



FUTEBOL MASCULINO

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

2023/24

SILVES FUTEBOL CLUBE
RUA CRUZ DA PALMEIRA- 8300-133 SILVES



Índice

Introdução	3
Visão	4
Identidade e Valores	4
Objetivos	5
As Equipas	5
O Jogador	5
O Treinador	5
Organograma	6
Artigo 3º - Funcionamento	8
Capítulo II Escalões de Formação.....	9
Artigo 4º - Definição dos Escalões de Formação.....	9
Artigo 6º - Inscrição na LYNX.....	9
Artigo 8º - Inscrição na Competição	10
Artigo 9º - Pagamento da mensalidade	10
Artigo 10º - Deveres dos Técnicos do Silves Futebol Clube	10
Artigo 11º - Deveres dos Atletas	12
Artigo 12º - Direitos dos Atletas.....	13
Artigo 13º - Conduta nos Balneários, Vestiários e Zonas Afins	13
Artigo 14º - Conduta na Escola de formação/Acompanhamento Psicopedagógico	13
Artigo 15º - Relações Interpessoais	14
Artigo 16º - Disciplina (Normas de Conduta)	15
Integridade, Apostas E Match Fixing	18
Jogos e Apostas.....	19
Transporte	19
Artigo 17º - Normas sobre relações com os Pais/Encarregados de Educação.....	19
Artigo 19º - Infrações Disciplinares.....	20
QUADRO DISCIPLINAR 1 - ATLETAS.....	23
QUADRO DISCIPLINAR 2 - ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO.....	25
Artigo 20º - Plano de Emergência	27
Seguros	27
Capítulo IV Disposições finais.....	27
Artigo 22º - Recomendações Alimentares e de Nutrição.....	28
Artigo 22º - Infogramas de Emergência Médica	31
Artigo 23º - Casos Omissos.....	32



Introdução

Como em qualquer atividade, no desporto estabelecem-se diversas relações tendo como intervenientes a Direção dos clubes, técnicos, atletas e pais. Deste modo e por ser o objetivo do Silves Futebol Clube promover uma prática desportiva juvenil balizada por regras e comportamentos adequados ao bom desenvolvimento do projeto, o presente manual visa dar a conhecer a todos(as) os atletas, encarregados de educação, treinadores, diretores, elementos do departamento médico e restantes colaboradores do Departamento do Futebol de Formação do SILVES FC, as normas essenciais para o bom funcionamento da época desportiva.

De acordo com os objetivos do Clube, Identidade e Valores do Clube, o percurso formativo dos nossos atletas é dividido em várias etapas, visando sempre a potenciação do atleta para atingir um patamar de excelência

O presente manual terá de ser do conhecimento de todos os técnicos, funcionários, colaboradores, atletas e encarregados de educação. Sendo para isso, objeto de apresentação e divulgação nas diversas reuniões a realizar com os vários intervenientes. É também possível a consulta do mesmo, online no site do SILVES FC.



Missão

Proporcionar oportunidades de melhoramento dos serviços técnicos oferecidos e possibilitar a criação de novos projetos que permitam um desenvolvimento do Clube enquanto entidade, favorecendo a formação social e desportiva do atleta.

Visão

“... promover a prática desportiva em qualquer modalidade, bem como proporcionar aos seus associados meios de convívio social, desportivo, recreativo e cultural...”

“in Estatutos do Silves Futebol Clube”

Permitir ao Clube diferenciar-se dos demais, tornando-se numa referência na formação desportiva no Algarve, sendo reconhecido pelos parceiros e comunidade envolvente; - Desenvolver um trabalho de marketing, que lhe possibilite chegar à população como uma instituição credível e cuja premissa assente na qualidade dos seus serviços.

Identidade e Valores

Adquirir uma identidade ganhadora, desenvolvendo uma atitude e ambição determinantes para o sucesso procurando sempre o máximo do desempenho.

Ser ambicioso, procurando sempre atingir grandes objetivos, não esquecendo a humildade que tem de ser chave do sucesso.

A ambição de querer chegar ao sucesso não pode evitar as atitudes e valores que regem a sociedade, a ética desportiva e o fair-play.

Valores como a Humildade, Entrega, Esforço, Solidariedade, Companheirismo, Compromisso, Resiliência, “Honrar o passado promover o Futuro”, devem ser a bandeira identificadora de todas as equipas dos vários escalões e todos os quadros técnicos.



Objetivos

Formar atletas através de conteúdos específicos necessários em cada etapa nas vertentes técnicas, táticas, físicas e mentais, garantindo em simultâneo, que os jogadores (crianças) possam também obter a satisfação que pretendem (diversão) ao praticar a modalidade, mas sempre dentro de um ambiente de crescente exigência procurando a promoção de futuros atletas para o plantel sénior profissional.

As Equipas

As equipas do SILVES FC têm de ser reconhecidas em todos os seus escalões por um estilo de jogo comum e claramente identificado. Fiéis ao estilo de jogo em todas as circunstâncias. Ter a iniciativa do jogo em todos os momentos, desenvolvendo sempre fatores pressionantes e dominadores. Ser competitivos, ambiciosos e lutar até ao fim. Ser reconhecidas por um comportamento exemplar.

O Jogador

Compromisso com a equipa e com a Identidade e Valores do Clube. Ser equilibrado e com espírito de sacrifício. Eliminar as desculpas e ser sempre humilde. Ser tolerante e educado com todas as pessoas que o envolvem. Cuidar da sua imagem pessoal.

O Treinador

Responsabilidade e compromisso com o Clube. O treinador deve trabalhar com entusiasmo, ambição, orientando-se pelos modelos de Jogo e Treino do Clube. Obter o máximo de cada Atleta, respeitando a Singularidade de cada indivíduo.

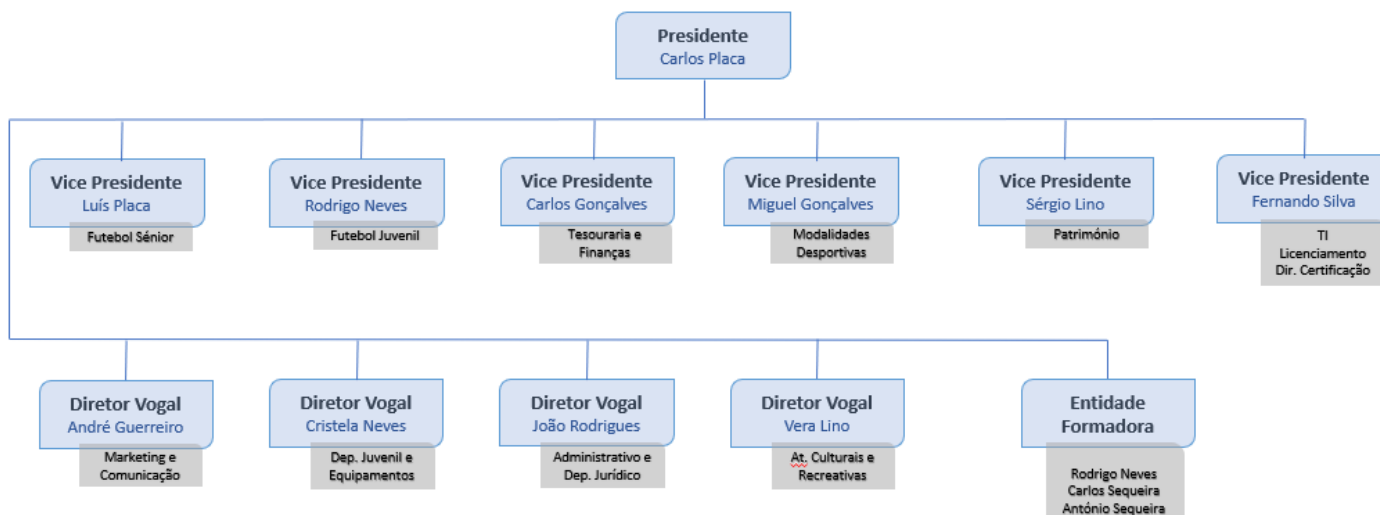
Conduta exemplar ao nível social e desportivo.



