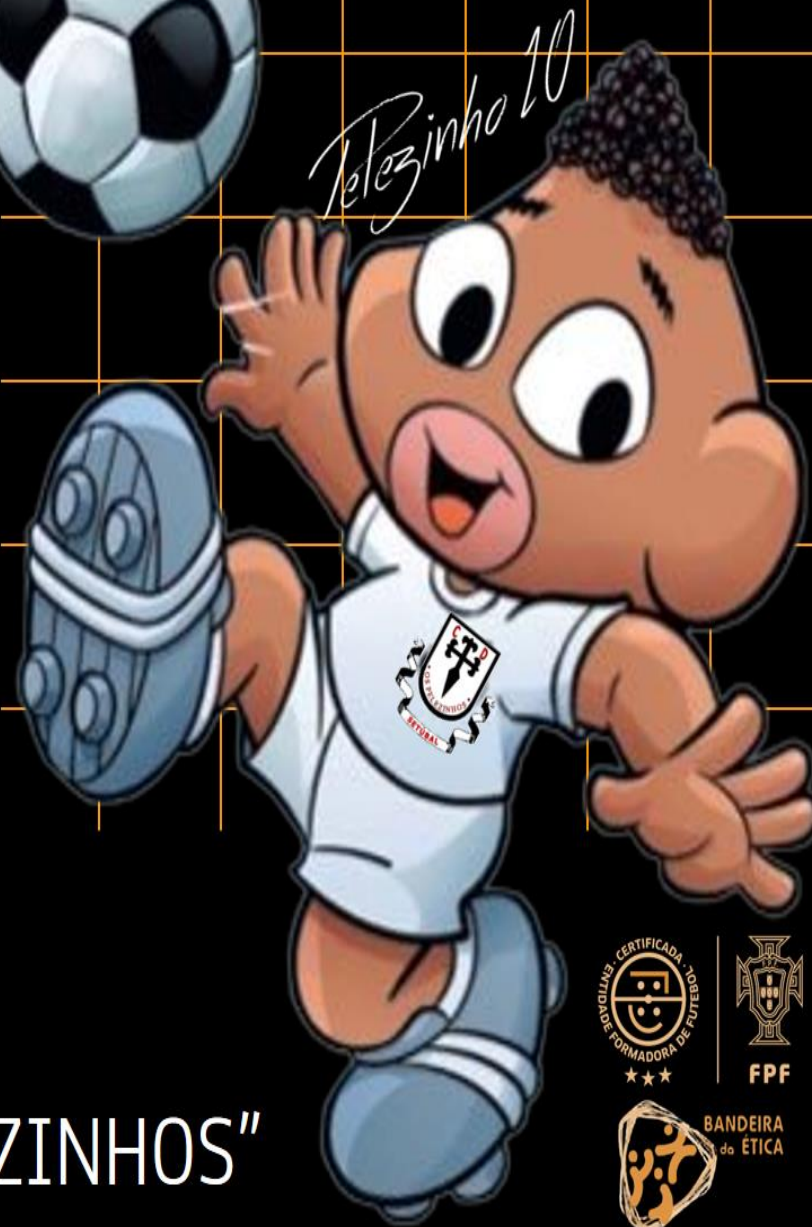




CLUBE DESPORTIVO "OS PELEZINHOS"

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

BEM VINDO AO C.D. "OS PELEZINHOS"



BANDEIRA
da ÉTICA








2023/2024

Manual de Acolhimento e Boas Práticas

MORADAS:

- *Sede:* Rua do Mormugão, 39 A, 2900-506, Setúbal
- *Campo:* Campo Municipal da Várzea, Azinhaga de São Joaquim, Setúbal

CONTACTOS:

-  : (+351) 265 238 732 (Chamada rede fixa nacional)
-  : (+351) 926 674 688 (Chamada rede móvel nacional)
-  : os_pelezinhos1@hotmail.com
-  : <https://ospelezinhos.emjogo.pt>
-  : <https://www.facebook.com/profile.php?id=100068198586162>
-  : <https://www.instagram.com/ospelezinhos/>
-  : <https://www.youtube.com/channel/UCcQuy1hq3k5aiWyiv1JbW7w>

ÍNDICE

Índice

<i>Capítulo I</i>	4
Informações sobre o Clube	4
1. Apresentação	4
2. Missão, Visão, Valores e Objetivos Estratégicos	5
3. Organograma	8
4. Planta de Infraestruturas/Instalações Desportivas	9
5. Informações Gerais da Entidade	11
<i>Capítulo II</i>	14
Normas de Conduta	14
1. Entre Jogadores, Dirigentes, Técnicos e demais Staff	14
2. Dos atletas em treino e/ou competição	16
3. Na Escola	17
4. Utilização dos Transportes	17
5. Dos Pais/Encarregados de Educação	18
6. Recomendações sobre Integridade e Comportamentos a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing	19
<i>Capítulo III</i>	20
Normas sobre o acompanhamento de jogadores	20
1. Plano de Nutrição e Hidratação	20
2. Plano de Emergência Médica	24
3. Normas sobre Acompanhamento Social, Pessoal e Escolar	33
4. Normas da Relação com os Pais e Encarregados de Educação	34
<i>Capítulo IV</i>	37
Infrações e Quadro Disciplinar	37
Geral	37
Outras Infrações	40

Capítulo I

Informações sobre o Clube

1. Apresentação

A vinte e sete de Setembro de 1981, um grupo de amigos que residiam nas imediações da Praça do Brasil, fundaram uma equipa de bairro, de futebol, com a designação de Grupo Desportivo "Os Pelezinhos", em honra do Rei Pelé, para jogarem na altura, "contra" uma outra equipa do mesmo bairro, que se denominava por Miceys. Sensivelmente 17 meses mais tarde, a nove de Fevereiro de 1983, foi constituído por escritura pública, o Clube Desportivo "Os Pelezinhos". Sendo que no ano 2000, de acordo com o D/L N.460/77, foi declarado Instituição de Utilidade Pública e conforme estipulado nos seus Estatutos, uma associação sem fins lucrativos.

O Clube Desportivo "Os Pelezinhos, tem como finalidade promover e desenvolver atividades de carácter desportivo, e a formação social e cívica dos seus associados, promover e fortificar os laços de solidariedade entre os seus membros.

Ao longo dos mais de quarenta anos nunca foi negligenciada a parte social e humana. O Clube tem procurado dar um contributo positivo na formação dos jovens, envolvendo as famílias e acompanhando o desempenho escolar dos atletas. O acompanhamento de jovens a viver em ambientes de risco, assim como o acompanhamento de várias entidades de solidariedade social, têm sido uma área de foco do C. D. "Os Pelezinhos". Sendo o trabalho reconhecido pela Federação Portuguesa de Futebol, a partir da época 2020/2021, como Entidade Formadora de Futebol, com 3 Estrelas.

De 1981 a 2023 já passaram pelo Clube mais de 9300 jovens. Se há uns que ficam por cá um ano, também há muitos, que ficam dez ou mais anos.

É a Mística do Clube Desportivo "Os Pelezinhos", somos uma família. "Uma vez Pelé, sempre Pelé"

Quando pensamos um clube, devemos ter sempre presente algumas questões que sugerem o rumo que queremos seguir, para que quando surgirem obstáculos ou dúvidas no caminho, possamos saber exatamente o que nos motivou a fazer determinadas escolhas e a definir os critérios que numa determinada altura achamos por bem delinear.

O sucesso não acontece por acaso. É trabalho duro, perseverança, aprendizado, estudo, sacrifício e acima de tudo, amor pelo que você está fazendo ou aprendendo a fazer.

(Edson Arantes do Nascimento "Pelé")

2. Missão, Visão, Valores e Objetivos Estratégicos

Missão

A nossa Missão enquanto Entidade Formadora, passa por proporcionar a todos os jovens da nossa região, a possibilidade de praticarem atividade física, bem como estarem inseridos numa organização com regras, preparando-os assim para o futuro, dando-lhes ferramentas úteis para o seu crescimento global, sendo que, o compromisso e o cumprimento deste Manual, será sempre um detalhe importante.

Fornecer todo o conforto necessário aos nossos formandos, para se sentirem num ambiente familiar. Disponibilizar formadores devidamente qualificados, que possam possuir todas as ferramentas, para ajudar a desenvolver, da melhor forma possível os nossos jovens.

O foco da nossa Missão são os jovens, é para eles que existimos e queremos fazer parte de uma reeducação desportiva e social, queremos que os nossos jovens pratiquem bons costumes, como a atividade física organizada num contexto social.

Visão

O clube espera no futuro, ser um dos clubes de maior referência no futebol de formação no distrito de Setúbal, desenvolvendo da melhor forma atletas, ao nível desportivo e social, sabendo que, nem sempre, é possível.

Esperamos a longo prazo ser um clube ainda mais referenciado por todos, como um dos melhores clubes no desenvolvimento do jovem atleta.

Queremos aumentar de forma progressiva o número total de atletas e dar as melhores condições para os mesmos se desenvolverem. Nos próximos anos queremos melhorar ao nível das instalações, infraestruturas, sabendo que não dependemos somente de nós e todo o apoio/ajuda de todos, é sempre importante, situando-nos como um dos clubes com melhores condições de treino para um maior e mais produtivo desenvolvimento dos nossos jovens.

