

**ABAMBRES**

**SPORT**

**CLUB**



**Manual de Acolhimento e**

**Boas Práticas**

---

**INDICE**

|  |    |
|--|----|
| Ponto 1 – Missão do Abambres S. C. ....  | 3  |
| Ponto 2 – Visão do Abambres S. C. ....   | 3  |
| Ponto 3 – Valores do Abambres S. C. ....   | 3  |
| Ponto 4 – Objetivos do Abambres S. C. ....   | 3  |
| Ponto 5 – Organograma do Abambres S. C. ....   | 4  |
| Ponto 6 – Comportamentos e Atitudes ....   | 5  |
| Ponto 7 – Preservação e Respeito ....  | 5  |
| Ponto 8 – Orgulho e Mística ....   | 5  |
| Ponto 9 – Direitos dos Atletas ....  | 5  |
| Ponto 10 – Deveres dos Atletas ....  | 6  |
| Ponto 11 – Normas de Conduta dos Treinadores ....  | 7  |
| Ponto 12 – Normas de Conduta dos Pais ....   | 7  |
| Ponto 13 – Normas de conduta dos Diretores ....  | 8  |
| Ponto 14 – O Atleta em situação de treino ....   | 9  |
| Ponto 15 – O Atleta em situação de Competição / Jogo ....                                  | 10 |
| Ponto 16 – O Atleta e o material ....  | 11 |
| Ponto 17 – Atleta na Escola ....   | 11 |
| Ponto 18 – O Atleta nos transportes ....   | 12 |
| Ponto 19 – O Atleta fora das instalações do Clube ....                                     | 12 |
| Ponto 20 – Integridade e comportamentos a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing... | 13 |
| Ponto 21 - Princípios de Nutrição em Contexto Desportivo ....                              | 13 |
| Ponto 22 – Plano de Evacuação e Emergência Médica ....                                     | 19 |
| Ponto 23 – Fumo, álcool e consumo de estupefacientes ....                                  | 20 |
| Ponto 24 – Normas sobre Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social ....                      | 21 |
| Ponto 25 – Infrações e Quadro Disciplinar ....   | 23 |
| Ponto 25.1 Específico para os comportamentos dos Atletas ....                              | 23 |
| Ponto 25.2 Específico para os comportamentos dos Pais/Encarregados de Educação ....        | 24 |
| Ponto 26 – Casos Omissos ....  | 25 |

O presente **Manual de Acolhimento e Boas Práticas** define as regras comuns para todos os intervenientes no processo de ensino-aprendizagem do futebol de formação do Abambres Sport Club, uniformizando princípios para toda a comunidade desportiva envolvida no processo do treino/jogo. Este documento foi aprovado e entra em vigor logo no dia da sua divulgação, distribuição ou afixação em local próprio.

### **Ponto 1 – Missão do Abambres S. C.**

**Ponto 1** – O Abambres Sport Club tem por missão, proporcionar a todos os seus atletas uma educação desportiva e cívica de qualidade, promovendo ainda a solidificação dos laços afetivos com o clube e a comunidade, reforçando a posição de um digno representante desportivo da cidade e da região.

### **Ponto 2 – Visão do Abambres S. C.**

**Ponto 2** – O Abambres Sport Club tem como visão o desenvolvimento da educação física e do desporto, promovendo a sua prática e expansão, através de um forte empenho no alcance da máxima qualidade, ao nível da formação dos atletas, dos recursos humanos e das infraestruturas de apoio, tornando-se, assim, um clube de referência na formação dos jovens atletas.

