGANOGRAMA DA FORMAÇÃO	5
PLANTA DE INFRAESTRUTURAS.....	6
REGIME DE FUNCIONAMENTO	7
TREINOS E COMPETIÇÕES	8
CONDIÇÕES GERAIS DE INSCRIÇÃO DE ATLETAS	9
LESÃO DESPORTIVA – SEGURO E PAGAMENTOS.....	10
HORÁRIO SECRETARIA E REGRAS DE PAGAMENTO MENSALIDADES	11
RELAÇÃO ENTRE CLUBES – RECRUTAMENTO DE ATLETAS.....	12
NORMAS DE CONDUTA.....	13
NORMAS DE CONDUTA - ATLETAS, DIRIGENTES, TREINADORES, DIRETORES E AUXILIARES	13
NORMAS DE CONDUTA - ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO.....	15
NORMAS DE CONDUTA - EM TREINO E COMPETIÇÃO.....	16
NORMAS DE CONDUTA - NA ESCOLA	18
NORMAS DE CONDUTA - NOS TRANSPORTES	18
INTEGRIDADE E COMPORTAMENTOS A ADOTAR RELATIVAMENTE A APOSTAS E MATCH FIXING	19
NORMAS SOBRE O ACOMPANHAMENTO DE ATLETAS	20
RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES E DE NUTRIÇÃO	20
PROTOCOLOS DE EMERGÊNCIA MÉDICA.....	21
ACOMPANHAMENTO ESCOLAR, PESSOAL E SOCIAL	22
RELAÇÃO COM OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO	23
INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR	24
ATLETAS	24
ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO	24
DIREITOS DE IMAGEM.....	25
CONTACTOS	25



Oliveira do Bairro Sport Clube

Departamento de Futebol Formação



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.

3

Símbolo do Oliveira do Bairro Sport Clube



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





Oliveira do Bairro Sport Clube

Departamento de Futebol Formação



MISSÃO, VALORES E OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

Missão

- Fazer com que através do futebol, todo e qualquer ser humano se eleve nas suas diversas vertentes, tornando-se um ser humano mais feliz, mais valorizado e que assim acrescentará valor à nossa sociedade.
- Proporcionar aos jovens com maior apetência para a prática da modalidade, acederem a patamares de rendimento superior.
- Promover a solidificação dos laços afetivos entre todos os agentes desportivos do clube e a comunidade.

Visão

- Ser identificado como uma referência na promoção 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.

4

Objetivos

Futebol de Formação

- a) Finalizar o processo de certificação do Oliveira do Bairro Sport Clube, como entidade formadora creditada.
- b) Melhorar departamento médico da 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:
 - i. Encontros Semanais de Petizes (2 equipas)
 - ii. Campeonato Distrital de Traquinas (2 equipas)
 - iii. Campeonato Distrital de Benjamins (3 equipas)
 - iv. Campeonato Distrital de Infantis (2 equipas)
 - v. Campeonato Distrital de Iniciados (2 equipas)
 - vi. Campeonato Distrital de Juvenis (2 equipas)
 - vii. Campeonato Distrital de Juniores (1 equipa)

Prevemos envolver 17 equipas, 250 atletas, 17 treinadores certificados, 17 treinadores adjuntos (em processo de formação), 34 diretores de escalão, 2 fisioterapeutas, 2 massagistas, 1 nutricionista, 1 psicóloga, 2 coordenadores, perfazendo um total de 342 pessoas envolvidas no nosso futebol de formação.