Queremos ser vistos pela comunidade envolvente, como um dos lugares mais confiáveis para uma natural evolução desportiva e social.

Valores

A identidade Clube Desportivo “Os Pelezinhos”.

Através da promoção e da prática do futebol, integramos os nossos atletas, sensibilizando-os para a identidade peculiar da nossa instituição, designadamente dando-lhes a conhecer a nossa história desportiva e social, a nossa ligação umbilical à Cidade de Setúbal e os valores que sempre defendemos, de liberdade, solidariedade, justiça, igualdade de oportunidades (independentemente da origem, género, raça ou orientação sexual de cada um), espírito de equipa e respeito e fair-play.

A promoção da atividade física, do desporto e do futebol. Promovemos a atividade física e a prática desportiva, através do futebol, entre a juventude, procurando dar a conhecer os benefícios de ambas, ao nível do desenvolvimento psico-motor e da preservação e potenciação de uma vida saudável por parte de cada atleta.

A formação global e integrada do atleta, como futebolista, como cidadão e como estudante, fomentamos a responsabilidade social do nosso emblema e de cada um dos atletas que nos representam, procurando garantir que os mesmos não evoluem apenas na vertente desportiva e de fair-play, mas também na dimensão escolar e académica e na dimensão social e de cidadania, o desenvolvimento do atleta através do treino.

O Modelo Formativo que adotamos tem no treino a principal ferramenta, procurando acentuar a dimensão coletiva do jogo, que se constrói através da identidade da equipa, mas também estimulando a decisão, a criatividade e a liberdade da tomada da decisão por parte de cada atleta.

Objetivos Estratégicos

O clube tem como objetivo a curto prazo aumentar o número de atletas inscritos, para tal o clube quer melhorar algumas infraestruturas.

O nosso clube tem também como objetivo presente, obter melhores resultados desportivos, tornando-se ainda mais uma referência do distrito de Setúbal.

Formar integralmente, em todas as vertentes, os jovens jogadores para que eles possam futuramente, se for o seu desejo, ingressar na nossa equipa de seniores (Sub-23) e/ou em equipas de futebol profissional. O Clube quer ser o veículo que levará os nossos jovens a estar mais perto do sucesso nos seus percursos desportivos.

Desportivos

- Desenvolver nos atletas competências para praticar futebol, com programas de formação adequados;
- Formar desportivamente para o máximo nível competitivo, através de padrões de exigência e rigor;
- Preparar toda a estrutura técnica recorrendo a uma equipa de recursos humanos e materiais para suportar o crescimento dos nossos atletas;
- Acompanhamento motivacional de forma a tentar atingir o maior rendimento possível;
- Consolidar a equipa de seniores (Sub-23), para conseguirmos segurar os atletas que transitam de 1º ano de juniores, para o 2º ano e futuramente garantir que o abandono da prática desportiva por parte da maioria dos atletas que transitam para o escalão de seniores, não seja uma realidade.

Comunidade

- Melhorar o sucesso académico dos nossos formandos, através dum acompanhamento regular por forma que formemos, não só atletas, mas acima de tudo, bons homens;
- Aproximar os nossos atletas da comunidade envolvente, promovendo sempre os valores da ética, integridade, conduta, solidariedade e desportivismo;
- Garantir a todas as crianças e jovens que nos procuram uma oportunidade de mostrar o seu valor nas nossas equipas contribuindo assim para o seu desenvolvimento, sendo sempre importante o compromisso e o cumprimento deste Manual.

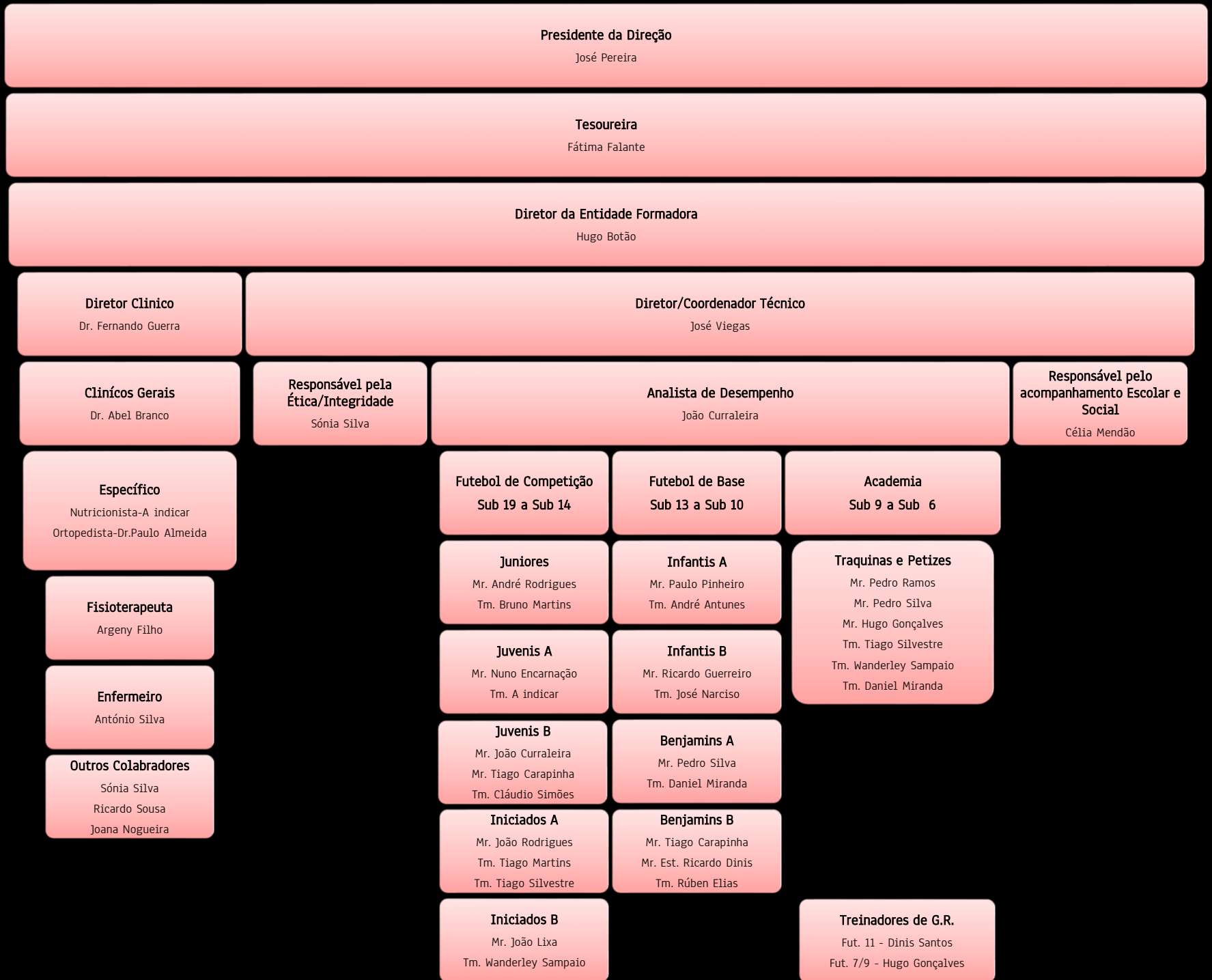
Formativos

- Possuir treinadores que no seu papel de formadores mantenham, entre outras valências, uma comunicação adequada, promovam a autoconfiança, desenvolvam o espírito de equipa;
- Promover a autonomia, responsabilidade, valores, diversão, crescimento e desenvolvimento sustentado dos nossos jovens, criando uma base de formação de jogadores de futebol competentes;
- Auxiliar na formação de outras áreas pedagógicas, como na área da nutrição e outras áreas de interesse.

Institucionais

- Dinamizar a cultura Pelezinhos – “uma vez Pelé, sempre Pelé”;
- Fomentar um comportamento disciplinar e ético;
- Continuar a melhorar a imagem do nosso clube, como uma referência do Distrito de Setúbal.

3. Organograma



Cargos e Contactos da Entidade Formadora:

Diretor da Entidade Formadora:

Hugo Botão - hugobotao@hotmail.com

Responsável pelo Acompanhamento Escolar e Social:

Célia Mendão - cmmendao@gmail.com

Diretor/Coordenador Técnico:

José Viegas - josemrpviegas@gmail.com

Responsável pela Ética e Integridade:

Sónia Silva - soniacristinasilva@icloud.com

Direção e Coordenação

Para a presente época desportiva, existe uma coordenação regulada pelo Diretor/Coordenador Técnico, supervisionada hierarquicamente pelo Diretor da Entidade Formadora. O Diretor da Entidade Formadora reporta diretamente ao Presidente, trabalhando sempre em sintonia.

É responsabilidade do Diretor/Coordenador Técnico reunir os seus técnicos para formação contínua, análise de melhoria, implementação de objetivos e análise de funcionamento.

É da supervisão do Diretor/Coordenador Técnico as questões relativas a convocatórias, tempos de jogo, afiliações, focos de instabilidade e causalidades.