### **Ponto 3 – Valores do Abambres S. C.**

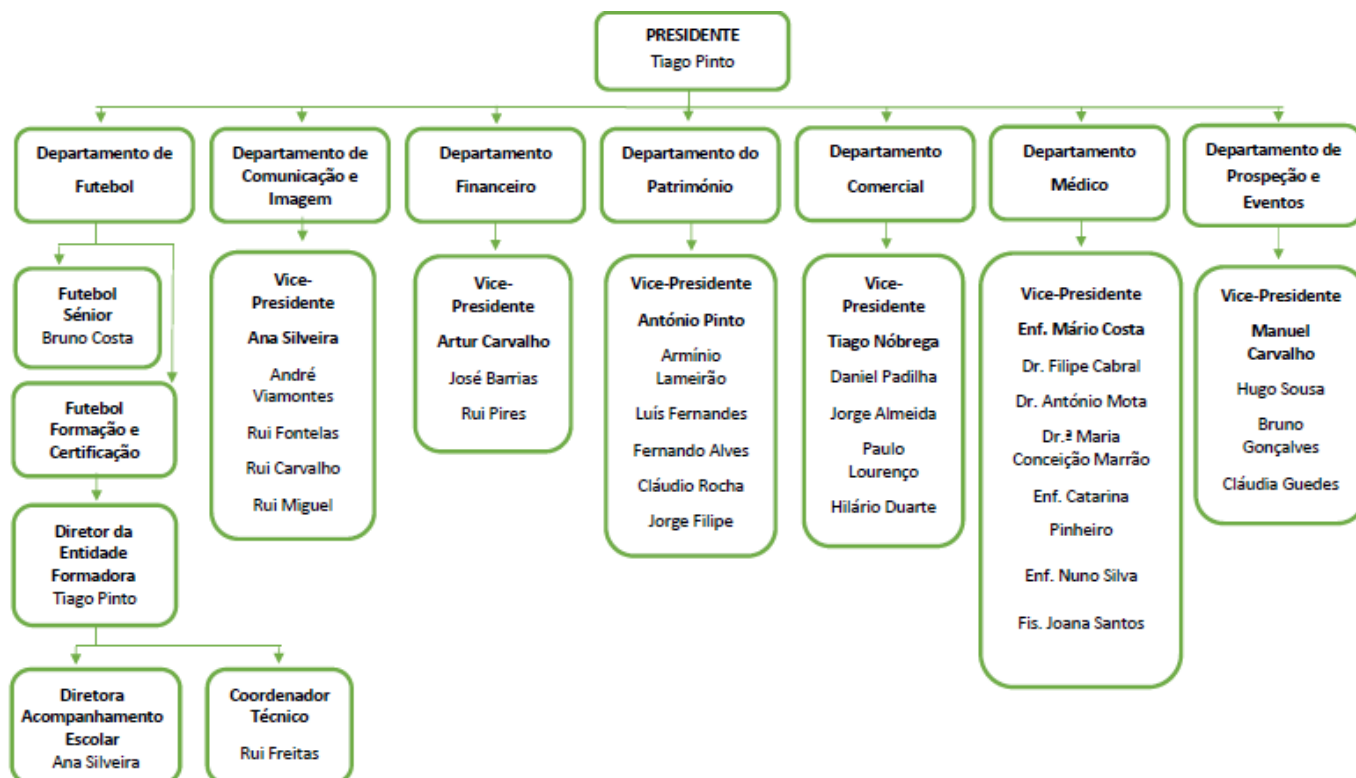
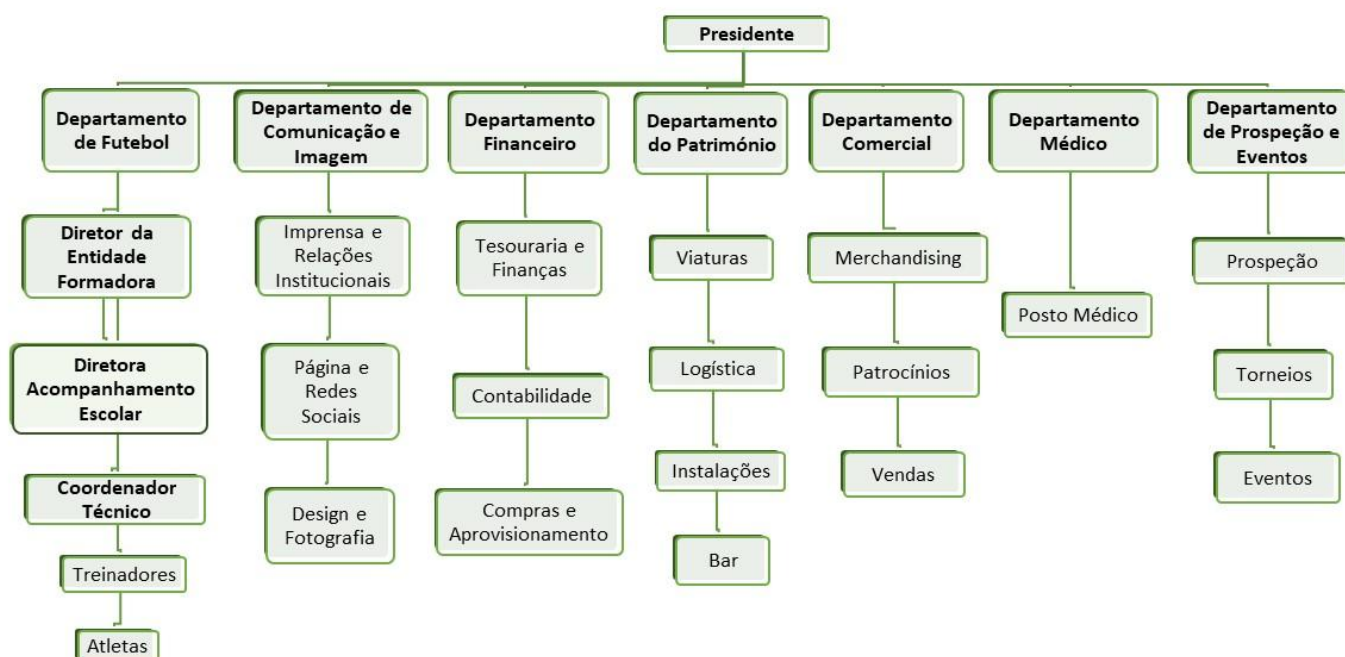
**Ponto 3** – O Abambres Sport Club acredita, defende e pratica os valores de Ética, Responsabilidade, Espírito de equipa, Disciplina, Tolerância, Perseverança, Humanismo, Verdade, Respeito, Solidariedade, Dedicção e Coragem.

### **Ponto 4 – Objetivos do Abambres S. C.**

1. Formar integralmente os jovens jogadores/atletas nas vertentes desportiva, pessoal, social e cultural;
2. Proporcionar aos jogadores as melhores condições para a prática e desenvolvimento desportivo;
3. Formar jogadores para a equipa principal do Clube;
4. Formar jogadores para o futebol profissional;
5. Obter os melhores resultados desportivos;
6. Manter uma gestão financeira equilibrada;
7. Obter mais-valias financeiras.



## Ponto 5 – Organograma do Abambres S. C.



## **Ponto 6 – Comportamentos e Atitudes**

**Ponto 6** – Os comportamentos e as atitudes desenvolvidas por todos os intervenientes da formação e pelos atletas do clube, serão sempre motivo de orgulho por toda a comunidade desportiva e estes dignificarão o emblema que estão a representar.

## **Ponto 7 – Preservação e Respeito**

**Ponto 7** – Todos os intervenientes pela comunidade desportiva, dirigentes, treinadores, delegados, jogadores, médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, massagistas, roupeiros, pais e familiares dos jogadores, bem como sócios e simpatizantes do Abambres Sport Club, deverão preservar, utilizar e respeitar as normas de funcionamento das infraestruturas e meios de transporte do clube.

## **Ponto 8 – Orgulho e Mística**

**Ponto 8** – No sentido de engrandecer o orgulho e a mística entre todos os intervenientes que fazem parte da estrutura do Departamento de Formação do Abambres Sport Club, deverão evitar-se qualquer tipo de comentário que seja depreciativo e com a agravante de poder denegrir a imagem e o trabalho realizado pelo outro. Do mesmo modo, pessoas externas ao Departamento de Formação, mas afetas a um atleta do clube, e que tenham comportamento incorreto para qualquer elemento do Departamento, terá consequências para o atleta, ficando à responsabilidade do Departamento de Formação, as possíveis sanções a aplicar.

## **Ponto 9 – Direitos dos Atletas**

**Ponto 9.1** – Garantia de treinos de qualidade de forma a proporcionar a realização de aprendizagens corretas e bem-sucedidas.

**Ponto 9.2** – Garantia de um ambiente proporcionado pelo treinador que permita condições ótimas para o seu desenvolvimento integral como futebolista, bem como para a formação da sua personalidade enquanto ser humano.

**Ponto 9.3** – Garantia de instalações desportivas, nomeadamente, de balneário equipado com banhos, sanitários, vestuário com padrão ótimo de higiene.

**Ponto 9.4** – Garantia de reconhecido e valorizado o mérito, a dedicação, o esforço no treino e no desempenho escolar e ser estimulado nesse sentido.