Organograma



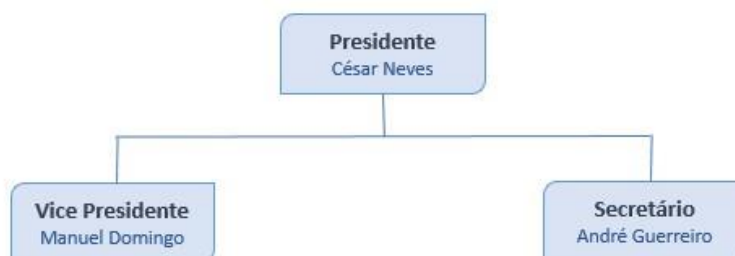
Organograma Direção Silves FC Biénio 22/24



Organograma Concelho Fiscal e Disciplinar Silves FC Biénio 22/24



Organograma Assembleia Geral Silves Biénio 22/24





Plano de Infraestruturas



Capítulo I Disposições Gerais

Artigo 1º - Objetivos

O Silves Futebol Clube, para além de formar jovens Atletas que possam progredir a sua atividade nos diversos escalões pretende também:

1. Incentivar as crianças e jovens a praticar desporto, melhorar as suas capacidades físicas, cognitivas e motoras, estimular e incentivar o desportivismo e "fair-play" entre todos os agentes desportivos;
2. Desenvolver as relações interpessoais dos jovens – entre si, com os outros, com os treinadores e com todas as pessoas relacionadas com a sociedade desportiva
3. Criar nos jovens, o sentimento de respeito, por si próprios, pelos companheiros, pelos árbitros, dirigentes e pelos técnicos, aprendendo a ser um bom cidadão e desportista
4. Promover o enriquecimento pessoal e humano

Artigo 2º - Destinatários

1. O presente regulamento aplica-se a todos os Atletas do Futebol de Formação do Silves Futebol Clube
2. O atleta é o centro das atenções das atividades deste Clube e é para ele e para todos os intervenientes no seu processo de formação que os objetivos do presente regulamento se dirigem. Pretende-se que a Formação Desportiva do atleta seja harmoniosa, assim como o multilateral desenvolvimento deste.

Artigo 3º - Funcionamento

1. A atividade dos Escalões de Formação do Silves Futebol Clube funcionará entre setembro a junho (10 meses).
2. Os horários dos treinos serão definidos no início de cada época desportiva, e afixados e divulgados nas instalações dos clubes, comunicação e social e nas demais entidades.
3. Em todos os Feriados Nacionais a atividade será interrompida não se realizando treinos nesses dias. No entanto, poderão ser agendadas atividades para esses dias (torneios, eventos desportivos, etc.)
4. Se por razões de força maior o(s) treinador/treinadores se virem impossibilitados de comparecer ao treino, o mesmo será assegurado pelo coordenador técnico
5. Para diminuir risco de perdas de pertences, os atletas não devem trazer valores para as instalações do Clube (telemóveis, carteiras, etc.). Caso o atleta traga este tipo de valores o Silves Futebol Clube não se responsabilizará pela perda de valores.



Capítulo II Escalões de Formação

Artigo 4º - Definição dos Escalões de Formação

1. A formação do Silves Futebol Clube divide-se em competição e não competição
2. Na não competição enquadra-se a Escola de formação de Futebol “LYNX”
3. Na competição inserem-se os escalões de Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis e Sub-23.

Artigo 5º - “LYNX”

1. O LYNX compreende as crianças com idade entre os 3 e 8 anos;
2. O LYNX possui os escalões de Petizes e Traquinas.
3. O LYNX tem como objetivo ensinar a jogar futebol através de um determinado programa de treino, sempre num ambiente divertido, pedagogicamente adaptado, respeitando as etapas de desenvolvimento de cada um dos atletas.

Artigo 6º - Inscrição na LYNX

1. A inscrição é realizada mediante o preenchimento da respetiva ficha de inscrição e leitura obrigatória das normas de funcionamento;
2. Os atletas do LYNX terão de adquirir o KIT de equipamento da época em vigor, é obrigatório e sem ele a participação nas atividades fica impossibilitada.
3. No ato da inscrição o Encarregado de Educação compromete-se a assumir os seguintes pagamentos:

Inscrição / Revalidação (incluí seguro e equipamento)	Mensalidade
€35	€25

Artigo 7º - Atividade de Competição

1. A atividade de competição compreende as crianças com idade entre os 9 e 18 anos;
2. A Competição possui os escalões de Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis e Juniores.
3. A competição tem como objetivo ensinar a jogar futebol através de um programa de treino original e inovador, pedagogicamente adaptado, respeitando as etapas de desenvolvimento de cada uma delas e procurando transmitir valores associados aos resultados.



Artigo 8º - Inscrição na Competição

1. A inscrição é realizada mediante o preenchimento da respetiva ficha de inscrição e leitura obrigatória das normas de funcionamento;
2. No ato da inscrição o Encarregado de Educação compromete-se a assumir os seguintes pagamentos:

Inscrição / Revalidação (incluí seguro e equipamento)	Mensalidade
€35	€25

Artigo 9º - Pagamento da mensalidade

1. As mensalidades têm de ser liquidadas até ao dia 8 de cada mês;
2. Caso não seja efetuado o pagamento durante 2 meses, sem qualquer justificação, o atleta ficará impossibilitado de frequentar a atividade de Competição;
3. Apenas em caso de doença ou lesão prolongada e que impossibilite o atleta de participar nos treinos por mais de 3 semanas, situações devidamente documentadas através de justificação médica, será admitido um desconto na mensalidade do atleta, no valor máximo de 5 € (cinco euros).
4. O não pagamento da mensalidade só será considerada, em caso de doença ou lesão prolongada e apenas se o atleta usufruir dos serviços da equipa médica do clube, assim como, não tenha sido efetuada qualquer participação de sinistro à apólice de seguro de acidentes pessoais para os atletas, sendo também, obrigatória a devida comunicação da informação por escrito junto dos serviços da secretaria do Clube, para que a Direção possa avaliar e deliberar sobre o assunto, nestes casos, o valor mínimo a pagar será de 5 € (cinco euros).
5. Qualquer desistência de frequência deve ser comunicada ao treinador e Coordenação Técnica com 15 dias de antecedência, sendo suspenso o pagamento da mensalidade do mês seguinte.

Capítulo II Deveres e Direitos

Artigo 10º - Deveres dos Técnicos do Silves Futebol Clube

1. Promover entre si um bom convívio, de modo que na escola de formação se viva um clima de harmonia e sã camaradagem
2. Promover entre si um bom convívio, de modo que na escola de formação se viva um clima de harmonia e sã camaradagem.
3. Colaborar ativa e empenhadamente para que a ação educativa e formativa seja de todos.
4. Ser assíduos e pontuais no cumprimento de horários.