4. Planta de Infraestruturas/Instalações Desportivas

O Clube Desportivo "Os Pelezinhos" desenvolve as suas atividades no Complexo Municipal da Várzea:

- Campo Municipal da Várzea, Relvado Sintético, com dimensões para disputar competições de carácter nacional.
- Campo Municipal Fernando Tomé, Relvado Sintético, com dimensões para disputar competições de carácter nacional, sendo utilizado apenas para treinos.

Tendo em atenção que:

- Os Pais/Encarregados de Educação não têm acesso aos balneários.
- O Clube não se responsabiliza pelo desaparecimento ou deterioração de qualquer objeto deixado nas instalações;
- Quaisquer objetos encontrados nos balneários serão guardados pelo período de uma semana, até serem reclamados pelos proprietários.



Legenda:

1-Entrada/Saída

2-Estacionamento das Entidades

3-WC Homens

4-Secretaria

5-WC Senhoras

6-Balneários

7-Suporte Básico de Vida/DAE

8-Posto Médico

9-Arrecadação de Material

10-Arrumos

11-Campo Municipal da Várzea

12-Campo Municipal Ferando Tomé

5. Informações Gerais da Entidade

Calendarização

A época desportiva 2023/2024 corresponde ao período entre 01 de julho de 2023 e 30 de junho de 2024. As atividades do Clube Desportivo “Os Pelezinhos”, incluem momentos de treino, eventos particulares (torneios, jogos particulares) e competições oficiais da Associação de Futebol de Setúbal (AFS).

Processo de Inscrições

- Todos os atletas, sejam do Clube ou não, o Encarregado de Educação ou o próprio, se for maior de idade, obrigatoriamente têm de assinar o termo de responsabilidade/consentimento, para iniciarem o primeiro treino;
- Todos os atletas do Clube Desportivo “Os Pelezinhos”, são sócios do Clube.
- No ato de inscrição, devem ser preenchidos, assinados e entregues pelo Encarregado de Educação, ou pelo atleta, quando este maior de idade, os seguintes documentos:
 - Cartão de Cidadão do Encarregado de Educação e/ou do Atleta;
 - 1 fotografia tipo passe, do atleta, atualizada;
 - Ficha de inscrição Modelo 2 da AFS/FPF;
 - Ficha de inscrição Interna de Sócio/Atleta;
 - Formulário de Proteção de Dados;
 - Formulário Modelo 9 IPDJ - Exame Médico.

- Inscrições e Quotas Atleta:

Escalão	Inscrição+Seguro	Quota Mensal Atleta	Kit Material Desportivo
Juniores	50,00 €	15,00 €	150,00 €
Juvenis	45,00 €	35,00 €	150,00 €
Iniciados	40,00 €	35,00 €	150,00 €
Infantis	35,00 €	35,00 €	150,00 €
Benjamins	30,00 €	35,00 €	150,00 €
Traquinas	25,00 €	35,00 €	150,00 €
Petizes	25,00 €	35,00 €	150,00 €

Notas:

- Os pagamentos devem ser efetuados na Secretaria do Campo Municipal da Várzea, até ao dia 8 de cada mês;
- O Atleta não poderá iniciar qualquer treino se a quota do mês anterior não estiver regularizada;
- A Quota Atleta, paga mensalmente, dá direito ao treino, sendo a competição uma escolha do treinador;
- Descontos de irmãos, é aplicado apenas ao(s) atleta(s) mais velho(s):
 - 2 irmãos no Clube - O Atleta mais velho, tem desconto de 50 % na Quota Atleta;
 - 3 Irmãos no Clube - O Atleta mais velho, tem 100 % de desconto e o do meio tem 50 % de desconto, na Quota Atleta;
- A Direção poderá analisar situações excepcionais de forma a ajustar/alterar valores.

Os atletas que ainda não possuem, obrigatoriamente, têm de adquirir o Kit de material desportivo, para a época, na loja online, através da Fútbol Emotion (para efetuar a compra deve seguir todos os passes exemplificativos, que se encontram disponíveis, no Website Oficial do Clube - <https://ospelezinhos.emjogo.pt> , no Menu Encomendar Kit Desportivo):

<https://www.futbolemotion.com/pt/categoria/coletivos/equipamentos-cd-os-pelezinhos>.

- Os pais/encarregados de educação deverão comunicar ao C.D.“Os Pelezinhos” qualquer alteração aos dados fornecidos no acto de inscrição, nomeadamente, contactos telefónicos, e-mails ou renovações de documentos de identificação.

Compromisso e assiduidade

Os atletas não estão autorizados a faltar a treinos, por outras razões que não sejam situações de doença ou obrigações escolares de carácter formal e pedagógico.

O início da época desportiva é comunicado com a antecedência possível e necessária pela Direção da Entidade Formadora, tendo em conta a calendarização dos jogos pelas Entidades FPF e AFS. É obrigatória a presença dos atletas na data de arranque da época desportiva.

Situações excecionais devem ser expostas ao Diretor / Coordenador Técnico.

Faltas e Desistências dos Atletas

- As faltas de comparência dos formandos aos treinos, mesmo que justificadas com atestado médico, não implicam o não pagamento da respetiva quota.
- A ausência prolongada, superior a dois meses, não comunicada e injustificada, poderá levar á dispensa do atleta, não existindo retorno das quotas pagas.
- O Encarregado de Educação, não deve por si só, retirar o jogador da prática desportiva sem informar o Diretor/Coordenador Técnico e a Secretária.
- No caso de o Encarregado de Educação solicitar a saída da atividade do seu Educando, não há qualquer direito à restituição do valor seja da inscrição e/ou da quota.
- Um atleta que abandone o Clube Desportivo “Os Pelezinhos” durante a época desportiva, não terá autorização para, durante a época em curso, representar outro clube ou associação desportiva. A Direção do Clube, poderá avaliar situações especiais, no entanto o atleta não sairá, sem que o Clube Desportivo “Os Pelezinhos” seja ressarcido dos valores investidos com inscrições, equipamentos e demais valores de despesas individuais.

Capítulo II

Normas de Conduta

1. *Entre Jogadores, Dirigentes, Técnicos e demais Staff*

Representar o Clube Desportivo "Os Pelezinhos, acarreta a responsabilidade de dignificar uma instituição histórica, o seu passado, identidade e valores.

Assim todos os agentes desportivos devem:

- Revelar comportamento exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade;
- Promover o espírito de grupo e coesão de equipa em todas as atividades;
- Respeitar as decisões da Direção e Coordenação, de uma forma ordeira e civilizada;
- Não iniciar ou manter qualquer discussão com os colaboradores do Clube, devendo sempre participar qualquer atitude incorreta, à Direção;
- Apresentar compromisso com toda a estrutura do clube, respeitando os princípios instituídos;
- Participar nas atividades promovidas pelo clube;
- Respeitar todos os agentes desportivos;
- Ser assíduo e pontual;
- Apresentar-se devidamente equipado (treinos, jogos e outras representações);
- Avisar previamente, sempre que haja impossibilidade de comparecer a uma atividade (treinos, jogos e outras representações);
- Respeitar as opções técnicas;
- Promover uma utilização responsável das instalações (mantendo o estado de conservação, limpeza e higiene);
- Cumprir e fazer cumprir as normas e orientações do Departamento Clínico;
- Participar com empenho e interesse nas ações de formação promovidas pelo Clube.

Os Treinadores têm os seguintes deveres / responsabilidades:

- Utilizar, obrigatoriamente, equipamentos fornecidos pela Direção do Clube Desportivo "Os Pelezinhos;
- A gestão do material e equipamentos desportivos é da total responsabilidade do Diretor/Coordenador Técnico e restantes treinadores;
- Os treinadores devem verificar sempre as condições de conservação e de segurança dos materiais a utilizar pelos formandos, bem como zelar pela manutenção dessas condições;
- A ausência ao treino deve ser comunicada ao Diretor/Coordenador Técnico com a devida antecedência;
- O treinador é responsável pela convocatória dos atletas para eventos, torneios e jogos oficiais;
- O treinador deve zelar sempre pela boa imagem do Clube;
- A multa pecuniária no serviço nas suas funções perante a FPF e/ou AFS será responsabilidade exclusiva do Treinador, salvo situações alheias ao seu controlo/responsabilidade;
- Manter atualizada a Plataforma "EMJOGO" e o Dossier do Treinador ("mais-valias para que, dentro do amadorismo, possamos ser um pouco profissionais", naquilo que fazemos);
- Ter atenção a algum atleta, que possa estar em treino, sem termo de responsabilidade assinado, pelo Encarregado de Educação ou pelo próprio, se maior de idade;
- Informar o Diretor/Coordenador Técnico sobre atletas que estejam a treinar e ainda não tenham o processo de inscrição completo;
- Potenciar os atletas existentes do escalão que treina e angariar novos atletas, de acordo com o perfil do atleta, definido pelo Clube;

2. *Dos atletas em treino e/ou competição*

O treino e competição iniciam no momento de entrada nas instalações desportivas e terminam após saída das mesmas.