**Ponto 9.5** – Garantia de ser assistido de forma pronta e adequada em caso de lesão manifestada no decorrer dos treinos/jogos.

**Ponto 9.6** – Garantia de reuniões periódicas com os seus encarregados de educação para informação da sua formação no futebol com um horário de atendimento definido.

**Ponto 9.7** – Garantia ao ser atleta de formação, de ser sócio do Abambres Sport Club.

## **Ponto 10 – Deveres dos Atletas**

**Ponto 10.1** – Conhecer as normas de funcionamento da secretaria, bem como o conteúdo do presente documento, cumprindo-as integralmente.

**Ponto 10.2** – Fazer a pré-inscrição na nossa Plataforma “Em Jogo” ou na secretaria do clube, antes do início da sua atividade no início da época desportiva, entregando ou enviando por Correio Eletrónico os documentos necessários para sua inscrição no Clube e na AFVR.

Proceder ao pagamento da Quota anual no valor de 40€ (quarenta euros) para todos os atletas; quota mensal no valor de 30€ (trinta euros) para o masculino e 25€ (vinte e cinco euros) para o feminino. Irmão(s) 15€ (quinze euros). Atletas de famílias carenciadas frequência gratuita.

**Ponto 10.3** – Efetuar o pagamento da quota até ao dia 10 do mês corrente. Em caso de incumprimento, o atleta poderá não ser convocado para eventos desportivos, dando-se conhecimento ao mesmo e ao respetivo encarregado de educação (E.E.).

**Ponto 10.4** – Adquirir obrigatoriamente o equipamento de treino do Abambres Sport Club.

**Ponto 10.5** – Ser assíduo e pontual aos horários dos treinos e concentrações para jogos, contribuindo para a maximização da qualidade do trabalho desenvolvido.

**Ponto 10.6** – Seguir todas as orientações do treinador/equipa técnica relacionadas com o seu processo de aprendizagem de futebol.

**Ponto 10.7** – Justificar as faltas aos treinos e às competições com um mínimo de 12 horas de antecedência ao treinador ou diretor de escalão. A falta de justificação poderá implicar sanção desportiva da parte do treinador.

**Ponto 10.8** – Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos do clube. A falta de respeito pelos colegas, treinadores, delegado/team-manager, ou a qualquer outro funcionário do clube, originará a abertura de um inquérito para processo disciplinar.

**Ponto 10.9** – Em caso de lesão desportiva, comparecer no departamento médico na data mais próxima do evento que originou essa necessidade (preferencialmente, no próprio dia). Em caso de impossibilidade devidamente justificada, comparecer no dia do treino, o mais cedo possível, por forma a ser aferida a possibilidade da sua integração no mesmo.

**Ponto 10.10** – Manter o balneário sempre conservado, limpo e fechado, fazendo um uso correto do mesmo. Para esse efeito, deverão ser colocados no lixo, garrafas de água vazias, ligaduras ou outro tipo de material usado.

**Ponto 10.11** – Abster-se da utilização de telemóveis durante atividades desportivas ou na sua preparação, nomeadamente: nas refeições, no posto médico, nos balneários e concentração para jogos. Os telemóveis deverão estar sempre desligados ou no modo silêncio.

**Ponto 10.12** – Fazer-se sempre acompanhar do material de treino e de jogo/competição.

**Ponto 10.13** – Deve estar sempre presente, quando convocado ou solicitado pelo Departamento de Formação, para atividades extradesportivas, em representação do clube, da sua imagem ou para o seu desenvolvimento integral, cultural e social.

**Ponto 10.14** – Estar preparado para: ser convocado; não ser convocado; ser convocado e jogar; ser convocado e não jogar.

## **Ponto 11 – Normas de Conduta dos Treinadores**

**Ponto 11.1** – Respeitar todos os atletas, treinadores, funcionários, delegados/team-manager, diretores e pais / encarregados de educação dos atletas.

**Ponto 11.2** – Planear e orientar todas as sessões de treino de acordo com os objetivos e conteúdos bem definidos pelo Departamento de Formação e segundo as faixas etárias dos atletas do escalão.

**Ponto 11.3** – Registrar e arquivar em devido tempo toda a documentação e orientações emanadas pelo Coordenador Técnico do Departamento de Formação do clube.

**Ponto 11.4** – Valorizar fundamentalmente o esforço no treino/jogo e o progresso na aprendizagem do futebol formação, ensinando e desenvolvendo nos atletas as regras de jogo, espírito de fair play e comportamento desportivo apropriado.

**Ponto 11.5** – Proporcionar aos atletas a alegria e o prazer do jogo, promovendo o gosto e o hábito pela prática desportiva.

**Ponto 11.6** – Não utilizar e nem permitir que seja utilizada, linguagem abusiva, nem atos agressivos, abusivos e repetidos de comportamentos de ordem física ou moral, com atenção redobrada a casos de “*bullying*”, sobre um ou mais atletas.

**Ponto 11.7** – Ser responsável por levantar todo o material de treino; no final do mesmo, recolher e certificar-se que todo o material desportivo levantado é arrumado e organizado no mesmo lugar.

**Ponto 11.8** – Ser o primeiro a entrar o último a sair. Deve ordenar que um elemento da equipa técnica verifique os comportamentos, as atitudes e a higiene nos balneários do seu escalão.

## **Ponto 12 – Normas de Conduta dos Pais**

**Ponto 12.1** – Acompanhar a carreira desportiva dos seus filhos, incentivando o dever de assiduidade e de pontualidade. Todos os eventos do clube são importantes para o desenvolvimento do processo de aprendizagem desportiva do seu filho.

**Ponto 12.2** – Respeitar o investimento e as decisões que o Clube está a fazer na formação sócio-desportiva dos seus filhos. Valorizar o divertimento no processo de aprendizagem desportiva.

**Ponto 12.3** – Reforçar os domínios do “*fair-play*”, inculcando o respeito pelos colegas, adversários,

treinadores, delegados, funcionários do clube, regras de jogo e árbitros, comprometendo-se a estar presente na *Ação de Formação “Integridade e Ética”*, ministrada pelo Diretor Distrital da Integridade da AFVR, na fase inicial da época desportiva.

**Ponto 12.4** – Valorizar os aspetos sociais, físicos e técnicos de aprendizagem dos jovens atletas;

**Ponto 12.5** – Reforçar as instruções do treinador e não discutir ou opinar as opções do treinador, perto dos atletas; durante os jogos/treinos, os atletas só devem ouvir o que o treinador tem para dizer.