5. Zelar para a conservação do material de treino, do campo, bem como de tudo o que é propriedade da escola de formação e, portanto, do interesse comum.
6. Respeitar as regras de higiene quando permanecem ou circulam nos espaços desportivos.
7. Adotar atitudes e comportamentos dignos dentro do recinto desportivo.
8. Proceder com correção para com todos os elementos da escola de formação.
9. Os técnicos representam o clube perante os membros da equipa.
10. Os Técnicos estão no clube para ajudarem os seus atletas a serem melhores homens e melhores atletas.
11. Os Técnicos devem estar disponíveis e garantir o ambiente necessário, para permitir aos atletas confidenciar com eles os seus problemas, as suas preocupações, as suas expectativas.
12. O clube possuir coordenadores técnicos, que garantirão os dispostos acima referidos.
13. Os técnicos devem ainda:
 - a) respeitar, por todas as formas e em todos os momentos, e de modo igual, os praticantes que estejam sob a sua alçada, preservando a saúde e a integridade física e mental dos mesmos.
 - b) Fomentar o desportivismo entre os praticantes, inclusive nos próprios treinos.
 - c) Respeitar as regras técnicas do desporto e contribuir para a sua melhoria qualitativa.
 - d) Recusar e denunciar a fraude ou manipulação de resultados, defendendo sempre a verdade desportiva.
 - e) Considerar os colegas de atividade como parceiros no que respeita ao desenvolvimento das modalidades desportivas que treinam.
 - f) Fomentar a saudável relação entre todos os colegas de classe.
 - g) Constituir um modelo ético para todos, sobretudo para os mais jovens.
 - h) Fomentar, em todos os escalões etários, os valores éticos subjacentes ao desporto e à vida.
 - i) Opor-se à utilização de quaisquer substâncias ou métodos proibidos que melhorem artificialmente o desempenho dos praticantes, nos termos das regras antidopagem aplicáveis, e à utilização de métodos que não estejam em conformidade com a ética médica ou com dados científicos consistentes.
 - j) Não empregar método de treino, práticas e regras que possam prejudicar a saúde e o bem-estar do praticante, bem como avaliar, e ter em conta as etapas de crescimento e o seu estado de desenvolvimento, procurando assegurar uma adequada nutrição, tempos de lazer e de recuperação e uma integração do sistema com as atividades escolares e sociais.
 - k) Evitar qualquer situação que possa levar a conflitos de interesse. Entende-se por conflitos de interesse quando têm, ou aparentam ter, interesses privados ou pessoais que coloquem em causa a integridade e a independência no exercício das suas funções. n Cumprir o Código de



Ética Desportiva que tenha sido aprovado pelas associações de classe representativas da área de atividade em que se insere.

14. Cumprir e zelar pelo cumprimento do regulamento interno.

Artigo 11º - Deveres dos Atletas

1. Ser assíduo e pontual. Apresentar-se, no local 5 minutos antes da hora marcada devidamente equipado. Em relação à assiduidade existirá um mapa de presenças aos treinos que será fundamental para possíveis escolhas dos praticantes na participação em outras atividades da escola de formação (convívios desportivos, intercâmbios escola de formação, campos de férias, etc.).
2. Cumprimentar o professor/treinador e os colegas no início e no final do treino/jogos.
3. Seguir as orientações do professor/treinador relativas ao seu processo ensino aprendizagem.
4. Tratar com respeito e correção qualquer elemento da escola de formação.
5. Pedir desculpa aos colegas/adversários sobre os quais cometeu uma falta dura/grave. 6 - Antes e depois dos treinos, colaborar com o professor/treinador na montagem e arrumação do material.
6. Respeitar as decisões e atitudes de árbitros, adversários e de qualquer elemento presente no treino e/ou jogo.
7. Contribuir para a harmonia da convivência no seio da escola de formação.
8. Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos da escola de formação.
9. Zelar pela preservação, conservação e asseio das instalações bem como do material de treino fazendo uso correto dos mesmos.
10. Respeitar a propriedade dos bens e de todos os elementos da escola de formação.
11. Respeitar as normas de funcionamento do regulamento interno cumprindo-as integralmente.
12. Adquirir o KIT de equipamento da época em vigor, é obrigatório e sem ele a participação nas atividades fica impossibilitada.
13. Fazer-se acompanhar sempre do seguinte material desportivo: T-shirt, calções, meias, caneleiras, ténis ou botas (piton de borracha), uma peça de vestuário mais quente para vestir logo a seguir ao treino.
14. Respeitar os prazos estipulados pela escola de formação para efetuar a inscrição e pagamento da mensalidade.
15. Na utilização do transporte do Clube ou de outra entidade, ter um comportamento adequado, com respeito e educação, tanto para com os motoristas como para com os pedestres na via pública e ocupantes de outros veículos com que se cruzem.
16. Nunca abandonar o local do treino/jogo sem a autorização dos técnicos.



Artigo 12º - Direitos dos Atletas

1. Usufruir de um ensino e de um treino de qualidade de forma a proporcionar a realização de aprendizagens bem-sucedidas.
2. Usufruir de um ambiente proporcionado pelo professor/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.
3. Ver reconhecido e valorizado o mérito, a dedicação, o esforço no treino e no desempenho escola de formação (notas) e ser estimulado nesse sentido.
4. Ser assistido de forma pronta e adequada em caso de lesão manifestada no decorrer dos treinos. Tratado com respeito e correção por qualquer elemento da escola de formação.
5. Ver salvaguardada a sua segurança na escola de formação e respeitada a sua integridade.

Artigo 13º - Conduta nos Balneários, Vestiários e Zonas Afins

1. Só é permitida a entrada, nas referidas instalações, aos jogadores, treinadores e responsáveis.
2. O balneário é um espaço de todos, todos os atletas deverão mantê-lo limpo e zelar pela conservação do mesmo.
3. Apenas os roupeiros são responsáveis pela distribuição e gestão dos equipamentos.
4. A zona da rouparia/arrecadação das bolas está interdita a jogadores.
5. É obrigatório o uso de chinelos no banho.
6. Não é permitida a utilização de telemóveis, aparelhos áudio, videojogos e outros aparelhos eletrónicos no espaço de treino, no interior dos balneários e no período das refeições, salvo autorização prévia do responsável da equipa. O mesmo deverá acontecer noutros locais, tais como bombas de gasolina, colóquios, palestras, reuniões, entre outros.
7. Os atletas deverão garantir a salvaguarda dos seus bens pessoais e em caso de necessidade entregar os “valores” (carteira, telemóvel, etc....) a um elemento do staff técnico, que garantirá a sua devolução integral. O clube jamais poderá ser responsabilizado por qualquer extravio ou furto, que resulte de incúria ou esquecimento do(s) atleta(s).

Artigo 14º - Conduta na Escolar / Social

O Silves Futebol Clube privilegia que os seus atletas apresentem um percurso escola de formação evolutivo com aproveitamento satisfatório condizente com a sua postura enquanto atletas do Clube. Assim, o Clube destaca anualmente um técnico responsável por acompanhar o percurso escola de formação dos seus atletas.

1. O clube deverá acompanhar o percurso escolar dos seus atletas, sendo para isso necessário por



parte dos mesmos a entrega atempada do calendário e horário escolar individual, assim como uma cópia da informação escolar normalmente facultada pelas escolas aos seus estudantes, no final de cada período letivo.

2. O Silves Futebol Clube irá procurar acompanhar o desenvolvimento e participação escolar dos seus atletas de competição, após manifestação expressa da vontade dos pais/encarregados de educação e respetiva autorização por parte dos mesmos e da entidade escolar. Deverão informar dos horários e notas escolares.
3. Caso os atletas tenham problemas em organizar o seu tempo (para treinar, estudar, etc..) devem solicitar apoio/ajuda ao seu treinador e/ou coordenador técnico.
4. As atitudes e os comportamentos na vida escolar, têm que conducentes com os exigidos no clube, e deverão pautar-se por sentimentos de respeito, de solidariedade e de resiliência, de acordo com os valores transmitidos pelo clube, sob pena de penalização interna de acordo com o presente manual.
5. Os atletas deverão respeitar professores e demais intervenientes na ação social e educativa
6. O responsável tem 3 momentos de avaliação (no final de cada período escola de formação) em que, juntamente com os dados recolhidos pelos delegados das equipas, procede ao preenchimento de um registo simplificado que evidencia o percurso escola de formação atualizado dos atletas.

Artigo 15º - Relações Interpessoais

1. As relações entre atletas deverão pautar-se por uma forte e sã camaradagem, de modo a desenvolverem um forte espírito e coesão do grupo. Todos os atletas devem respeitar os seus colegas para também serem respeitados. Serão consideradas faltas graves, faltas de respeito verificado entre colegas em quaisquer circunstâncias do treino ou jogo, assim como nas instalações ou transportes do clube.
2. Todos devem respeitar as diferenças crenças e culturas dos diferentes intervenientes.
3. Os atletas deverão respeitar as indicações do capitão de equipa, ao qual compete liderar o grupo, gerir o ambiente no balneário, disciplinar o comportamento às refeições, sendo ainda o principal interlocutor entre o treinador e os seus colegas, e ainda o principal responsável pelo comportamento da equipa nas deslocações e estadias.
4. Todos deverão colaborar com o capitão e sub-capitão no desempenho das suas funções, contribuindo para um forte espírito de grupo.
5. Na ausência do capitão de equipa, será o sub-capitão a assumir essas funções, ou ainda, um outro atleta designado pelo treinador.
6. O Silves Futebol Clube jamais permitirá os excessos de linguagem, por considerar que os mesmos constituem uma manifestação inferior e incompatível com o comportamento de um atleta



por si formado, nos seus escalões de formação, não tolerando qual tipo de violência verbal ou Bullying.