Todos os atletas no treino e/ou jogo devem cumprir as seguintes regras:

- Ser assíduos e pontuais;
- Evitar trazer valores para os treinos e/ou jogos;
- Estar pronto para treinar (corretamente equipado), 5 minutos antes da hora estabelecida. Na eventualidade de necessitar de ajuda para se equipar, deve solicitar ajuda ao seu treinador, colegas ou a um elemento da direção;
- Não é permitida a entrada dos atletas nos campos sem autorização dos treinadores;
- Os atletas são responsáveis pelo material de treino/jogo que utilizam, sendo que, a falta de material dará consequente penalização, de não treinar/jogar;
- Sempre que o atleta não possa comparecer ao treino/jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deve informar o Diretor/Coordenador Técnico com a maior antecedência possível e comparecer no Posto Médico do Clube, para ser observado pelos Profissionais de saúde, em caso de lesão ou doença;
- No dia do jogo, tem de comparecer no local e à hora marcada para a concentração;
- Deve estar sempre equipado a rigor. Não é permitido uso de adereços (brincos, pulseiras, etc.) para o bem da sua integridade física e dos demais colegas;
- Não serão tolerados atos de indisciplina para com os seus companheiros, adversários, treinadores, árbitros e/ou outros elementos afetos aos treinos/jogos;
- O atleta deve respeitar sempre todas as pessoas que o rodeiam em qualquer atividade;
- Se for suplente no dia de jogo, deve respeitar a decisão do treinador, apoiando os colegas e estando sempre pronto para entrar em jogo a qualquer momento, pois mesmo nessa situação é um elemento importante na estratégia do treinador;
- No horário de treino e/ou jogo, a utilização de telemóveis e aparelhos áudio fica sujeita às indicações do Treinador.

3. Na Escola

- Os atletas do Clube Desportivo “Os Pelezinhos”, devem zelar pela integridade do material da Escola que frequentam, utilizando adequadamente as suas instalações e materiais disponíveis;
- Os atletas devem ter uma atitude de respeito e educação para com os seus professores, colegas e outros agentes que compõem a comunidade escolar, dentro e fora da sala de aula, tendo sempre presente que mesmo fora do Clube Desportivo “Os Pelezinhos”, estão em representação do Clube.

4. Utilização dos Transportes

A utilização dos transportes do Clube Desportivo “Os Pelezinhos”, rege-se pelas seguintes normas:

- Os transportes do Clube Desportivo “Os Pelezinhos”, destinam-se somente a atletas, treinadores e/ou pessoas autorizadas pela Direção;
- Respeito pelos horários definidos;
- É obrigatório avisar o Treinador em caso de alteração ou imprevisto;
- Tratar com correção o motorista;
- É proibido comer e beber nos meios de transporte do Clube;
- Manter o bom estado de conservação e limpeza da carrinha/autocarro;
- É obrigatório o uso do cinto de segurança;
- É proibido colocar os pés em cima dos bancos;
- A utilização de colunas de música só é permitida se autorizada pelo Treinador.

5. *Dos Pais/Encarregados de Educação*

Os Pais/Encarregados de Educação devem atuar cumprindo as seguintes normas:

- Assistir às atividades do seu educando apenas nos espaços destinados a esse fim;
- Expor as dúvidas ou pedir esclarecimentos pertinentes relativos ao seu educando, ao Diretor/Coordenador Técnico;
- Conhecer este manual, fazê-lo cumprir e conhecer os planos de evacuação e emergência do Clube Desportivo “Os Pelezinhos”, afixados nos locais apropriados;
- Tratar com respeito, tolerância e dignidade todos os intervenientes, em quaisquer atividades do Clube;
- Manter atualizado o pagamento das quotas do seu educando sob pena do formando não poder participar no treino/jogo;
- Informar os responsáveis sobre quaisquer questões de saúde que possam inviabilizar a participação do seu educando nas atividades do clube;
- Não perturbar ou interferir de forma alguma com o desenvolvimento das atividades, seja nos treinos/jogos, palestras, torneios ou outros;
- Não proferir comentários negativos ou pejorativos durante o jogo/treino;
- Não comunicar diretamente ou indiretamente com o treinador sobre o jogo/treino;
- Estimular o seu educando no cumprimento dos seus direitos e deveres enquanto atleta do Clube Desportivo “Os Pelezinhos”;
- Manter-se informado sobre as atividades do Clube;
- Participar ativamente nos eventos do Clube, colaborando ou assistindo.

6. Recomendações sobre Integridade e Comportamentos a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing

MATCH FIXING É CRIME

**NORMAS SOBRE INTEGRIDADE
E MATCH FIXING**



STOP
MATCH FIXING

PROIBIÇÃO

É proibido o pedido ou aceitação, promessa ou entrega de vantagem patrimonial ou não patrimonial para alterar o decurso ou resultado de um jogo a qualquer atleta ou agente desportivo do clube.

OBRIGATORIEDADE

É dever dos atletas e demais STAFF da entidade promover a denúncia de casos de manipulação de jogos, designadamente por causa de apostas desportivas e de quaisquer atos concretos suscetíveis de colocar em causa a integridade e a credibilidade do futebol da respectiva entidade, através de informação imediata à direção ou na plataforma integridade.fpf.pt

PUNIÇÕES

- Suspensão de participação em competição desportiva por um período de 6 meses a 3 anos.
- Privação do direito a subsídios, subvenções ou incentivos outorgados pelo Estado por um período de 1 a 5 anos.
- Proibição do exercício de profissão, função ou atividade, pública ou privada, por um período de 1 a 5 anos, tratando-se de agente desportivo.

VISADOS

- Dirigentes Desportivos
- Treinadores
- Atletas
- Agentes Desportivos



Capítulo III

Normas sobre o acompanhamento de jogadores

1. Plano de Nutrição e Hidratação

- O Clube Desportivo “Os Pelezinhos”, tem uma nutricionista que está disponível para ajudar os atletas.
- O futebol é um desporto de ritmo intermitente, caracterizado por ações intensas (sprints, saltos, ...) e momentos de moderada a baixa intensidade (corrida, caminhada), implicando um elevado gasto energético.
- A nutrição revela-se uma componente cada vez mais importante no desporto, permitindo aos atletas alcançarem um ótimo desempenho desportivo.
- Definir as necessidades em nutrientes e as necessidades hídricas do atleta, reduzir o risco de doença e de lesão e auxiliar na obtenção e manutenção de uma adequada composição corporal são alguns dos objetivos da nutrição no desporto.

Alimentação

- A alimentação dos atletas deve ser completa, variada e equilibrada. De uma forma geral, os atletas devem seguir uma alimentação dita saudável, isto é, uma dieta boa, fornecedora de hidratos de carbono, fluidos e de fibras, rica em vitaminas e minerais e moderada em proteínas e gorduras. No entanto, todo o jogador é diferente. As necessidades nutricionais diárias do mesmo dependerão da calendarização de jogos e programa de treinos.
- O atleta deverá no seu dia-a-dia realizar no mínimo 5 refeições, tais como, pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar e ceia. As refeições principais deverão ser constituídas sempre por sopa e prato principal e acompanhadas por água.
- Nos lanches e ceias deverão privilegiar o consumo de laticínios magros, fruta da época e pão escuro, em detrimento de bolachas, sumos refrigerantes e outros produtos ricos em gordura e/ou açúcar. A ceia deverá ter sempre um laticínio baixo em gordura e açúcar.

- Os momentos de ingestão (horários) pré treino e pré competição e a escolha alimentar dentro dos grupos de alimentos permitidos, tem uma variabilidade individual muito marcada, pelo que o próprio atleta deve conhecer a sua reação e tolerabilidade aos alimentos.
- Os atletas devem, por isso, adotar estratégias nutricionais antes, durante e após o exercício de forma a promover os procedimentos de adaptação induzidos pelo treino e a recuperação entre sessões.

Antes do jogo

- De acordo com a tolerância individual a ingestão de hidratos de carbono deverá ser entre 1-4g /Kg de peso corporal.

Pequeno-almoço e Lanche (2 horas antes do início do jogo)

- Iogurte líquido ou sólido sem adição de açúcar;
- Leite, preferencialmente, magro;
- Chá (verde e preto) - quente e frio;
- Café;
- Pão ou torradas;
- Compotas variadas sem adição de açúcar, marmelada e mel;
- Fruta fresca da época descascada e às fatias;
- Queijo, preferencialmente, magro (flamengo e/ou fresco);
- Fiambre de frango e peru;
- Panquecas ou crepes;
- Ovos mexidos.

Almoço (3 horas antes do início do jogo)

- Sopa - legumes/hortícolas pouco fibrosos;
- Prato - uma porção de carne ou peixe (peru, frango, coelho, pescada, atum ao natural, robalo, bacalhau, evitando peixes gordos), uma porção generosa de hidratos de carbono (arroz, batata ou massa) e legumes/hortícolas pouco fibrosos;
- Sobremesa - fruta da época, gelatina, arroz doce ou aletria
- Água - gaseificada ou não gaseificada;
- Pão;
- Evitar consumir os seguintes alimentos antes dos jogos, principalmente em casos de pouca tolerância:
- Lacticínios,
- leguminosas,
- frutos gordos,
- condimentos picantes,
- maionese,
- mostarda,
- natas,
- E também de sumos.

Imediatamente antes do aquecimento

- O atleta deve ingerir uma peça de fruta.