**Ponto 12.6** – Fazer seguir o *“Plano de Nutrição”* orientado pelo Departamento Médico do Clube.

**Ponto 12.7** – Ajudar a conciliar as atividades escolares e desportivas do seu filho. Perante maus resultados escolares, evitar a proibição da prática desportiva como castigo.

**Ponto 12.8** – Evitar atitudes de vaidade e de sobrançeria.

**Ponto 12.9** – Responsabilizar-se por liquidar as despesas de inscrição que o clube teve com o seu Educando, bem como as quotas mensais até ao mês de fevereiro, caso saia no decorrer da época.

**Ponto 12.10** – Evitar o acesso a zonas de cariz técnico (por exemplo, balneários), sem autorização prévia expressa de elemento pertencente ao Abambres Sport Club.

**Ponto 12.11** – Ler, cumprir e fazer cumprir o Manual de Acolhimento e Boas Práticas da formação.

### **Ponto 13 – Normas de conduta dos Diretores**

**Ponto 13.1** – Garantir uma atitude proativa, que assegure um fluxo de informação adequado com os diversos agentes desportivos (direção, coordenação técnica, treinadores, encarregados de educação, entre outros).

**Ponto 13.2** – Apoiar a captação e retenção de atletas, recolhendo dados e contactos, ou encetando conversações consideradas essenciais à consecução dos objetivos do Abambres Sport Club.

**Ponto 13.3** – Criar canais de comunicação expeditos (por exemplo, via *WhatsApp*), permitindo informar adequadamente os pais ou encarregados de educação (E.E.) sobre assuntos pertinentes, como convocatórias, horários, reuniões, formações ou outros.

**Ponto 13.4** – Colaborar na gestão de material e planeamento logístico, com especial ênfase para os dias de jogo, garantindo a disponibilidade de equipamentos de jogo, águas, materiais para aquecimento e quaisquer outros itens considerados necessários pelos treinadores ou coordenador técnico. No que diz respeito aos equipamentos de jogo, informar com antecedência o técnico de equipamentos sobre o quantitativo necessário para a partida em causa, especificando o número de jogadores de campo e guarda-redes.

**Ponto 13.5** – Em caso de impedimentos que invalidem a participação do atleta nas atividades do clube, informar celeremente os Encarregados de Educação sobre a situação, de modo a facilitar a recolha do atleta das instalações desportivas. A origem do impedimento (por exemplo, motivos físicos ou disciplinares) será avaliada e determinada pelo treinador ou pelo departamento médico, conforme aplicável. Após o contacto com os Encarregados de Educação, o diretor deverá comunicar o ocorrido ao coordenador técnico para registo e acompanhamento do caso.

**Ponto 13.6** – Assegurar o acompanhamento da equipa e atletas, zelando pela integridade do plantel em momentos relevantes (palestras pré e pós-jogo, agradecimentos aos pais, encarregados de educação e adeptos no final dos jogos, entre outros).

**Ponto 13.7** – Nos jogos em casa, receber as equipas adversárias e coordenar o seu encaminhamento para os balneários, em coordenação com o técnico de equipamentos do clube. Nos jogos fora, executar a função de “chefe de comitiva”, representando o Abambres Sport Club perante a direção ou coordenação do clube oponente, garantindo todos os procedimentos logístico-administrativos. Em todos os jogos, representar o Abambres Sport Club perante a equipa de arbitragem.

**Ponto 13.8** – Em contexto de jogo, garantir o correto comportamento dos elementos do Abambres Sport Club presentes no banco de suplentes, evitando excessos prejudiciais à boa imagem do clube.

**Ponto 13.9** – Recordar e reforçar juntos dos pais e Encarregados de Educação os diversos pontos inscritos no Manual de Acolhimento e Boas Práticas do clube relativos aos direitos e deveres dos agentes desportivos, com especial ênfase nos direitos e deveres de atletas, pais/encarregados de educação.

## **Ponto 14 – O Atleta em situação de treino**

**Ponto 14.1** – Desde que se entre nas instalações ou em meios de transporte do clube, considera-se desde logo que está iniciado o treino.

**Ponto 14.2** – O acesso à zona de balneários e dos campos de treino só será permitido a dirigentes, delegados, treinadores, jogadores, médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, massagistas, e funcionários do clube que estejam diretamente ligados ao treino ou ao jogo/competição.

**Ponto 14.3** – Só com a devida autorização dos responsáveis, será permitido a presença dos pais nos respetivos balneários, nos escalões da formação de Traquinas e Petizes.

**Ponto 14.4** – Não é permitido a entrada no espaço de treino sem que a anterior equipa tenha saído desse local. O treinador da equipa será responsável pela transição para o local de treino, devendo os atletas manter-se no balneário até indicação deste.

**Ponto 14.5** – A equipa técnica terá também a responsabilidade do transporte e arrumação de todo o tipo de material de treino e pelo acompanhamento dos atletas até aos balneários, terminando aí o treino.

**Ponto 14.6** – A assiduidade e a pontualidade são fatores fundamentais e terão importância extrema no processo evolutivo de aprendizagem de um atleta no futebol. Assim, aquando de uma falta injustificada ou não comunicada a qualquer treino semanal, passa a ser motivo válido para a não convocação para o jogo, e o atleta terá que se justificar perante o treinador da equipa.

**Ponto 14.7** – Os atletas que se encontram lesionados por longo tempo, devem ser tratados exclusivamente pelo Departamento Médico do clube e sem interferir nos preparativos dos atletas que vão para o treino.

**Ponto 14.8** – No Departamento Médico do clube não é permitido ao atleta lesionado levar o telemóvel para o seu tratamento e só poderão permanecer no espaço, os atletas efetivamente em tratamento segundo os seus responsáveis.

**Ponto 14.9** – O atleta deve estar pronto 15 minutos antes da hora prevista para o treino.

**Ponto 14.10** – É obrigatório o uso de caneleiras em todos os treinos, excetuando informação em contrário por parte do treinador da equipa.

## **Ponto 15 – O Atleta em situação de Competição / Jogo**

**Ponto 15.1** – A pontualidade faz parte do cumprimento rigoroso do horário que está estabelecido na convocatória para o jogo.

**Ponto 15.2** – Nos jogos fora de casa e nas concentrações das convocatórias, a saída e a chegada, são sempre realizadas a partir do local designado pelo treinador da equipa.

**Ponto 15.3** – Por norma, o local de concentração será sempre no Complexo D. Maria de Lurdes do Amaral, podendo pontualmente abrir-se exceções, sob responsabilidade do treinador da equipa.