7. É absolutamente proibido fumar, consumir drogas, ou outras substâncias ilícitas, ou quaisquer atos que sejam considerados como prejudiciais à saúde ou desaconselhado a atletas.

8. Os atletas deverão ter sempre uma atitude de respeito e correção para com dirigentes, técnicos, médicos, fisioterapeutas, roupeiros ou pessoal administrativo, devendo acatar todas as determinações que lhe são dadas. Qualquer desavença ou discussão com dirigentes, funcionários, etc., deverá ser comunicada de imediato pelos atletas ao seu treinador.

Artigo 16º - Disciplina (Normas de Conduta)

Treinos/Jogos/Competição

1. Todos devem estar no vestiário prontos para treinar devidamente equipados, à hora do início marcado do treino, para isso os atletas terão que chegar ao local de treino, pelo menos 15 minutos antes da hora do início do treino.

2. O treino começa a partir do momento em que os atletas entram nas instalações e acaba quando saem delas.

3. Durante o treino deverão pautar-se por uma atitude de grande empenho e de total entrega ao trabalho a realizar.

4. Todos deverão ter uma conduta baseada em princípios éticos de relacionamento na disputa das ações de jogo, não sendo tolerados atos de indisciplina e falta de desportivismo.

5. Quer em treino quer em competição, os atletas do Silves Futebol Clube deverão abster-se da utilização de linguagem imprópria e de atos incorretos para outros (companheiros, adversários, árbitros, etc....).

6. Em competição os atletas devem acatar as decisões da equipa de arbitragem de forma inequívoca.

7. Quer em treino quer em competição, os atletas do Silves Futebol Clube deverão abster-se da utilização de linguagem imprópria e de atos incorretos para outros (companheiros, adversários, árbitros, etc.).

8. Em competição os atletas devem acatar as decisões da equipa de arbitragem de forma inequívoca.

9. Nas competições, no momento de saída para o aquecimento todos devem ir em simultâneo para a zona de aquecimento. O mesmo se deve verificar, após o “banho” no final dos jogos na ida para o autocarro, e após indicação do Treinador ou Capitão que deverão ser os primeiros a sair.

10. Sempre que os atletas regressem aos treinos após ausência não justificada, não se equipam sem falar com o seu treinador.

11. É obrigatório o uso de material de proteção (ex: caneleiras) durante o treino. Excetuam-se os casos em que o treinador informa do contrário. Todos os atletas deverão equipar-se com t-shirts da mesma



cor/género.

12. É expressamente proibido realizar qualquer exercício antes do início dos treinos, no intervalo dos jogos (remates á baliza, etc.) sem autorização do(s) treinador(es).
13. Após o término do treino, não é permitido aos atletas continuar a realizar qualquer exercício, jogo ou pontapear a bola, salvo indicação em contrário.
14. Não é permitido o uso dos coletes diretamente por cima do corpo (apenas sobre a t-shirt).
15. Nos treinos e jogos não é permitido o uso de brincos, relógios, colares ou outras camisolas por dentro. Não é permitido o uso de adereços ou fitas por fora das meias.
16. As convocatórias para os jogos serão comunicadas no fim do último treino, devendo ser assinadas pelos respetivos atletas.
17. No final dos jogos o equipamento pertencente ao clube, deverá ser colocado em local próprio para efeito (empilhadas por ordem numérica em cima de um suporte) e conferido pelo delegado ao jogo.
18. Jamais a camisola do clube deverá ser atirada ou permanecer no chão.
19. Os atletas, não podem realizar apostas em jogos cujos campeonatos estejam a participar ativamente.
20. Caso o atleta seja abordado, para influenciar um resultado (Match Fixing) de um jogo deve imediatamente comunicar ao treinador ou um responsável do clube.
21. Quer em treino quer em competição, os atletas do Silves Futebol Clube deverão abster-se da utilização de linguagem imprópria e de atos incorretos para outros (companheiros, adversários, árbitros, etc.).
22. Em competição os atletas devem acatar as decisões da equipa de arbitragem de forma inequívoca.
23. Nas competições, no momento de saída para o aquecimento todos devem ir em simultâneo para a zona de aquecimento. O mesmo se deve verificar, após o “banho” no final dos jogos na ida para o autocarro, e após indicação do Treinador ou Capitão que deverão ser os primeiros a sair.
24. Sempre que os atletas regressem aos treinos após ausência não justificada, não se equipam sem falar com o seu treinador.
25. É obrigatório o uso de material de proteção (ex: caneleiras) durante o treino. Excetuam-se os casos em que o treinador informa do contrário. Todos os atletas deverão equipar-se com t-shirts da mesma cor/género.
26. É expressamente proibido realizar qualquer exercício antes do início dos treinos, no intervalo dos jogos (remates á baliza, etc.) sem autorização do(s) treinador(es).
27. Após o término do treino, não é permitido aos atletas continuar a realizar qualquer exercício, jogo ou pontapear a bola, salvo indicação em contrário.
28. Não é permitido o uso dos coletes diretamente por cima do corpo (apenas sobre a t-shirt).



29. Nos treinos e jogos não é permitido o uso de brincos, relógios, colares ou outras camisolas por dentro. Não é permitido o uso de adereços ou fitas por fora das meias.
30. As convocatórias para os jogos serão comunicadas no fim do último treino, devendo ser assinadas pelos respetivos atletas.
31. No final dos jogos o equipamento pertencente ao clube, deverá ser colocado em local próprio para efeito (empilhadas por ordem numérica em cima de um suporte) e conferido pelo delegado ao jogo.
32. Jamais a camisola do clube deverá ser atirada ou permanecer no chão.
33. A violação pelo praticante de alguns deveres previstos no regulamento interno em termos que se revelem perturbadores do funcionamento normal da escola de formação (treinos/jogos), constitui infração disciplinar a qual pode levar à aplicação das medidas disciplinares indicadas nos Quadros Disciplinares anexos.
34. Serão ainda aplicadas as seguintes normas:
- a) O atleta deve justificar as suas faltas e de preferência com antecedência. Em caso de 50% de faltas injustificadas no decorrer da semana, o atleta não deverá ser convocado para o jogo.
 - b) Um atleta que falte injustificadamente a um jogo, não será convocado para o próximo.
 - c) Durante a competição, os atletas são obrigados a aceitar todas as decisões da equipa de arbitragem. A não aceitação destas, pode fazer com que não seja convocado para o próximo jogo.
 - d) A convocatória será apresentada no último treino da semana e o atleta deve assiná-la, tomando conhecimento da mesma. A não assinatura da convocatória, tem como repreensão ficar responsável pela arrumação de todo o material de treino.
 - e) Os atletas devem zelar pela preservação dos equipamentos/materiais do Clube. O desrespeito por esta norma implica um pedido de desculpa perante a sua equipa.
 - f) No fim dos jogos, os equipamentos deverão ser colocados nos respetivos sítios. O não cumprimento implica que no próximo jogo deve auxiliar o delegado na organização do material necessário.
 - g) Os atletas devem informar um responsável do Clube se forem abordados por alguém para combinar/arranjar um resultado.
 - h) Os jogadores estão proibidos de apostar em jogos de futebol
- Sanções disciplinares em caso de prevaricação aos pressupostos anteriores serão aplicadas conforme consta no QUADRO DISCIPLINAR 1 – ATLETAS.

Bullying e violência

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 e de fazê-lo em condições de segurança e livres de Bullying. A nossa entidade participa no dever de zelar pelo interesse e bem-estar dos seus jovens praticantes e com efeito apresentamos abaixo o quadro disciplinar para contribuir para o combate a comportamentos que violem os princípios da educação.