Intervalo

- Ao intervalo devem ser oferecidos alimentos práticos de consumir, de fácil absorção e elevada digestibilidade, são exemplo: fruta, bebida desportiva ou géis fornecedores de hidratos de carbono (de acordo com a idade) e água muita água.
- O consumo de hidratos de carbono permitirá a manutenção da concentração plasmática de glicose e atrasa a fadiga.
- Se o jogo for de alta intensidade ou existir outra sessão nas 8h seguintes deverá ocorrer uma ingestão de 30g a 60g/Kg de hidratos de carbono por hora.

Após o jogo

- Após o jogo o objetivo do atleta é hidratar e recuperar. A refeição dependerá inevitavelmente da hora de término do jogo. Se a refeição diária mais próxima for muito distante (>30min) é aconselhável fazer uma ingestão leve após sair do jogo (pão com queijo e leite achocolatado ou iogurte; batido de leite e fruta).
- Caso contrário realiza uma refeição completa (sopa, prato com carne ou peixe, arroz, batata ou massa, hortícolas/legumes e sobremesa).

Hidratação

- A ingestão de fluidos antes, durante e após o exercício é fundamental. Por não haver pausas regulares durante o período de jogo, como noutras modalidades, torna-se fundamental o controlo e a ingestão de líquidos nos momentos certos.
- Em treinos/jogos de alta intensidade os atletas podem perder por transpiração muitos fluídos, com condições climáticas severas, nomeadamente temperaturas elevadas, poderão perder 3 litros. Nestas situações será necessário um acréscimo às necessidades hídricas diárias.

Antes do jogo

- Os jogadores que iniciem o jogo com défice hídrico, terão um rendimento inferior ao que seria de esperar se o iniciassem hidratados.
- Por isso devem ingerir 4h antes do jogo: 5-7 ml/Kg de peso
- Se não produzir urina ou esta está muito escura, 2 horas antes: 3 a 5 ml/kg de peso

Intervalo

- Na pausa do jogo é incentivada a ingestão de água ou bebida desportiva contendo sódio no limite de 150 a 300ml para fornecer o substrato sem atingir a taxa de esvaziamento gástrico. Não existe benefícios entre ingerir líquidos livremente e ingerir só à sede. O atleta deverá testar qual o regime mais adequado para si de acordo com a sua tolerância.

Após o jogo

- A reidratação é um importante componente do processo de recuperação após um período exigente de exercício físico. A quantidade adequada a ingerir será 150% de fluidos perdidos.

2. Plano de Emergência Médica

O Departamento clínico é do clube, dos atletas e dos treinadores. Pretendemos salvaguardar, sempre em primeiro lugar, a saúde dos nossos atletas, para isso, toda a situação do foro clínico deve ser comunicada prontamente a este departamento para que possamos, em conjunto, definir qual o melhor caminho a seguir.

1ª Intervenção

A primeira abordagem é realizada pelo médico ou por outro elemento da equipa de emergência (enfermeiro, fisioterapeuta, osteopata ou massagista) para reconhecimento da gravidade da situação. Esta intervenção poderá ser precedida por avaliação do técnico desportivo que se encontre no local, caso esteja em maior proximidade.

No caso de uma situação de baixo risco/gravidade, como contusão, abrasão ou escoriação, a equipa resolverá a situação no local. Quando necessário, por exemplo na necessidade de suturar uma ferida, a equipa transportará o acidentado para o Posto Médico, junto ao campo.

Casos de gravidade intermédia, como fratura óssea, luxação articular, hipoglicemia ou desidratação, após os primeiros cuidados prestados pela equipa de emergência, poderá haver necessidade de transporte à Unidade de Urgência do Hospital de São Bernardo. Para tal deverá ser contactado o Centro Operacional de Doente Urgente (CODU) do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM).

A ocorrência deverá ser comunicada ao Coordenador do Departamento Clínico e/ou ao Diretor da Entidade Formadora.

Em caso de trauma, o atleta será imobilizado com o material apropriado presente no Clube. Em caso de Paragem Cardiorrespiratória, serão efetuadas as manobras de suporte básico de vida até a chegada dos meios de emergência, bem como a utilização de Desfibrilhador Automático Externo por qualquer elemento que seja credenciado e em bolsa do PNDAE.

Encaminhamento para Unidades Hospitalares

Caso haja necessidade de transporte, serão sempre ativados os meios de Emergência através do número 112.

Nenhum atleta é transportado para Unidades Hospitalares em veículo próprio, a menos que o Encarregado de Educação tome a responsabilidade total, sendo o clube ilibado de qualquer responsabilidade.

Para facilitar o acesso das viaturas de emergência, é proibido o estacionamento e/ou paragem, junto do portão, que deve ser aberto, antes da chegada do veículo de emergência. Após a chegada de socorro e estabilização do sinistrado, concretizar-se-á a evacuação para a Unidade de

Urgência do Hospital de São Bernardo.

Todos os indivíduos menores de idade, menos de 18 anos, deverão ser transportados ao Serviço de Urgência Pediátrico do Hospital de São Bernardo. Os adultos deverão ser transportados ao Serviço de Urgência do Hospital de São Bernardo.

Todos os atletas transportados serão sempre acompanhados por um elemento do clube na ambulância ou pelo Encarregado de Educação, no entanto o responsável do Departamento Médico irá de imediato para a referida Unidade para tratar de apoio burocrático e questões logísticas do atleta e dos familiares.

Na ausência dos Pais / Encarregados de Educação, os treinadores ou o Coordenador, contactam o responsável do Departamento Médico que entrará em contacto para os Pais e os encaminhará em caso de não terem transporte para a Unidade Hospitalar de Referência.

Todos os casos de emergência médica têm de ser comunicados ao Coordenador do Departamento Clínico e ao Diretor da Entidade Formadora.

CONTACTOS

- CODU-INEM-----112
- Hospital de São Bernardo-----265 549 000
- Bombeiros Sapadores de Setúbal-----265 739 330
- Bombeiros Voluntários de Setúbal-----265 538 090
- Centro de Informação Antivenenos -----800 250 250
- PSP Setúbal-----265 522 022
- GNR Setúbal-----265 242 500
- Proteção Civil de Setúbal-----265 541 500
- Diretor da Entidade Formadora (Hugo Botão)-----936 196 727



Plano de Emergência e Evacuação



Evento Adverso em Jogo/Treino
(Lesão Traumática/não Traumática/TCE/PCR)



Avaliação no Local por Pessoal Competente
(Fisio.terapeuta/Massagista ou com Formação em SAV com DAE)

Paragem Cardiorespiratória
(Avaliada por Elemento com Formação em SAV com DAE)

112

Aplicação de Suporte Básico de Vida

Fractura/TCE
(Avaliada por Fisio.terapeuta/Massagista)

112

Estabilização do Atleta até Chegada dos Meios Diferenciados
(Limitada aos Meios Disponíveis no Local)

Lesões não Emergentes
(Entorse, Contusões, Roturas, etc.)

Avaliação pelo Departamento Médico

Tratamento no Departamento Clínico/Meios Externos
(não urgente/emergente)

EM CASO DE EMERGÊNCIA DE UMA ATLETA DENTRO DO CAMPO

- Primeira intervenção por um dos técnicos da equipa para se saber a gravidade;
- Em caso de gravidade solicitar a presença de um dos responsáveis clínicos;
- Intervenção por parte de um dos responsáveis clínicos;
- Transporte do atleta para o Gabinete Clínico do Clube.



CASOS ESPECÍFICOS:

- Situações traumáticas contactar a Clínica Despormed para uma avaliação do atleta e a necessidade de participar o sinistro ao seguro para tratamento específico;
- Situações de paragem cardíaca, um elemento do clube com formação do suporte básico de vida, deve intervir de imediato utilizando o protocolo definido para este episódio;
- Casos de fraturas não mexer, imobilizar o atleta e chamar os serviços de emergência;
- Caso o encarregado de educação não esteja presente, o diretor de escalão acompanha o atleta ao hospital.

CONTACTOS EM CASO DE EMERGÊNCIA:

Em situações emergentes ligar para os seguintes contactos:

Bombeiros Sapadores de Setúbal - 265.739.330
 Bombeiros Voluntários de Setúbal - 265.538.090
 PSP Setúbal - 265.522.022
 GNR Setúbal - 265.242.500
 Proteção Civil - 265.541.500
 Águas do Sado - 265.549.300
 Diretor da Entidade Formadora (Hugo Botão) - 936.196.727



Esta disponível na secretária do clube o contacto dos encarregados de educação:

- Na base de dados existe uma ficha individual dos atletas com os contactos;
- Na capa diretiva do escalão os contactos dos encarregados de educação dos atletas.