**Ponto 15.4** – O atleta deve atempadamente (1 semana) comunicar ao treinador ou ao delegado da equipa, qualquer impedimento para estar presente na concentração da convocatória.

**Ponto 15.5** – A falta injustificada à convocatória é considerada de incumprimento do regulamento interno, e sujeito a sanção a aplicar.

**Ponto 15.6** – A direção, o coordenador técnico e o treinador da equipa analisarão qualquer caso de sanção disciplinar ocorrido durante os jogos, e tomarão as devidas consequências para o atleta.

**Ponto 15.7** – Todos os atletas, sem exceção, ao entrar no terreno de jogo, quer em casa, quer nos jogos disputados fora, devem saudar o público em geral e os adeptos do Abambres Sport Club em especial, abstendo-se de quaisquer gestos provocatórios para o público ou qualquer interveniente no jogo, sendo que, sempre que substituídos no decorrer do jogo terão obrigatoriamente de passar pelo banco de suplentes.

**Ponto 15.8** – Não reclamar, no decurso ou no final dos jogos, das decisões dos árbitros e árbitros assistentes.

**Ponto 15.9** – É expressamente proibida a utilização de telemóveis/tablets e/ou outros meios de comunicação e captação de imagens no interior dos balneários do Abambres SC.

**Ponto 15.10** – Colunas de som/ rádio, apenas podem ser utilizadas com a autorização do treinador.

**Ponto 15.11** – Nas palestras em treino e dias de jogo, o telemóvel terá obrigatoriamente de estar em silêncio ou desligado.

**Ponto 15.12** – É aconselhável levar dois pares de chuteiras para o dia da competição / jogo.

## **Ponto 16 – O Atleta e o material**

**Ponto 16.1** – Uso exclusivo de utilização de material/equipamento desportivo do clube.

**Ponto 16.2** – Nas competições / jogos, os atletas devem estar sempre equipados com rigor, camisola dentro dos calções, meias pelos joelhos, chuteiras sempre limpas, e sem utilização de adereços.

**Ponto 16.3** – No relvado sintético é proibido utilizar chuteiras de pitões de alumínio.

**Ponto 16.4** – É obrigatório a toma do banho e o uso de chinelos no balneário.

**Ponto 16.5** – Todo o tipo de material do clube deve ser preservado e conservado, respeitando sempre o emblema que representam.

**Ponto 16.6** – É expressamente proibido mastigar chiclete em situação de treino/jogo.

**Ponto 16.7** – O atleta e restantes elementos da estrutura da formação, em caso de situação de emergência no Complexo Desportivo, devem seguir as diretrizes do plano de evacuação instalado.

## **Ponto 17 – Atleta na Escola**

Atleta do Abambres Sport Club em meio escolar, devem seguir as normas de conduta na escola:

- Ser assíduo e pontual cumprindo os horários da escola.
- Seguir as orientações dos professores/ diretor de turma relacionadas com o processo de ensino/ aprendizagem.
- As faltas deverão ser devidamente justificadas com o seu diretor de turma.
- Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos da escola.
- A falta de respeito a professores e/ ou funcionários da escola origina a abertura de um inquérito com processo disciplinar em ligação com o clube.
- Devem manter sempre conservados e limpos, os espaços utilizados das infraestruturas da escola, fazendo uso correto dos mesmos.
- Ser conhecedor das normas de funcionamento da secretaria da escola e do seu Regulamento Interno, cumprindo-o integralmente.

## Ponto 18 – O Atleta nos transportes

A utilização dos transportes do Abambres Sport Club deverá reger-se pelas seguintes normas:

- Respeitar os horários definidos.
- Avisar o responsável em caso de alteração ou imprevisto.
- Tratar com correção os motoristas.
- Manter o bom estado de conservação e limpeza do veículo, não sendo permitido comer e beber nesse local.
- Utilizar obrigatoriamente cinto de segurança.

## Ponto 19 – O Atleta fora das instalações do Clube

**Ponto 19.1** – Todos os elementos pertencentes à estrutura da formação do Abambres Sport Club, deverão cumprir, nas instalações do Clube ou fora das mesmas, as regras sociais e disciplinares preconizadas para a vida coletiva do Departamento.

**Ponto 19.2** – Todos os atletas devem ter uma alimentação adequada, conforme as diretivas do Departamento Médico, procurando seguir o recomendado no “**Ponto 21 – Princípios de Nutrição em Contexto Desportivo**” do presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas.

**Ponto 19.3** – É obrigatória a apresentação ao Treinador da equipa, de uma fotocópia do seu horário da Escola no início do ano letivo e uma fotocópia por cada momento de avaliação escolar.

**Ponto 19.4** – As notas escolares dos atletas entrarão na atribuição do Quadro de Mérito Desportivo que o clube atribuirá em dois momentos da época desportiva (1.º momento no mês de Janeiro – 2.º momento no mês de Maio). O Diretor responsável pelo acompanhamento escolar estabelecerá reuniões com os pais e com os diretores das escolas, registando as taxas de sucesso e retenção escolar de todos os seus atletas.

**Ponto 19.5** – Nas vésperas dos jogos oficiais, o recolher a casa é obrigatório pelas 23 horas e o repouso de acordo com a sua atividade física desempenhada.

**Ponto 19.6** – À exceção das aulas de Educação Física na Escola, só é permitido a prática de atividade física desempenhada fora do Clube, com conhecimento do Treinador da equipa. Não é permitido treinar ou jogar em outros clubes sem a devida autorização do Presidente do Clube e em caso afirmativo, esta permissão será devidamente assinada em documento próprio.

**Ponto 19.7** – Todas, sem exceção, as entrevistas que sejam concedidas a órgãos de Comunicação Social deverão ser comunicadas ao Presidente do Clube e, na ausência deste, ao Coordenador Técnico, cuja autorização prévia será necessária.

**Ponto 19.8** – Qualquer que seja a justificação do atleta, não será permitido a ausência aos treinos / jogos por mais de três dias consecutivos e em qualquer altura da época desportiva.

## **Ponto 20 – Integridade e comportamentos a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing**

A iniciativa de integridade concentra-se em cinco áreas principais: *Prevenção, Detecção, Recolha de informações, Investigação e Sanções*. O objetivo será sempre o de adquirir o conhecimento e as capacidades necessárias para combater a manipulação de resultados a nível nacional e apoiar a implementação de uma série de medidas preventivas, bem como adotar abordagens sustentáveis de longo prazo sobre questões de *ética e integridade*. Nesta perspetiva, adotamos o seguinte código de conduta:

- Nunca combines o resultado de um evento.
- Conta a alguém que te tentaram subornar.
- Conhece as regras.
- Nunca apostes no teu próprio desporto.