1. São alvo de intervenção disciplinar todas as situações perpetradas por atletas, encarregados de educação e demais colaboradores que configurem em:
 - a. Ofensa verbal (gozo, ofensas verbais, provocações);
 - b. Agressões ou ameaças físicas (murros, pontapés, rasteiras premeditadas, empurrões);
 - c. Ofensas sociais (exclusão, furtar ou roubar pertences, espalhar rumores);
 - d. Ofensas levadas a cabo com recurso a uso de tecnologias;
2. Configuram ainda ocorrências disciplinares as ações – Ofensas dirigidas por pais, atletas e demais colaboradores que configurem pronúncio negativo sobre:
 - a. Comentários sobre performances desportivas baixas reiteradas sobre o mesmo atleta, na sua presença;
 - b. Comentários sobre excesso de peso na presença ou ausência do visado com conotação diminutiva;
 - c. 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

Integridade, Apostas E Match Fixing

As apostas desportivas e Match Fixing são uma problemática a nível mundial, que de forma transversal atravessa competições que vão desde a formação ao futebol profissional. Todas as estruturas ligadas ao futebol são responsáveis por banir esta ameaça à integridade do desporto em geral e do futebol em particular.

O Silves Futebol Clube, através do seu departamento de Ética e Integridade, promove ações de formação e sensibilização específica sobre a temática para os seus agentes (técnicos, funcionários, atletas), realiza o acompanhamento das suas atividades / competições na procura/deteção de sinais de alerta.

É expressamente proibido o uso de telemóveis 1 hora antes da realização do jogo e durante o decorrer do mesmo.

Sanções disciplinares em caso de prevaricação aos pressupostos anteriores serão aplicadas conforme consta no QUADRO DISCIPLINAR 1 – ATLETAS.



Jogos e Apostas

É expressamente proibida aos jogadores, técnicos e colabores diretos do futebol jovem do Silves Futebol Clube, a participação ou prática de apostas desportivas, jogos e apostas online, diretamente ou por interposta pessoa. Sanção única desta clausula: Silves Futebol Clube.

Qualquer atleta ou agente desportivo que tenha sido abordado para situação de Match Fixing deve OBRIGATORIAMENTE informar o seu superior hierárquico ou o Responsável pelo Departamento de Ética e Integridade do Clube. O não cumprimento desta premissa implica a imediata Silves Futebol Clube.

Sanções disciplinares em caso de prevaricação aos pressupostos anteriores serão aplicadas conforme consta no QUADRO DISCIPLINAR 1 – ATLETAS.

Transporte

1. Aquando das deslocações, os atletas devem cumprir escrupulosamente o horário de concentração.
2. Durante o transporte, os atletas deverão zelar pela conservação e limpeza do mesmo.
3. A entrada e saída do transporte deverá ser feita em grupo e de acordo com as indicações dos técnicos.
4. O não cumprir com alguma destas questões, implica uma justificação oral perante todo o grupo.
5. É proibido comer e beber nos transportes do Clube;
6. Manter o bom estado de conservação e limpeza da carrinha.

Artigo 17º - Normas sobre relações com os Pais/Encarregados de Educação

1. A colaboração dos Pais e Encarregados de Educação é fundamental para que a atividade e o relacionamento com o atleta decorram com normalidade. Sendo os pais e Encarregados de Educação os pilares na formação multidisciplinar dos seus filhos/educandos, estabelecem-se algumas normas a reter:
 - a) Devem ir levar e ir buscar os seus filhos/educandos ao local do treino no horário estabelecido;
 - b) Em caso de doença informar rapidamente o dirigente os técnicos.
 - c) Apoiar sempre, e acompanhar sempre que possível, os filhos/educandos na atividade desportiva (treinos/jogos), mas sem os pressionar e não interferindo nas tarefas dos atletas, professores/treinadores e dos árbitros.
 - d) Encorajar a ajudar os filhos/educandos a respeitarem as regras e o espírito desportivo (pontualidade, assiduidade, disciplina, asseio, respeito pelos colegas, pelos adversários, pelos árbitros e pelos treinadores).
 - e) Valorizar e elogiar, acima de tudo, o esforço realizado e os progressos conseguidos (mesmos que ligeiros).



f) Informar imediatamente o dirigente e/ou treinador em caso de lesão, cuja sintomatologia se manifeste após o treino ou jogo.

g) Ter um comportamento respeitador e comedido em todos os momentos, procurando:

h) Não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos).

i) Promover um ambiente de convívio e de união com os outros pais e acima de tudo incentivar o grupo/equipa como um todo.

j) Não é permitida aos pais dos Atletas a permanência nos balneários antes e depois dos treinos e jogos (a não ser que os atletas necessitem de apoio para se vestirem. No entanto devem ser autorizados pelos técnicos) por motivos pedagógicos, bem como por motivos de socialização, procurando potencializar a capacidade dos atletas bem como a sua autonomia.

k) Os pais devem pedir informações relativas ao processo de aprendizagem desportiva dos seus educandos, junto do Coordenador Técnico.

2. O não cumprimento das normas supracitadas ficará sujeito a uma reunião de avaliação com os técnicos, o coordenador técnico e um elemento da Direção, onde poderão ser determinadas as seguintes sanções (pedido de desculpa presencial perante os envolvidos, impossibilidade de assistir treinos/jogos temporariamente, pedido de desculpa escrito a apresentar a árbitro/equipa adversária, etc.).

O Silves Futebol Clube repudia fortemente qualquer incumprimento/comportamento desta natureza.

3. Qualquer questão a colocar aos técnicos, terá de que ser imperativamente efetuada antes ou no final do treino ou jogo, nunca durante as mesmas;

Qualquer esclarecimento de ordem técnica deve ser feito junto do coordenador;

Qualquer esclarecimento de ordem burocrática deverá ser feito junto do administrativo da direção do Clube;

Na eventualidade de o atleta faltar, o técnico deve ser avisados com a maior antecedência possível.

Sanções disciplinares em caso de prevaricação aos pressupostos anteriores serão aplicadas conforme consta no QUADRO DISCIPLINAR 2 - ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO.

Artigo 18º - Reuniões com Pais/Encarregados de Educação

O contacto com os Encarregados de Educação é de vital importância para facilitar o trabalho do professor/treinador na formação do jovem futebolista.

Assim, sempre que os pais quiserem obter informações dos seus filhos, podem fazê-lo com o Coordenador Técnico, e treinador (sempre que se justifique).

Artigo 19º - Infrações Disciplinares

1. Todos os que cometerem infrações ao presente manual, serão sujeitos a um processo de



averiguações, que conduzirá ao respetivo procedimento disciplinar, sempre que o mesmo se justifique.

2. Os atletas que de uma forma sistemática utilizem atitudes ou comportamentos contrários às condutas e normas do presente manual, serão penalizados em função da gravidade dos seus comportamentos.

3. Apenas poderão exercer procedimento disciplinador, o treinador, a coordenação técnica e a direção do clube, consoante a gravidade do ato cometido.

4. As penas a aplicar são de advertência, repreensão, multa no subsídio (caso exista), suspensão temporária, e exclusão.

5. A análise dos processos disciplinares terá em consideração os seguintes critérios:

6. Gravidade do ato; Intencionalidade; Consequências; Frequência do ato; Grau de responsabilidade.

7. Os comportamentos serão classificados de diferentes formas no quadro disciplina:

8. Atos menos graves/infração leve (puníveis com advertência ou repreensão)

9. Atos graves/infração grave (puníveis com repreensão, multa ou suspensão temporária)

10. Atos muito graves/infração muito grave (puníveis com suspensão temporária ou exclusão).

11. As sanções de advertência - serão dadas pelo treinador, as de repreensão e suspensão temporária - pela coordenação técnica, e as multas e exclusões pelo coordenador da modalidade ou direção do clube.

12. O Silves Futebol Clube não tolerará comportamentos incorretos para com elementos do staff técnico ou árbitros, por parte de pessoas externas ao departamento, ou afetas a qualquer atleta.