PLANO DE EMERGÊNCIA E EVACUAÇÃO

PROCEDIMENTOS A ADOPTAR

A Saúde Sempre em Primeiro

1º

AVALIAR

Caso não exista gravidade, encaminhar para o médico

2º

RISCO

Alertar de imediato o médico e/ou fisioterapeuta/massagista de serviço

3º

ATLETA INCONSCIENTE

Gritar por ajuda
Pedir para trazerem o DAE
Contactar o 112
Iniciar o Suporte Básico de Vida

CONTACTOS EM CASO DE EMERGÊNCIA:

Em situações emergentes ligar para os seguintes contactos:

Bombeiros Sapadores de Setúbal - 265.739.330
 Bombeiros Voluntários de Setúbal - 265.538.090
 PSP Setúbal - 265.522.022
 GNR Setúbal - 265.242.500
 Proteção Civil - 265.541.500
 Águas do Sado - 265.549.300
 Diretor da Entidade Formadora (Hugo Botão) - 936.196.727

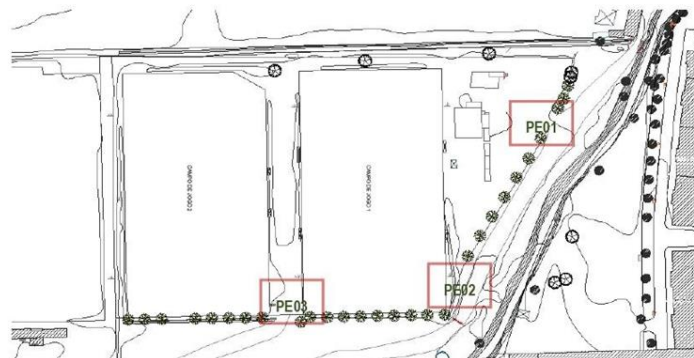


LOGO APÓS O SOCORRO AO ATLETA, INFORMAR O E. EDUCAÇÃO, DIR. TÉCNICO, DIR. CLÍNICO

13. Plantas de Emergência

13.1. Plantas de Emergência do Complexo Municipal de Atletismo de Setúbal

- PE 01 – Recinto Exterior – Saída 1 (nascente)
- PE 02 – Recinto Exterior – Saída 2 (sul)
- PE 03 – Recinto Exterior – Saída 3 (sul)
- PE 04 – Edifício Principal – Acesso Balneários “Pelezinhos”
- PE 05 – Edifício Principal – Acesso Balneários Visitantes



Envolvente Exterior – Saídas do Recinto Desportivo

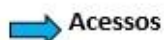


Edifício Principal – Balneários “Pelezinhos e Visitante

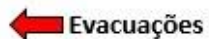


Mapa e Circuito de Evacuação

Legenda:



Acessos



Evacuações



Entrada e Saída do Complexo



Rampa de Evacuação do Campo



Localização do Desfibrilhador (DAE)



Posto Médico

Campo Municipal Fernando Tomé

Campo Municipal da Várzea



PLANTA DE EMERGÊNCIA

"CAMPO MUNICIPAL DA VÁRZEA" RECINTO EXTERIOR - SAÍDA 1 (NASCENTE)

Serviço Municipal de Proteção Civil
 Estrada de Aljezur
 2670-270 Souselas
 Telefone: 263 7 26 236
 email: smpp@mun-aljezur.pt



TELEFONES DE EMERGÊNCIA		
Nº SOCORRO	BOMBEIROS	PSP
112	265.522.122	265.522.022



INSTRUÇÕES

- MANTENHA-SE CALMO, NÃO GRITE NEM CORRA
- DÊ O ALARME PREMIANDO O BOTÃO DE ALARME MAIS PRÓXIMO OU
- UTILIZE O TELEFONE DE EMERGÊNCIA
- DIRIJA-SE CALMAMENTE PARA A SAÍDA PELOS PERCURSOS ASSINALADOS
- FECHE AS PORTAS AO SAIR
- SIGA AS INSTRUÇÕES DO PESSOAL COORDENADOR DE EVACUAÇÃO
- NUNCA UTILIZE OS ELEVADORES, APENAS AS ESCADAS OU
- NÃO VOLTE PARA TRÁS SEM AUTORIZAÇÃO
- DIRIJA-SE PARA O PONTO DE REUNIÃO E AGUARDE INSTRUÇÕES

LEGENDA

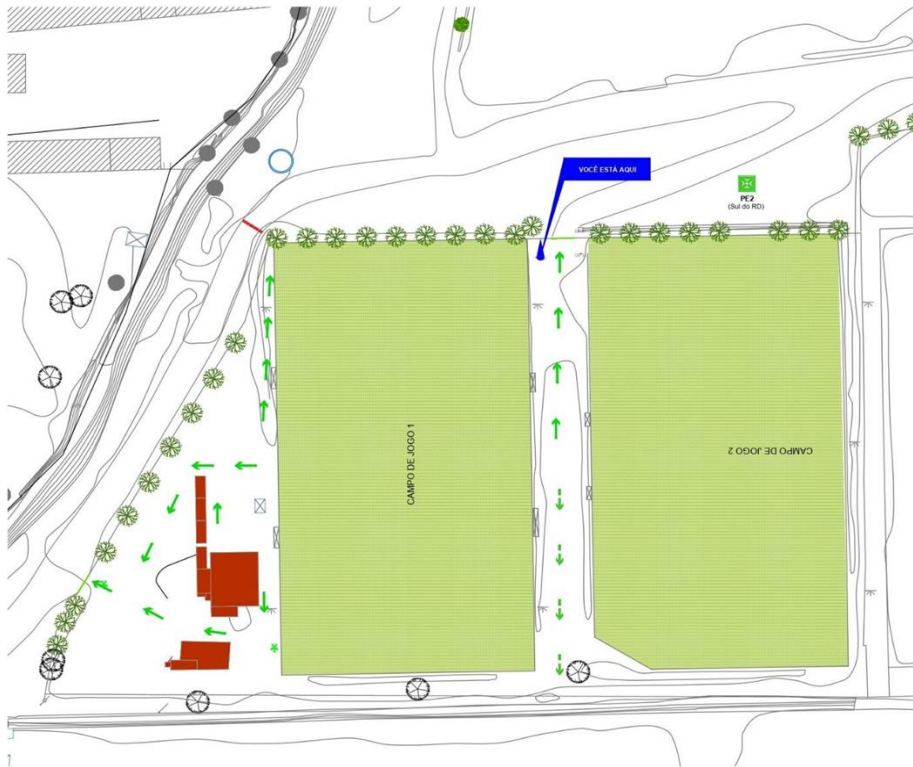
- VOCÊ ESTÁ AQUI**
- EXTINTOR DE INCÊNDIO
- BOTONEIRA DE ALARME
- TELEFONE DE EMERGÊNCIA (112)
- CAMINHO DE EVACUAÇÃO NORMAL
- CAMINHO DE EVACUAÇÃO ALTERNATIVO
- PERCURSO FINAL DE EVACUAÇÃO
- PONTO DE REUNIÃO

Ficha Técnica
 Págs. Desenvolvidas: 01
 Data de Emissão: 02/2018
 Planta Número: 01
 Revisão Número: 01

PLANTA DE EMERGÊNCIA

"CAMPO MUNICIPAL DA VÁRZEA" RECINTO EXTERIOR - SAÍDA 3 (SUL)

TELEFONES DE EMERGÊNCIA		
Nº SOCORRO	BOMBEIROS	PSP
112	265.522.122	265.522.822



Ficha Técnica
 Pini Design - 01/2018
 Data de Emissão - 02/2018
 Pini Design - 02/2018
 Pini Design

INSTRUÇÕES

- MANTENHA-SE CALMO, NÃO GRITE NEM CORRA
- DE O ALARME PREMIANDO O BOTÃO DE ALARME MAIS PRÓXIMO
- OU
- UTILIZE O TELEFONE DE EMERGÊNCIA
- DIRIJA-SE CALMAMENTE PARA A SAÍDA PELOS PERCursos ASSINALADOS
- FECHAS AS PORTAS AO SAIR
- SIGA AS INSTRUÇÕES DO PESSOAL COORDENADOR DE EVACUAÇÃO
- NUNCA UTILIZE OS ELEVADORES, APENAS AS ESCADAS
- NÃO VOLTE PARA TRÁS SEM AUTORIZAÇÃO
- DIRIJA-SE PARA O PONTO DE REUNIÃO E AGUARDE INSTRUÇÕES

LEGENDA

- VOCÊ ESTÁ AQUI
- EXTINTOR DE INCÊNDIO
- BOTONMEIRA DE ALARME
- TELEFONE DE EMERGÊNCIA (112)
- CAMINHO DE EVACUAÇÃO NORMAL
- CAMINHO DE EVACUAÇÃO ALTERNATIVO
- PERCURSO FINAL DE EVACUAÇÃO
- PONTO DE REUNIÃO

PLANTA DE EMERGÊNCIA

"CAMPO MUNICIPAL DA VÁRZEA" EDIFÍCIO PRINCIPAL - ACESSO BALNEÁRIOS "PEZEINHOS"

TELEFONES DE EMERGÊNCIA		
Nº SOCORRO	BOMBEIROS	PSP
112	265.522.122	265.522.822



Ficha Técnica
 Pini Design - 01/2018
 Data de Emissão - 02/2018
 Pini Design - 02/2018
 Pini Design