Adotando estes comportamos, ficas mais apto a reconhecer, resistir e reportar esta ameaça.

## **Ponto 21 - Princípios de Nutrição em Contexto Desportivo**

### Alimentação Adequada em Contexto Desportivo

A alimentação saudável deve ser encorajada em toda a população, principalmente nos atletas, pois tem particular interesse na medida em que:

- Permite uma composição corporal adequada à modalidade.
- Satisfaz necessidades em macro e micronutrientes, diminuindo o risco de défices nutricionais.
- Promove processos de adaptação e recuperação entre sessões de treino/competição.
- Contribui para a manutenção de um bom estado de saúde.
- Reduz o risco de doença e lesão.
- Contribui para o adequado crescimento e desenvolvimento, no caso das crianças.

Assim, devem ser adotados no quotidiano, de uma forma geral, os seguintes comportamentos:

- Consumo elevado de alimentos de origem vegetal, como os hortícolas, fruta, cereais (preferencialmente integrais), leguminosas e frutos oleaginosos (amendoim, noz, amêndoa...).
- Ingestão preferencial de pescado, privilegiando o peixe gordo (atum, salmão, sardinha, cavala, ...) e de carnes brancas (frango, coelho, peru, ...).
- Consumo de laticínios (leite, queijo, iogurte) na sua versão mais magra.
- Enfoque para as sopas (principalmente no início da refeição), ensopados, estufados, cozidos, caldeiradas, como forma de preservarem a maioria dos nutrientes.
- Ingestão diária do pequeno-almoço.
- Uso de água como bebida de eleição.

- Limitar o consumo de preparações culinárias fritas.
- Consumo de produtos frescos, pouco processados e locais, respeitando a sua sazonalidade.

Logo, uma alimentação adequada ao contexto desportivo proporciona a otimização da *performance* desportiva, cabendo, assim, ao atleta a adoção de uma alimentação saudável no seu quotidiano e de estratégias nutricionais específicas antes, durante e após o treino/competição e que serão abordados mais abaixo. Seguidamente, pode-se encontrar um conjunto de recomendações de proteína, hidratos de carbono e lípidos que devem ser tidas em conta como ponto de partida pelos desportistas.

### Energia:

O modo como se procede ao cálculo das necessidades energéticas do atleta ainda não é consensual na literatura. No entanto, seguem-se duas formas possíveis de o fazer:

- Equação de *Harris-Benedict*:

Homens:  $(66,47 + 13,75 \times \text{peso} + 5 \times \text{altura} - 6,76 \times \text{idade}) \times \text{PAL}$

Mulheres:  $(65,51 + 9,56 \times \text{peso} + 1,85 \times \text{altura} - 4,68 \times \text{idade}) \times \text{PAL}$

Sendo o peso em kg, a altura em cm, a idade em anos e o PAL o nível de atividade física.

- Equação de *Cunnigham*:  $(500 + 22 \times \text{massa magra}) \times \text{PAL}$

Sendo a massa magra em kg e o PAL o nível de atividade física.

O PAL pode ser:

- $\geq 1,0 < 1,4$ , caso o indivíduo seja sedentário
- $\geq 1,4 < 1,6$ , caso o indivíduo seja pouco ativo
- $\geq 1,6 < 1,9$ , caso o indivíduo seja ativo
- $\geq 1,9 < 2,5$ , caso o indivíduo seja muito ativo

### Proteína:

A ingestão recomendada de proteína ronda os 1,2 a 2,0g de proteína/kg peso corporal/dia, sendo este valor de 1,35-1,6g/kg peso corporal/dia em atletas adolescentes. Para além disso, considera-se importante ingerir cerca de 20-25g de proteínas de alto valor biológico (laticínios, ovos, carne, peixe), de preferência fontes magras, durante 4 a 5 vezes ao dia, sendo essencial que uma das tomas seja após o exercício.

### Hidratos de Carbono:

As recomendações em hidratos de carbono dependem da intensidade e duração do exercício. Assim, a quantidade a ingerir é de:

- Em treinos diários de **menos de 1 hora** (leve): 3 a 5g de hidratos de carbono/kg peso corporal/dia;
- Em treinos diários de 1 a 2 horas (moderado): 5 a 7g de hidratos de carbono/kg peso corporal/dia;
- Em treinos diários de 2 a 3 horas (intenso): 6 a 10g de hidratos de carbono/kg peso corporal/dia;
- Em treinos diários de 4 a 5 horas (muito intenso): 8 a 12 g de hidratos de carbono/kg peso corporal/dia.

Para além disso devemos ainda ter atenção aos períodos pré- e pós-treino/competição, pelo que as recomendações apontam para a ingestão:

- **Antes do Treino/Competição (1 a 4 horas antes):** 1 a 4g de hidratos de carbono/kg peso corporal;
- **Após o Treino/Competição:** 1,2g de hidratos de carbono/kg peso corporal/hora ou 0,8g de hidratos de carbono/kg peso corporal/hora + 0,2 a 0,4g de proteína/hora, das quais 0,24g de proteína de alto valor biológico/kg de peso corporal.

### Gordura:

A recomendação para o consumo de gordura em atletas aponta para 20% a 35% do valor energético total. Devemos ainda considerar que é vantajoso minimizar a sua ingestão antes e imediatamente após o treino/competição.

Assim, tendo em conta os valores acima exemplificam-se algumas opções de refeições pré-, durante e pós-treino, momento de concentração e pré-, durante e pós-competição, que devem ser seguidas pelos atletas.