13. Caso se verifique o disposto anteriormente, o clube poderá sancionar o atleta, caso entenda que a situação assim o justifique.

14. Todos os atletas, ou elementos afetos a qualquer jogador, que cometerem infrações ao presente manual terão direito a se justificarem.

15. As penas serão afixadas para conhecimento de todos e comunicadas aos despectivos atletas/encarregados de educação.

16. As infrações e quadro disciplinar poderão ser aplicadas tanto a jogadores como aos Pais e Encarregados de Educação.

17. Todas as situações não previstas por este manual e que impliquem sanção disciplinar, serão analisadas pelo departamento técnico que posteriormente dará conhecimento à direção.

Sanções disciplinares em caso de prevaricação aos pressupostos anteriores serão aplicadas conforme consta no QUADRO DISCIPLINAR 1– ATLETAS.



QUADRO DISCIPLINAR 1 - ATLETAS

INFRAÇÃO LEVE	INFRAÇÃO GRAVE	INFRAÇÃO MUITO GRAVE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Atraso ao treino. 2. Conduta/Comportamentos Inadequados <ol style="list-style-type: none"> a. Conversas desajustadas b. Brincadeiras c. Conflitos/Provocações aos colegas d. Mascar Pastilha elástica e. Usar utensílios despropositados (brincos e/ou adereços) f. Gestos impróprios g. Linguagem imprópria 3. Não usar equipamento/vestuário predefinido <ol style="list-style-type: none"> a. No Treino b. No Jogo c. No Estágio/Saída 4. Não usar equipamento de proteção/segurança 5. Dano e falta de zelo pessoal pelos espaços comuns. <ol style="list-style-type: none"> a. Balneário b. Campos c. Departamento Clínico d. Outros 6. Dano accidental de equipamento ou pertences. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reincidência em qualquer das infrações ligeiras (máx. 3) 2. Agressão verbal a qualquer agente desportivo. <ol style="list-style-type: none"> a) Insultar colegas ou adversários (Gesticular, Verbalizar ou Agir) 3. Utilizar equipamento multimédia com o objetivo de captar, reproduzir, copiar ou divulgar seja em que contexto, conteúdos sem a aprovação de responsáveis do Clube. 4. Espalhar rumor ou mentira. 5. Propagação ou divulgação de conteúdos com o objetivo de humilhação publica ou privada, que causem dano pessoal através de qualquer meio de comunicação. 6. Atrasar a competição de forma injustificada. 7. Fazer publicação ou comentário improprio e/ou ofensivo que despreze as regras do Clube e a honra de outros clubes, instituições ou pessoas. 8. Não facultar quando solicitado o horário e a informação curricular continua (assiduidade/aproveitamento). 9. Agir em inconformidade com as regras definidas na utilização de espaço e/ou departamentos. <ol style="list-style-type: none"> a) Aplicável na deslocação a outros equipamentos, espaços e instituições. 10. Conduta verbal que origine agressões físicas. 11. Faltar sem justificação ou ausentar-se de uma atividade obrigatória do clube (Ex: Formação). 12. Incumprimento de orientações ou instruções do treinador. 13. Desrespeito pessoal ou profissional por todos os colaboradores do Clube. 14. Desrespeito pelos capitães de Equipa. 15. Dolo em qualquer dos pontos anteriores. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reincidência ou agravamento da conduta face a uma grave. 2. Recusa de medidas disciplinares aplicadas. 3. Roubo/Furto. 4. Agressão ou ameaça física a qualquer agente desportivo. 5. Discriminação de qualquer índole. 6. Incumprimento de uma convocatória. 7. Causar danos aos espaços e equipamentos do Clube ou outros, com intenção. 8. Possuir, consumir e/ou incentivar o consumo de substâncias aditivas em especial droga, tabaco ou bebidas alcoólicas. 9. Transportar ou possuir qualquer tipo de arma ou objeto que possa causar danos físicos a qualquer agente desportivo. 10. Ação concreta de Bullying ou Cyberbullying. 11. Participação em atividade de outro clube sem autorização. 12. Incumprimento do horário de recolher. 13. Incumprimento de horários de competição/concentração/transportes/outras atividades. 14. Incumprimento de diretrizes dos responsáveis técnicos do clube (Ex: Treino, Médico, Nutrição, Fisioterapeuta, Psicologia). 15. Promover ou auxiliar a promoção de atividades impróprias em espaços sobre responsabilidade do Clube, que conduzam à quebra de regras ou condutas definidas pelo mesmo. 16. Apostas ou Match Fixing (combinação de resultados). 17. Ação intencional comprovada para provocar a saída do clube. 18. Divulgação de informação privada do clube a terceiros (Táticas, Convocatórias).

MEDIDAS DISCIPLINARES CORRETIVAS	MEDIDAS DISCIPLINARES CORRETIVAS/SANCIONATÓRIAS	MEDIDAS DISCIPLINARES SANCIONATÓRIAS
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir desculpa oralmente. 2. Pedir desculpa por escrito. 3. Restrição a atividades do clube. 4. Exclusão do Treino. 5. Treino à parte da equipa. 6. Limpar e/ou reparar danos causados. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saída temporária do treino 2. Saída definitiva do treino 3. Limpeza ou reposição de material danificado. 4. Serviço comunitário. 5. Treino separado da equipa. 6. Um a quatro dias de suspensão. 7. Impedimento de frequência dos espaços. 8. Exclusão de convocatória ou competição. 9. Multa no subsídio (caso exista) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Impedimento de frequência dos espaços. 2. Serviço comunitário 3. Quatro a dez dias de suspensão de prática e frequência de instalações. 4. Treino separado de Equipa. 5. Até duas semanas de suspensão de treino. 6. Reposição de material danificado. 7. Multa no subsídio (caso exista) 8. Participação às autoridades. 9. Legitimar o agravamento dos direitos de desvinculação do clube 10. Participação disciplinar à Federação Portuguesa de Futebol ou Associação de Futebol do Algarve 11. Expulsão do Clube, por uma ou mais épocas.

Nota: este quadro serve de referência para aplicação de medidas disciplinares, podendo, no entanto, as mesmas podem ser aplicadas com condicionantes em função de atenuantes ou agravantes das evidências.

Em último caso será sempre um Conselho Disciplinar convocado pela Direção do Silves Futebol Clube, a decidir os casos muito graves e as suas medidas punitivas.

Um Conselho Disciplinar deverá acontecer com a presença do jogador/encarregado de educação, um membro da direção, o coordenador geral, o coordenador da modalidade, o treinador da respetiva equipa e o responsável pela comissão de ética

QUADRO DISCIPLINAR 2 - ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

INFRAÇÃO LEVE	INFRAÇÃO GRAVE	INFRAÇÃO MUITO GRAVE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conduta/Comportamentos Inadequados <ol style="list-style-type: none"> a) Conflitos/Provocações a outros encarregados de educação. b) Gestos impróprios c) Linguagem imprópria 2. Dano e falta de zelo pessoal pelos espaços do clube (ex. lixo). 3. Dano de equipamento ou pertences. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reincidência em qualquer das infrações ligeiras (máx. 3) 2. Utilizar equipamento multimédia com o objetivo de captar, reproduzir, copiar ou divulgar seja em que contexto, conteúdos sem a aprovação de responsáveis do Clube. 3. Propagação ou divulgação de conteúdos com o objetivo de humilhação pública ou privada, que causem dano pessoal através de qualquer meio de comunicação. 4. Fazer publicação ou comentário impróprio e/ou ofensivo que despreze as regras do Clube e a honra de outros clubes, instituições ou pessoas. 5. Não facultar quando solicitado o horário e a informação curricular continua do educando (assiduidade/aproveitamento). 6. Agir em inconformidade com as regras definidas na utilização de espaço e/ou departamentos. <ol style="list-style-type: none"> a. Aplicável na deslocação a outros equipamentos, espaços e instituições. 7. Conduta verbal que origine agressões físicas. 8. Transmitir para o seu educando Incumprimento de orientações ou instruções do treinador. 9. Desrespeito pessoal ou profissional por todos os colaboradores do Clube. 10. Dolo em qualquer dos pontos anteriores. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reincidência ou agravamento da conduta face a uma grave. 2. Recusa de medidas disciplinares aplicadas. 3. Roubo/Furto. 4. Agressão ou ameaça física a qualquer agente desportivo. 5. Discriminação de qualquer índole. 6. Incentivar que o seu educando incumpra uma convocatória. 7. Causar danos aos espaços e equipamentos do Clube ou outros, com intenção. 8. Possuir, consumir e/ou incentivar o consumo de substâncias aditivas. 9. Transportar ou possuir qualquer tipo de arma ou objeto que possa causar danos físicos a qualquer agente desportivo. 10. Ação concreta de Bullying ou Cyberbullying. 11. Participação em atividade de outro clube sem autorização com o seu educando. 12. Promover ou auxiliar a promoção de atividades impróprias em espaços sobre responsabilidade do Clube, que conduzam à quebra de regras ou condutas definidas pelo mesmo. 13. Apostas ou Match Fixing (combinação de resultados). 14. Ação intencional comprovada para provocar a saída do clube. 15. Divulgação de informação privada do clube a terceiros (Táticas).