INSTRUÇÕES

- MANTENHA-SE CALMO, NÃO GRITE NEM CORRA
- DE O ALARME PREMIANDO O BOTÃO DE ALARME MAIS PRÓXIMO
- OU
- UTILIZE O TELEFONE DE EMERGÊNCIA
- DIRIJA-SE CALMAMENTE PARA A SAÍDA PELOS PERCursos ASSINALADOS
- SIGA AS INSTRUÇÕES DO PESSOAL COORDENADOR DE EVACUAÇÃO
- NUNCA UTILIZE OS ELEVADORES, APENAS AS ESCADAS
- NÃO VOLTE PARA TRÁS SEM AUTORIZAÇÃO
- DIRIJA-SE PARA O PONTO DE REUNIÃO E AGUARDE INSTRUÇÕES

LEGENDA

- VOCÊ ESTÁ AQUI
- EXTINTOR DE INCÊNDIO
- BOTONMEIRA DE ALARME
- TELEFONE DE EMERGÊNCIA (112)
- CAMINHO DE EVACUAÇÃO NORMAL
- CAMINHO DE EVACUAÇÃO ALTERNATIVO
- PERCURSO FINAL DE EVACUAÇÃO
- PONTO DE REUNIÃO

PLANTA DE EMERGÊNCIA

"CAMPO MUNICIPAL DA VÁRZEA" EDIFÍCIO PRINCIPAL- ACESSO BALNEÁRIOS VISITANTES

TELEFONES DE EMERGÊNCIA		
Nº SOCORRO	BOMBEIROS	PSP
112	265.522.122	265.522.222

Serviço Municipal de Proteção Civil
 Estado de Alentejo
 2010-279 Danças
 Telefone: 265 735 335
 email: smpc@munvarzea.pt



Ficha Técnica
 Data de emissão: 01/08/2023
 Data de revisão: 02/08/2023
 Versão: 01

INSTRUÇÕES

- MANTENHA-SE CALMO, NÃO GRITE NEM CORRA
- DE O ALARME PREMINDO O BOTÃO DE ALARME MAIS PRÓXIMO
- UTILIZE O TELEFONE DE EMERGÊNCIA
- DIRIJA-SE CALMAMENTE PARA A SAÍDA PELOS PERCURSOS ASSINALADOS
- FECHÉ AS PORTAS AO SAIR
- SIGA AS INSTRUÇÕES DO PESSOAL COORDENADOR DE EVACUAÇÃO
- NUNCA UTILIZE OS ELEVADORES; APENAS AS ESCADAS
- NÃO VOLTE PARA TRÁS SEM AUTORIZAÇÃO
- DIRIJA-SE PARA O PONTO DE REUNIÃO E AGUARDE INSTRUÇÕES

LEGENDA

- VOCÊ ESTÁ AQUI
- EXTINTOR DE INCÊNDIO
- BOTONEIRA DE ALARME
- TELEFONE DE EMERGÊNCIA (112)
- CAMINHO DE EVACUAÇÃO NORMAL
- CAMINHO DE EVACUAÇÃO ALTERNATIVO
- PERCURSO FINAL DE EVACUAÇÃO
- PONTO DE REUNIÃO

Seguros

Todos os Atletas estão abrangidos por seguro de acidentes desportivos durante o período vigente de atividades.

Durante o desenrolar das atividades desenvolvidas pelo Clube Desportivo "Os Pelezinhos", sempre que possível, estará presente um técnico destacado pelo departamento clínico.

Em caso de lesões ou acidentes desportivos, os atletas serão socorridos pelo elemento do departamento clínico presente, acionando os meios necessários em função da situação.

Os Encarregados de Educação serão imediatamente informados da ocorrência pelo Diretor/Coordenador Técnico. Se se justificar, o Encarregado de Educação dirigir-se-á ao espaço onde se desenrola a atividade para se inteirar da situação. Todas as situações que necessitem de avaliação especializada ou avaliação de urgência, devem ter o conhecimento e ser autorizadas pelos responsáveis do departamento clínico.

Cabe ao departamento clínico do Clube Desportivo "Os Pelezinhos", em conjunto com os responsáveis da direção, indicar consoante a situação clínica qual a melhor orientação a dar, sempre que necessária qualquer avaliação ou intervenção externa, conforme procedimento definido no respetivo regulamento.

Todo o atleta que por iniciativa própria, sem previamente informar o Diretor/Coordenador Técnico ou departamento clínico do Clube Desportivo "Os Pelezinhos", recorra aos serviços hospitalares (urgências) fica responsável pelo pagamento das taxas moderadoras, franquias e/ou encargos que daí advenham.

O seguro só será ativado se o formando tiver em cumprimento do referido regulamento.


3. Normas sobre Acompanhamento Social, Pessoal e Escolar

Os treinadores e o Diretor/Coordenador Técnico, têm a responsabilidade de estar atentos ao rendimento escolar dos seus atletas, em estreita cooperação com o responsável pelo acompanhamento social, pessoal e escolar. Devem solicitar uma cópia do registo de avaliação no final de cada período letivo. No entanto, o acompanhamento deve ser feito da forma mais regular possível, em especial no caso dos alunos que manifestam maiores dificuldades.

Após a recolha de dados, é efetuado o registo na Plataforma de Administração do Clube (EMJOGO), das notas, faltas e maus comportamentos. É ao responsável pelo acompanhamento social, pessoal e escolar, que compete este processo de identificação e registo dos dados escolares dos atletas.

Todos os atletas que sejam identificados com três ou mais negativas será elaborada uma ficha individual, onde serão detetadas e registadas as dificuldades de aprendizagem, assim como, todas as medidas que serão tomadas para a correção dos comportamentos desviantes:

- Será dado a conhecer aos Encarregados de Educação uma parceria entre o Clube Desportivo “Os Pelezinhos” e um Centro de Explicações, onde cada sócio e cada atleta usufruem de condições especiais, sendo que, existe uma parceria de Apoio ao Estudo, com a Câmara Municipal de Setúbal;
- Aos atletas que revelem necessidade, será dado um apoio disciplinar;
- Todos os atletas com dificuldades de aprendizagem ou com comportamentos desviantes serão encaminhados para o departamento de Psicologia;
- Manteremos um contacto regular com os Encarregados de Educação.



Promoção

- Oferta de brinde alusivo ao Clube Desportivo “os Pelezinhos”;
- Oferta de Diploma relativo ao feito, no período escolar;
- Possibilidade de realização de uma semana de treinos no escalão superior ao seu;
- O atleta que apresenta a melhor média escolar do seu plantel, deverá ter menção/entrevista nas redes sociais do clube.

Correção

- Ausência da convocatória pelo período defenido pela Direção, Diretor Técnico, Responsável pelo Acompanhamento Escolar e treinador.
- Trabalho comunitário nas instalações do clube.

4. Normas da Relação com os Pais e Encarregados de Educação

- O Clube Desportivo “Os Pelezinhos” tem como objetivo dotar os pais das ferramentas corretas para serem elementos positivos no desenvolvimento desportivo e social de todos os jovens atletas;
- A visão da estrutura do Clube Desportivo “Os Pelezinhos”, implica que os pais confiem a tarefa de ensinar, exclusivamente aos técnicos, e que nos momentos de competição/treino não comuniquem com os atletas.

São regras de cumprimento obrigatório:

Relacionamento

- Os pais devem estimular sempre um permanente espírito de equipa entre pais e entre atletas;
- É dever dos pais nunca alimentarem pequenas invejas e críticas que prejudicam todos;
- Os pais devem valorizar todos os atletas, de uma forma igualitária, seja ele o mais apto ou o menos apto. Da diversidade se faz a evolução.

Treino

- Os pais devem estimular os seus filhos a treinarem sempre de forma empenhada e dedicada;
- Os pais não devem alimentar pequenas queixas de decisões técnicas. Devem incentivar os seus filhos a manterem o compromisso e o empenho máximo;
- Os pais devem deixar a formação desportiva a cargo da estrutura técnica;
- As melhores práticas, recomendam que os pais não estejam presentes no processo de treino. As crianças e os jovens necessitam de liberdade e de espaço para formarem a sua identidade.

Competição

- Os pais não se devem esquecer que os seus filhos só os vão querer ver nos jogos, se estiverem tranquilos, tolerantes e que as únicas intervenções sejam de apoio à equipa;
- Para desenvolvermos a autonomia na tomada de decisão, os pais não podem orientar os atletas com instruções. Queremos que em todas as circunstâncias seja o atleta a decidir a sua ação;
- O futebol é um jogo de contacto. É dever dos pais evitar protestos com toda e qualquer falta e agressividade dos adversários. Ao fazê-lo estão a proteger em demasia os seus filhos, prejudicando a sua capacidade de se tornarem mais competitivos. Cabe ao árbitro moderar esses comportamentos aplicando as leis do jogo;
- O resultado, sendo um objetivo, deve ser encarado como algo que resulta de um processo formativo orientado pela qualidade do processo e não um fim em si mesmo. ➤ Os pais devem acima de tudo estimular os filhos, no sentido de jogarem no limite das potencialidades que cada um tem, sem medo de errarem e com absoluto respeito por árbitros e adversários;
- É dever dos pais passar a mensagem aos filhos que no final do jogo os atletas devem, em primeiro lugar, cumprimentar sempre de cabeça erguida, adversários e equipas de arbitragem.