### Refeições Pré-Treino (3-4 horas antes):

Sugere-se a ingestão da refeição principal, tal como a descrita a seguir:

- Sopa sem leguminosas ou hortícolas de cor escura + Arroz/massa/batata + Carnes brancas/peixes magros + Fruta em natureza

### Refeições Pré-Treino (1 hora antes):

Sugere-se a ingestão de uma merenda, tais como as descritas a seguir:

- Pão com geleia/marmelada/compota/mel
- Flocos/barras de cereais com pouca gordura e não integrais
- Fruta em natureza ou em sumo

De salientar que em ambas as refeições pré-treino não é aconselhável a ingestão de laticínios, frutos

oleaginosos (amendoim, nozes, amêndoas, ...), leguminosas, legumes de cor verde-escura, condimentos, fontes proteínas com teor de gordura elevado (carnes vermelhas, peixe gordo, ...) e cereais integrais

### Refeição Durante o Treino:

- Água ou Água aromatizada açucarada
- Sumos de fruta
- Fruta em natureza
- Barras de cereais com pouca gordura
- Marmelada/geleia/compota

### Refeição Pós-Treino:

- Pão com geleia/marmelada/compota/mel + leite magro achocolatado
- Pão com queijo magro + leite magro achocolatado
- Pão com fiambre de aves + iogurte magro rico em proteína
- Flocos de aveia + fruta + leite magro/iogurte, magro rico em proteína
- Arroz/massa/batata + Pescado/carnes brancas/ovos
- Sopa de legumes com batata + Pescado/carnes brancas/ovos

### Refeições no Momento da Concentração:

No momento da concentração, para além dos princípios de uma alimentação saudável referidos anteriormente, torna-se ainda importante aumentar o aporte de hidratos de carbono, privilegiando assim os seguintes alimentos:

- Pão integral, centeio, mistura ou de cereais
- Flocos de aveia
- Arroz/massa/batata/batata-doce
- Leguminosas
- Fruta em natureza

### Pré-Competição (3-4 horas antes):

Sugere-se a ingestão da refeição principal, tal como a descrita a seguir:

- Sopa sem leguminosas ou hortícolas de cor escura + Arroz/massa/batata + Carnes brancas/peixes magros + Pão + Fruta em natureza + Sumo de fruta

### Refeições Pré-Competição (1 hora antes):

Sugere-se a ingestão de uma merenda, tais como as descritas a seguir:

- Pão com geleia/marmelada/compota/mel
- Flocos/barras de cereais com pouca gordura e não integrais
- Fruta em natureza ou em sumo

De salientar que em ambas as refeições pré-competição não é aconselhável a ingestão de laticínios, frutos oleaginosos (amendoim, nozes, amêndoas, ...), leguminosas, legumes de cor verde escura, condimentos, fontes proteínas com teor de gordura elevado (carnes vermelhas, peixe gordo, ...) e cereais integrais.

### Refeição Durante a Competição:

- Sumos de fruta
- Banana
- Barras de cereais com pouca gordura
- Marmelada/geleia/compota

### Refeição Pós-Competição:

- Pão com geleia/marmelada/compota/mel + leite magro achocolatado
- Pão com queijo magro + leite magro achocolatado
- Pão com fiambre de aves + iogurte magro líquido rico em proteína
- Flocos de aveia + fruta + leite magro/iogurte, magro líquido rico em proteína
- Granola/muesli + fruta + queijo quark magro
- Barras de cereais + batidos com leite magro e fruta
- Arroz/massa/batata + Pescado/carnes brancas/ovos
- Sopa de legumes com batata + Pescado/carnes brancas/ovos

### Hidratação:

No que respeita à hidratação devemos ter em consideração que um estado de hidratação desadequado pode ter um impacto negativo na *performance* desportiva. Assim, para que isto seja evitado os atletas devem monitorizar a sua densidade urinária, sendo que quanto mais clara for a urina mais hidratado se encontra o atleta.

Recomenda-se assim que pelo menos 4 horas antes do exercício o atleta ingira 5 a 7 ml de fluídos/kg peso corporal e, caso a urina seja muito concentrada, 3 a 5ml de fluídos/kg adicionais cerca de 2 horas antes. Para além disso, durante o exercício pretende-se que o atleta não tenha perdas superiores a 2% do seu peso corporal. Desta forma, a hidratação vai depender da taxa de sudação e

assim sendo deve ser personalizada a cada atleta.

De referir ainda que não é de todo recomendado um estado de híper hidratação, ou seja, que o atleta faça uma ingestão excessiva de água durante o jogo e, por isso aumente o seu peso neste período, podendo também este acontecimento ter um impacto negativo na *performance* desportiva. Após o exercício o atleta deve ingerir 750ml de fluídos por cada kg de peso corporal perdido, de preferência com adição de sódio superior às suas perdas durante o exercício.

Concluindo, pode dizer-se que foram descritos, de forma genérica alguns dos princípios nutricionais a ter em conta num contexto desportivo, sendo ainda importante referir que, o carácter individual de cada atleta, o período de tempo entre competições, o tipo de treino, entre outros fatores, é determinante no que respeita à alimentação adequada para cada um, sendo desta forma essencial o acompanhamento individual do atleta por um Nutricionista.

### **Referências Bibliográficas:**

- Averbuch, G.; Clark, N.; Food Guide for Soccer - Tips and Recipes From the Pros; Meyer & Meyer Sport; 2009;
- Burke L.; Practical Sports Nutrition. Australia: Human Kinetics; 2007;
- Burke LM, Hawley JA, Wong SH, Jeukendrup AE. “Carbohydrates for training and competition”. J Sports Sci. 2011;29(1):S17-27;
- Burke, L., Deakinn, V.; “Clinical Sports Nutrition” (4th edition); McGraw-Hill Australia Pty Ltd; Australia, 2010;
- Carvalho, P.; Roriz, M.; “Comer, Crescer, Treinar”; Matéria-prima Edições; Lisboa; setembro de 2018;
- Desbrow B, McCormack J, Burke LM, Cox GR, Fallon K, Hislop M, et al. Sports Dietitians Australia Position Statement: Sports Nutrition for the Adolescent Athlete. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. 2015; 24(5):570-84;
- Institute of Medicine; “Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids (Macronutrients)”; 2005; Washington; The National Academies Press;
- Rosenbloom C., Coleman E.; “Sports Nutrition A Practice Manual for Professionals” (5th edition); Academy of Nutrition and Dietetics; United States of America; 2012;
- Sawka MN, Burke LM, Eichner ER, Maughan RJ, Montain SJ, Stachenfeld NS. American College of Sports Medicine Position Stand: Exercise and fluid replacement. Med Sci Sports Exerc 2007 Feb;39(2):377-90.
- Sousa, M., Teixeira, V., Graça, P.; “Nutrição no Desporto”; Direcção-Geral da Saúde; Lisboa; 2016;

## Ponto 22 – Plano de Evacuação e Emergência Médica

**Ponto 22.1** - São casos de emergência médica: paragem cardiorrespiratória, crises convulsivas, traumatismo crânio-encefálico grave, queimadura grave, entre outros.