MEDIDAS DISCIPLINARES CORRETIVAS	MEDIDAS DISCIPLINARES CORRETIVAS/SANCIONATÓRIAS	MEDIDAS DISCIPLINARES SANCIONATÓRIAS
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedido de desculpa aos intervenientes. 2. Pedido de desculpa por escrito. 3. Restrição das atividades do clube. 4. Limpar e/ou reparar danos causados. 5. Impedimento de frequência dos espaços por 1 semana. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpeza ou reposição de material danificado. 2. Serviço comunitário. 3. Educando quatro a dez dias de suspensão de prática e frequência de instalações. 4. Impedimento de frequência dos espaços por 1 mês. 5. Exclusão do educando da convocatória ou competição. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Impedimento de frequência dos espaços por 3 meses. 2. Educando até duas semanas de suspensão de prática e frequência de instalações. 3. Reposição de material danificado. 4. Impedimento de frequência dos espaços por 1 ano. 5. Participação às autoridades. 6. Legitimar o agravamento dos direitos de desvinculação do clube. 7. Participação disciplinar à Federação Portuguesa de Futebol ou Associação de Futebol do Algarve 8. Expulsão do Clube, por uma ou mais épocas.

Nota: este quadro serve de referência para aplicação de medidas disciplinares, podendo, no entanto, as mesmas podem serem aplicadas com condicionantes em função de atenuantes ou agravantes das evidências.

Em último caso será sempre um Conselho Disciplinar convocado pela Direção do Silves Futebol Clube, a decidir os casos muito graves e as suas medidas punitivas.

Um Conselho Disciplinar deverá acontecer com a presença do encarregado de educação, um membro da direção, o coordenador geral, o coordenador da modalidade, o treinador da respetiva equipa e o responsável pela comissão de ética.

Artigo 20º - Plano de Emergência

1. Em caso de acidente ou lesão grave, o responsável pelo departamento clínico ao serviço, irá avaliar a situação e prestar a assistência à vítima que considerar adequada no momento.
2. Se necessário, o delegado da equipa irá contactar o 112, prestando as informações solicitadas pelo operador deste serviço (descrição da situação, dados pessoais da vítima, número de contacto, localização, estado/sintomas da vítima, etc.) e seguindo todas as orientações fornecidas.
3. Serão contactados também os familiares da vítima a fim de serem informados do sucedido.
4. O coordenador e um elemento da direção devem ser informados acerca da ocorrência.

Seguros

1. Os Atletas apenas **estarão assegurados após confirmação da sua inscrição junto da Associação de Futebol do Algarve. Até lá a responsabilidade será dos Encarregados de Educação.**

De acordo com as Condições Gerais da Apólice de Acidentes Pessoais – Desporto, Cultura e Recreio e das Condições Particulares do contrato, ficam cobertos os acidentes consequentes de:

- Prática de Futebol - *em competição, treino e estágio* - em representação ou sob o patrocínio da Federação, Associações, Clubes ou Entidades Oficiais;
- a) **Deslocações** em qualquer meio de transporte - excluindo apenas veículos de 2 rodas, motorizados ou não - de e para os locais onde tenham lugar as referidas atividades, desde que efetuadas em grupo em veículo da própria Federação, Associações, Clubes ou Entidades Oficiais ou a este cedido ou alugado ou ainda em veículo automóvel de Dirigentes ou familiares de Desportistas.
 - b) Entende-se por **acidente** o acontecimento fortuito, súbito e violento, devido a causa exterior e *alheia* à vontade da Pessoa Segura, aquando da participação nas atividades acima descritas.
 - c) Ficam **sempre excluídas** das garantias do contrato as doenças ou consequência de acidentes pré-existentes à data de início do seguro, quer as mesmas se tenham ou não manifestado, tais como hérnias, tendinites e pubalgias, bem como as próteses e ortóteses, sejam elas dentárias, auditivas, oculares ou outras.

Capítulo IV Disposições finais

Artigo 21º - Cumprimento do Manual de Acolhimento e Boas Práticas

Compete ao Silves Futebol Clube observar e zelar pelo seu cumprimento, aplicando as normas neles presentes.

Artigo 22º - Recomendações Alimentares e de Nutrição

A **alimentação dos atletas** é muito importante para favorecer o melhor desempenho desportivo e evitar carências nutricionais.

Com uma alimentação equilibrada, pode melhorar-se os depósitos de energia, reduzir as doenças, reduzir o cansaço, aumentar o tempo de atividade dos atletas, recuperar os músculos depois do treino e melhorar a saúde geral.

Para isso, a dieta deve ser **equilibrada, ter qualidade, variedade e moderação**. Por isso, é importante conhecer os alimentos para saber em que eles podem ajudar ou prejudicar no desempenho desportivo.

Carbo-Hidratos

São considerados nutrientes energéticos, pois têm como função o fornecimento de energia necessária para o corpo realizar atividades como: andar, trabalhar, estudar, correr, jogar futebol e outras.

São encontrados em alimentos como: pães, massas (sem molhos gordurosos), arroz, batata, frutas, aipim, cereais, etc.

Proteínas

São consideradas nutrientes construtores, pois constroem e reparam músculos, tecidos, células, produzem anticorpos (para combater doenças e infeções), enzimas e hormônios (que regulam funções do corpo).

Suas fontes são: carnes, ovos, leite e derivados, feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico, nozes, castanha, etc.

Gorduras

Também fornecem grande quantidade de energia, mas suas principais funções são: auxiliar na absorção de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K), fornecer saciedade ao organismo, produzir hormonas, proteger e isolar órgãos e tecidos.

Existem 2 tipos de gorduras: as **saturadas**, que são encontradas em produtos de origem animal (carnes, manteiga, creme de leite, requeijão) ou origem vegetal sólidos (gordura vegetal hidrogenada, presente, por exemplo, em sorvetes, bolachas recheadas, bolos, salgados, batatas fritas, pipocas, esta faz mal a saúde e deve ser evitada); e as **polisaturadas**, que são mais saudáveis e são encontrados na forma líquida como o azeite, óleos de soja, milho e girassol.

Atenção: possuem absorção demorada e devem ser consumidos com moderação, para não prejudicar o desempenho do jogador.

Vitaminas e minerais

São os elementos reguladores, importantes por participarem no funcionamento intestinal, digestão, circulação sanguínea e sistema imunológico (sistema de defesa contra doenças). São necessárias para o crescimento normal e para a manutenção da vida.

As vitaminas e minerais são obtidos através da ingestão diária de uma variedade de frutas, verduras e legumes.

Se o atleta tiver problemas com a ingestão de frutas e verduras, terá problemas com a absorção adequada de vitaminas e minerais. O ideal é selecionar no mínimo 3 cores diferentes de salada (ex: laranja-cenoura, vermelho-tomate, verde-alface).