Adeptos de outras Equipas

- A primeira noção que os pais têm de ter, é que os filhos não gostam que os seus pais entrem em conflitos;
- A melhor forma de os pais ajudarem os seus filhos a tornarem-se mais capazes e mais competitivos, será confiarem à criança/jovem a responsabilidade de reagir às adversidades. Muitas vezes a adversidade vem de outros adeptos. Este facto pode ser aproveitado para estimular as capacidades de reação nas crianças/jovens. Cabe ao treinador e só ao treinador, gerir esses momentos e defender sempre que necessário os seus atletas;
- Sempre que haja comportamentos menos próprios de adeptos adversários, é responsabilidade dos pais não responderem e afastarem-se para outra zona do complexo desportivo;
- Ao atuarem desta forma os pais estão a colaborar de uma forma muito importante no processo de formação dos seus filhos.

Apoio à Equipa

- Os pais devem criar o hábito de apoiar a equipa como um todo e não unicamente os seus filhos. Este espírito é facilmente percebido pelas crianças/jovens e é altamente positivo para estimular o espírito de equipa. Os pais são sempre o grande exemplo;
- Solicitamos a todos os pais que usem sempre um cachecol do Clube Desportivo “Os Pelezinhos”;
- Os pais têm a possibilidade de apoiar a equipa com cânticos do Clube Desportivo “Os Pelezinhos”. Ao fazê-lo ajudam a equipa e aumentam o seu próprio prazer no jogo. Esta deve ser a única forma de participarem no jogo;
- Os pais devem respeitar os cânticos das equipas adversárias, criando com eles uma relação de fair-play;
- No final do jogo os pais devem sempre aplaudir os atletas do Clube Desportivo “Os Pelezinhos” e os atletas da equipa adversária.

Organização Interna

- Para bem da organização, a forma dos pais comunicarem com a equipa deve ser através do Diretor/Coordenador Técnico. Este, depois, reencaminhará a informação para a estrutura técnica, administrativa ou diretiva.
- O Diretor/Coordenador Técnico é um elemento de apoio à organização dos jogos e comunicação entre todos os elementos.
- O Diretor/Coordenador Técnico não tem nenhum papel técnico na estrutura da equipa, devendo ser absolutamente neutro em toda a sua conduta

Capítulo IV

Infrações e Quadro Disciplinar

Geral

A nossa entidade, participa no dever de zelar pelo interesse e bem-estar dos seus jovens praticantes, para contribuir no combate a comportamentos que violem os princípios da educação.

Este manual é um documento orientador da formação desportiva, pessoal e social, de todos os agentes envolvidos, nas atividades desenvolvidas pelo Departamento de Futebol de Formação, do Clube Desportivo “Os Pelezinhos”.

O desporto tem benefícios para a saúde e educação e cumulativamente providencia, a oportunidade para o desenvolvimento pessoal e social, promovendo a inclusão.

Todas as crianças e jovens, têm o direito de praticar desporto, independentemente do seu nível, fazendo-o em condições de segurança e livres de bullying.

Assim:

1. São alvo de intervenção disciplinar, todas as situações perpetradas por atletas, Pais/Encarregados de Educação e demais colaboradores que configurem em:
 - Ofensa verbal (gozo, ofensas verbais, provocações);
 - Agressões ou ameaças físicas (murros, pontapés, rasteiras premeditadas, empurrões);
 - Ofensas sociais (exclusão, furtar ou roubar pertences, espalhar rumores);
 - Ofensas levadas a cabo com recurso a uso de tecnologias;

2. Configuram ainda ocorrências disciplinares as ações - Ofensas dirigidas por Pais/Encarregados de Educação, atletas e demais colaboradores que configurem pronúncia negativo sobre:
 - Comentários sobre performances desportivas baixas reiteradas sobre o mesmo atleta, na sua presença;
 - Comentários sobre excesso de peso na presença ou ausência do visado com conotação diminutiva;
 - Comentários sobre diferenças físicas e de aparência na presença ou ausência do visado com conotação diminutiva;
3. Todos os Intervenientes que participarem nos episódios reportados nos pontos anteriores, na qualidade de Observadores e não intervirem ou Denunciarem, estarão também sujeitos ao quadro disciplinar abaixo apresentado.

Quadro Disciplinar

Os atletas, pais/encarregados de educação ou outros colaboradores do clube que violem os princípios constantes no n.º 1 e n.º 2, serão alvo de um processo de inquérito disciplinar levado a cabo pelo Diretor da Entidade Formadora e o Responsável pelo Acompanhamento Pessoal, Social e Escolar. No âmbito desse mesmo inquérito disciplinar, apurando-se a veracidade dos factos, que constituam real violação dos princípios expostos, o visado, em função da gravidade dos factos e consequências da sua ação serão alvo das seguintes sanções, pela seguinte ordem de gravidade:

Atletas

1. Repreensão verbal e viabilização de um pedido de desculpas entre o interveniente e a vítima;
2. Inclusão em treino, durante uma semana em escalão imediatamente abaixo;
3. Repreensão escrita e suspensão de treinar e jogar durante uma semana;
4. Atleta convidado a deixar de participar permanentemente na atividade do clube;

Pais/Encarregados de Educação

1. Repreensão verbal e viabilização de um pedido de desculpas entre o interveniente e a vítima;
2. O Educando praticante não será convocado para, pelo menos, um jogo de competição;
3. Repreensão escrita e o educando praticante será suspenso de treinar e jogar durante uma semana;
4. Pais/Encarregado de Educação e atleta convidados a deixar de participar permanentemente na atividade do clube;

Outros Colaboradores

1. Repreensão verbal e viabilização de um pedido de desculpas entre o interveniente e a vítima;
2. Repreensão escrita e impedimento de frequentar as instalações do Clube durante uma semana;
3. Colaborador será convidado a deixar de colaborar permanentemente na atividade do clube;

O Bullying e a violência são fatores de exclusão e abandono precoce da prática desportiva, bem como trazem consequências graves para as vítimas, portanto, o Clube Desportivo “Os Pelezinhos”, com este quadro disciplinar oferece um Cartão Vermelho ao Bullying!

Outras Infrações

Atletas

Infrações e Quadro Disciplinar

Infração

Atraso ao início do treino, no dia do jogo e/ou concentração

Falta ao treino sem aviso prévio

Falta injustificada, a 2 de 3 treinos e/ou 3 de 4 treinos, consuante o plano de treinos da equipa, na mesma semana

Não comparência ao jogo sem justificação, estando convocado

Desavenças graves com colegas. Falta de respeito e/ou má educação para com os responsáveis

Em representação do Clube, atitudes que denigram o nome e/ou a imagem do mesmo

Incumprimento das normas internas

Comportamento incorreto de pessoas afetas aos atletas, para com os elementos do Clube

Sanção

Sanção a aplicar pelo Treinador e/ou Coordenador

Sanção a aplicar pelo Treinador e/ou Coordenador

Sanção a aplicar pelo Treinador e/ou Coordenador, podendo não ser convocado

1ª Falta-não será convocado no jogo seguinte
Se repetir, será analisado pela Direção e pelo Coordenador

Será analisado pela Direção, pelo Coordenador e pelo Treinador, podendo levar à saída do Clube

Será analisado pela Direção, pelo Coordenador e pelo Treinador, podendo levar à saída do Clube

Sanção a aplicar pelo Treinador e/ou Coordenador, se for reincidente, será a Direção a aplicar o castigo

Sanção a aplicar pela Direção, podendo levar á saída do Atleta, do Clube

Durante os jogos:

Os cartões amarelos e vermelhos são passíveis de apreciação por parte dos responsáveis do Clube, tendo em consideração comportamentos justificados ou injustificados.

Todos os prevaricadores terão direito a serem ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.

As penas a aplicar serão afixadas para conhecimento de todos.

Pais/Encarregados de Educação

De acordo com o presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas, o não cumprimento das normas, os Pais / Encarregados de Educação, serão alvo de um conjunto de penalizações:

- Proibição do infrator assistir aos momentos competitivos e/ou de treino, no campo do Clube Desportivo “Os Pelezinhos” e/ou a não convocatória do seu filho / educando, para momentos competitivos. Num caso limite, os Pais / Encarregados de Educação poderão ser mesmo convidados a escolherem outro clube para o seu filho / educando continuar a prática desportiva.
- No caso da FPF e/ou AFS punir, de algum modo, o Clube Desportivo “Os Pelezinhos”, por ações de Pais / Encarregados de Educação, a sanção poderá ir desde a proibição do infrator assistir aos momentos competitivos e/ou de treino, no Campo do Clube Desportivo “Os Pelezinhos” e/ou a não convocatória do seu filho / educando, para momentos competitivos. Num caso limite, os Pais / Encarregados de Educação poderão ser mesmo convidados a escolherem outro clube para o seu filho / educando continuar a prática desportiva. E, no caso de coimas aplicadas ao Clube Desportivo “Os Pelezinhos”, as mesmas serão imputadas ao infrator.

Comunicação de Infrações:

Apelamos a todos, os que presenciem ou tenham conhecimento de comportamentos que violem este Manual de Acolhimento e Boas Práticas, o favor de relatarem todos os factos, para o email:

os_pelezinhos1@hotmail.com



Formar, Competir, Crescer.