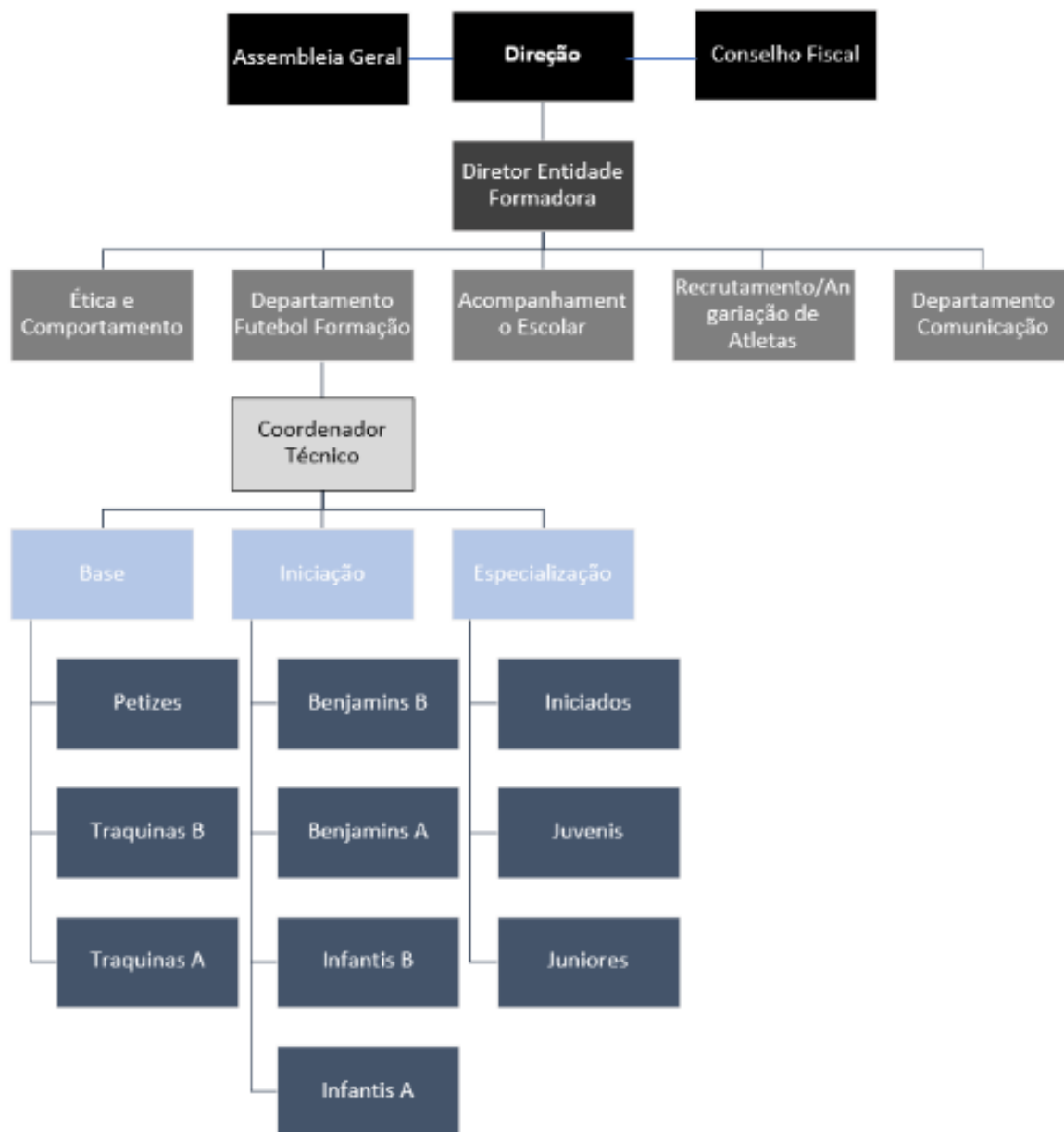


Oliveira do Bairro Sport Clube

Departamento de Futebol Formação



ORGANOGRAMA DA FORMAÇÃO





PLANTA DE INFRAESTRUTURAS

INSTALAÇÕES

A prática do futebol de formação desenvolve-se preferencialmente no Campo São Sebastião, no relvado sintético da 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 dispõe das seguintes infraestruturas:

- 6 balneários (2 equipas visitado, 2 equipas visitante e 2 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.





Oliveira do Bairro Sport Clube

Departamento de Futebol Formação



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.



TREINOS E COMPETIÇÕES

Treinos:

- Os horários de treino são agendados, pelo coordenador técnico de formação, no 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, pelo treinador do escalão, via whatsapp ou oralmente;
- O número e duração do treino por escalão, para a presente época desportiva, é a seguinte:
 - Juniores, Juvenis, Iniciados: 3 treinos – 90’;
 - Infantis, Benjamins, Traquinas: 3 treinos – 75’;
 - Petizes – 75’;

Competições:

8

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 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 do kit do atleta para época desportiva (fato de treino, polo, equipamento de jogo, kit de treino), com opção da mochila, da bermuda de verão e o casaco de inverno;
4. O pagamento das taxas de inscrição, exame médico e seguro desportivo;
5. O compromisso de pagamento das mensalidades assumidas.