Água

A água, juntamente com o oxigênio, é o componente mais importante para a manutenção da vida.

Portanto, a quantidade de água perdida através da urina, fezes, suor e ar expirado deve ser reposta para manter a saúde e a eficiência do organismo na digestão, absorção, circulação e excreção.

Recomendação diária para atletas: 10 a 12 copos ou mais.

Antes do treino

As grandes refeições (almoço e jantar) devem ser realizadas até 4 horas antes dos treinos, para que possa se fazer total digestão. Estas refeições devem ser **ricas em carbo-hidratos** (arroz, massas, batata, farinhas, legumes, etc.), com pouca proteína (carnes magras, de preferência frango ou peixe, feijão, soja, ervilha, lentilha, leite e derivados...) e com muito pouco ou sem gordura (óleo de soja, azeite, azeitona, creme de leite, maionese, etc.).

As pequenas refeições (lanches) devem ser realizadas entre 2 a 1 hora antes do treino ou jogo. Estes lanches devem ser ricos em carbo-hidratos (com pães, biscoitos, barras de cereais, frutas, sumos, bolos, etc.), com muito pouco de proteína (requeijão, queijos, frios, carnes, etc.) e sem gordura. A **água** também deve ser consumida durante o período que antecede os treinos ou os jogos.

Durante o treino

Para os atletas terem sucesso em campo, a **hidratação** deve ser feita periodicamente durante a partida. Podem ser usadas bebidas isotônicas e principalmente água.

Depois do treino

Logo após os treinos (ou jogos), as reservas de **carbo-hidratos** devem ser repostas, para que a energia perdida seja recuperada. Os **minerais e as vitaminas** também precisam ser consumidos, pois, previnem lesões, reduzem a fadiga pós treino e melhoram o sistema imunológico; para isto, frutas e sumos de frutas são ótimas opções.

A ingestão de **proteína**, neste período, também é importante, pois é o nutriente responsável pela reestruturação da massa muscular que pode ficar comprometida durante o treino ou jogo intenso.

Ótimas opções de proteínas são: iogurtes, carnes magras, leite, queijos magros (ricota, queijo branco ou light), presunto magro ou peito de peru, ovos, feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja, barritas de proteínas, etc.

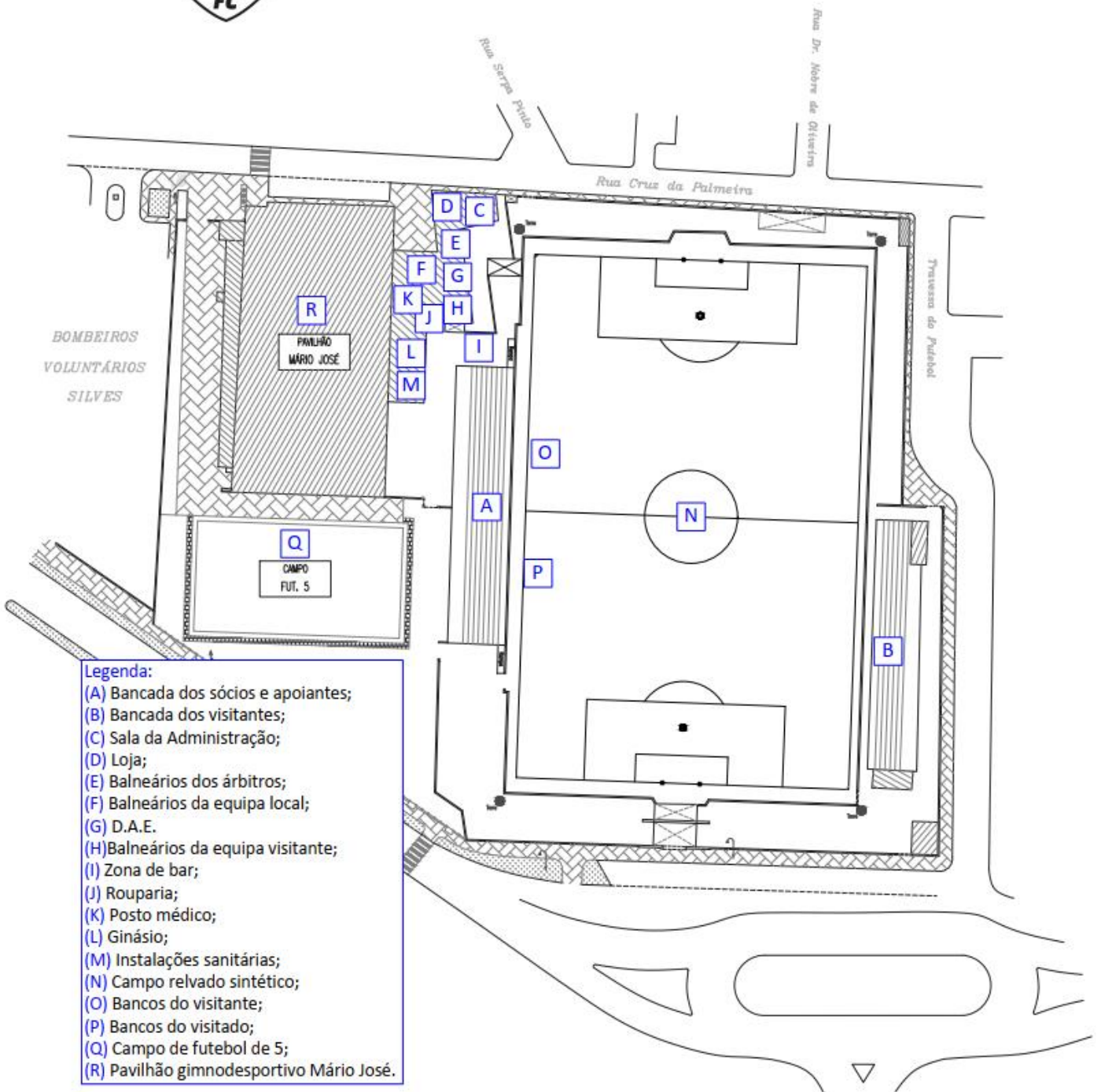
E para finalizar, mais uma vez, a **água** é imprescindível.

Alguns princípios básicos:

- ▶ Não comer Batatas Fritas
- ▶ Evitar comer carne de Porco (devido à presença de esteroides)
- ▶ Evitar Bebidas Gaseificadas
- ▶ Não abusar na Quantidade de Comida
- ▶ Beber muita Água ao longo do dia (1 a 2 litros)
- ▶ Evitar beber mais que 2 Cafés por dia
- ▶ A meio da manhã e durante a tarde, comer Fruta, iogurtes ou Bolachas Integrais



PLANTA
COMPLEXO DESPORTIVO
SILVES FUTEBOL CLUBE



Artigo 23º - Casos Omissos

Todas as situações que possam surgir e que não estejam contempladas no presente regulamento serão analisadas pela Direção do Silves Futebol Clube.

Publicação do Manual de Acolhimento no site oficial do clube.

The image shows a screenshot of the Silves FC website. At the top left is the club's crest and the text "Silves FC Website oficial". To the right are social media icons for Facebook, Twitter, and Instagram. Below this is a navigation bar with the following items: INÍCIO, CLUBE (with a dropdown arrow), FUTEBOL (with a dropdown arrow), NOTÍCIAS, MODALIDADES, LOJA, SÓCIOS (with a dropdown arrow), and MÃOS NA OBRA. A dropdown menu is open under "CLUBE", listing various age groups: SENIORES, JUNIORES / SUB 23, JUVENIS A, INICIADOS A, BENJAMINS A, BENJAMINS B, INFANTIS A, INFANTIS B, LYNX PETIZES A, LYNX PETIZES B, LYNX TRAQUINAS A, LYNX TRAQUINAS B, and "MANUAL ACOLHIMENTO", which is circled in blue. The main content area on the left is titled "GALERIA DAS" and contains text about the club's work and renovation projects. On the right, there is a section titled "SEGUE-NOS NO FACEBOOK" with a Facebook profile card for "Silves Futebol Clube" showing 6,537 followers and a "Send Message" button.