Oliveira do Bairro Sport Clube

Departamento de Futebol Formação



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.

Algumas informações relevantes, em relação aos procedimentos em caso de lesão e à participação à seguradora e custos associados:

1. Todas as lesões desportivas em treino ou jogo, deverão ser comunicadas de imediato ao treinador do escalão. Este, comunicará a informação ao departamento clínico ou serviços administrativos do clube, que indicará o procedimento a seguir.
2. Todas as franquias de seguro serão repartidas entre o Oliveira do Bairro Sport Clube e o encarregado de educação do atleta, na proporção de 50%, sendo que a participação à seguradora apenas será enviada após a liquidação da parte do atleta.
3. Quando o acidente der origem a despesas, essas faturas (hospital, farmácia, exames etc.), deverão vir em nome do Atleta e o seu número de contribuinte, afim de serem reembolsadas pela companhia de seguros.



Oliveira do Bairro Sport Clube

Departamento de Futebol Formação



HORÁRIO SECRETARIA E REGRAS DE PAGAMENTO MENSALIDADES

Horário Secretaria

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

- 2ª a 5ª feira: 9H30 – 12H30 e 14H30 – 17H30;
- 6ª feira: 14H00 – 20H00.

Regras de Pagamento Mensalidades

1. As mensalidades deverão ser pagas até ao 8º dia de cada mês;
2. Um atleta ausente por lesão não confere o direito de não pagamento das respetivas mensalidades;
3. Um atleta ausente por motivos de férias sem haver interrupção da atividade diária do clube não confere o direito de não pagamento das respetivas mensalidades;
4. Caso não seja efetuado o pagamento durante 2 meses, o atleta será considerado desistente na presente época desportiva. Se o mesmo quiser retomar a atividade, mesmo que noutra época futura terá de pagar essas mesmas 2 mensalidades devidas, mesmo de uma época anterior;
5. O pagamento da inscrição deverá ser efetuado no momento da realização da mesma, através de cheque, numerário ou multibanco. O pagamento das mensalidades deverá ser feito mensalmente ou trimestralmente por numerário, cheque, multibanco, na secretaria do clube ou referencia multibanco;
6. Qualquer desistência de frequência deve ser comunicada por escrito, com 30 dias de antecedência, sendo suspenso o pagamento da mensalidade a partir do mês seguinte.



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 (em conformidade com o regulamento e linhas orientadoras da FPF e da AFA):

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;
4. Cada atleta é autorizado pelo Oliveira do Bairro Sport Clube, a participar em treinos, jogos, torneios ou outras atividades a convite e/ou em representação de outra entidade desportiva, 2 momentos por época desportiva.
5. Aos atletas abrangidos pelo projeto “Grassroots” (Benjamins B, Traquinas A, Traquinas B e Petizes) não é permitido ao clube dar a autorização referida no número anterior.



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 atividade.

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.



Oliveira do Bairro Sport Clube

Departamento de Futebol Formação



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

- Usufruir de acompanhamento do departamento médico 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 de competições federadas na Associação de Futebol de Aveiro ou Federação Portuguesa de Futebol;
- 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.



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.



Oliveira do Bairro Sport Clube

Departamento de Futebol Formação



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 do clube e caneleiras);
- 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 do atleta ser menor, 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;



Oliveira do Bairro Sport Clube

Departamento de Futebol Formação



Os treinadores devem:

- Ser assíduos e pontuais – 20 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 entreaajuda.

17

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, rege-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;
- Obrigatório o uso de cinto de segurança.



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 jogadores 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.



Oliveira do Bairro Sport Clube

Departamento de Futebol Formação



PROTOCOLOS 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 protocolo de Emergência Médica 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.

21

Em caso de lesão, aplica-se o seguinte protocolo 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 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;
- No final da época desportiva, o treinador principal de cada escalão, realizará um relatório de cada atleta, sendo um meio de fornecer informações aos mesmos e aos respetivos encarregados sobre o comportamento e desempenho desportivo ao longo da época desportiva;
- 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;
- 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.	Repreensão pelo treinador. Reincidência não pode treinar.
Treinar ou representar outros clubes sem prévia autorização escrita do clube.	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 <i>Bullying</i> .	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.
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 regulamento, 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

Telefone: 234 746 394

Email: geral@obsc.pt