**Ponto 22.2** - Os seguintes passos definem o protocolo geral a seguir na abordagem eficaz e eficiente de uma emergência que ocorra.

- 1) O membro da equipa médica presente (médico, enfermeiro, fisioterapeuta, ...) avalia a situação e, inicia o Suporte Básico de Vida (SBV) segundo o respetivo algoritmo afixado no Complexo Desportivo.
- 2) O Delegado ao treino/jogo contata o 112, fornecendo as seguintes informações:
  - a) Local da vítima.
  - b) Nº de vítimas.
  - c) Condições da vítima.
  - d) Tratamento efetuado.
  - e) Outras informações (manter calma e responder às questões).
- 3) Aguardar pela equipa médica de urgência (ambulância/VMER), e a vítima deve ser acompanhada por um elemento do Abambres Sport Club.
- 4) O delegado ao jogo contata a pessoa de contacto em caso de acidente e informa-a da situação.

**Ponto 22.3** – Os algoritmos de **SBV** encontram-se afixados no posto médico junto ao material de primeiros socorros.

**Ponto 22.4** – Os algoritmos em caso de emergência encontram-se afixados nos painéis no corredor dos balneários, junto ao Posto Médico.

**Ponto 22.5** – A evacuação da (s) vítima (s) é feita pela entrada de acesso da ambulância.

**Ponto 22.6** – Em caso de situações médicas não emergentes, como exemplos de feridas cortocontusas, traumatismos músculo-esqueléticos (entorses, fraturas, ...) traumatismos oculares, queimaduras, entre outras, a atuação deve ser a seguinte:

- 1) Avaliação pelo membro do departamento médico presente (enfermeiro, fisioterapeuta, médico).
- 2) Contactar um dos médicos do clube em caso de necessidade de avaliação pelo mesmo e caso não se encontre presente.
- 3) Orientação para o hospital ou devidos cuidados/acompanhamento, caso necessário.



### Ponto 23 – Fumo, álcool e consumo de estupefacientes

É expressamente proibido para qualquer atleta do Abambres Sport Club, fumar, beber bebidas alcoólicas, e consumir produtos de estupefacientes. Tratando-se de situações consideradas de extrema gravidade, sendo verificadas levam automaticamente à suspensão de toda a atividade desenvolvida no Abambres Sport Club.

## **Ponto 24 – Normas sobre Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social**

Vocacionados desde a nossa fundação na Formação de jovens atletas, obriga-nos cada vez mais a investir em valores inerentes à prática desportiva, aos jovens e à sua formação. Temos um objetivo muito claro centrado numa estratégia bem definida relativamente à Carreira Dual: interligação do Desporto com a Formação Escolar, Pessoal e Social do jovem atleta.

### **Protocolos com Escolas e Centros de Estudo**

O Abambres Sport Club em articulação com os estabelecimentos de ensino com quem elaborou protocolos, com os pais/encarregados de educação e com os treinadores, desenvolve todos os esforços de forma a proporcionar aos jovens atletas uma sólida formação académica, desportiva e cívica, acompanhando o percurso escolar dos seus atletas, de forma a promover o sucesso académico dos jovens e um comportamento exemplar.

A Diretora responsável pelo Acompanhamento Escolar, para além das funções descritas em documento próprio, procede periodicamente à elaboração de protocolos com as Escolas que os nossos atletas frequentam, comprometendo-se as partes a colaborar entre si, tendo em vista a prossecução dos seguintes objetivos gerais:

1. Disponibilizar informação relativa ao comportamento, assiduidade, pontualidade, aproveitamento escolar, apoio especial a alunos com maior dificuldade de aprendizagem e coordenação de horários dentro das possibilidades;
2. Incentivar os atletas para um bom desempenho escolar, incentivando-os à utilização individual ou em grupo da sala de estudo, sempre que o pretendam.

### **Acompanhamento da Vida Escolar**

Possuímos na Ficha individual do atleta, para além de outros, um registo organizado dos indicadores de aproveitamento escolar facultado pelos pais/encarregados de educação, registando a Avaliação no final de cada período escolar.

Interessados na obtenção de bons resultados escolares por parte dos nossos jovens atletas, promovemos apoio ao Sucesso Escolar, sobe a orientação da Diretora responsável pelo Acompanhamento Escolar, disponibilizando uma Sala de Estudo, prestando apoio e complemento educativo, onde os jovens podem realizar as suas tarefas escolares, dedicar-se ao estudo e/ou a melhorar áreas onde apresentem maiores dificuldades com planos mais individualizados.

### **Procedimentos a adotar para a promoção do Sucesso Escolar**

O acompanhamento contínuo do percurso escolar do atleta/aluno é um fator fundamental para o seu sucesso escolar, sendo importante implementar medidas que incrementem e motivem os atletas a ter

um bom desempenho enquanto alunos.

Nesta perspetiva é importante que o clube na pessoa da responsável pelo acompanhamento escolar, sempre que um dos seus atletas seja sinalizado como um aluno com um baixo rendimento escolar, desencadeie um conjunto de procedimentos por forma a inverter o seu percurso escolar:

1. Convocando o encarregado de educação para uma reunião.
2. Promovendo uma reunião entre o encarregado de educação, o atleta, a responsável pelo acompanhamento social e escolar e o psicólogo para o estabelecimento de estratégias individuais para a promoção do sucesso escolar do atleta, que podem passar por:
  - Utilização obrigatória da sala de estudo uma vez por semana para a realização dos trabalhos de casa, com apoio da responsável pelo acompanhamento social e escolar.
  - Apresentação obrigatória do mapa de testes a realizar e das primeiras avaliações dos testes realizados no período letivo em curso.
3. Quadro de penalizações por fraco desempenho escolar:
  - O atleta não é convocado para os dois primeiros jogos, após a tomada de conhecimento por parte do clube das suas avaliações.
  - O atleta fica responsável nas duas primeiras semanas pela arrumação de todo o material utilizado no treino.
  - O atleta fica responsável pelo transporte do equipamento de jogo, nas competições que a equipa realize na condição de visitante.

### **Incentivo e Promoção do Mérito Escolar**

O Abambres Sport Club, numa assumida cultura de valorização da excelência junto dos seus atletas, premiará os praticantes com melhor aproveitamento escolar e melhor comportamento, como forma de incentivar a dedicação ao estudo e a promoção do saber ser e saber estar, em todos os seus níveis.

- O atleta será avaliado pelo seu desempenho escolar para nomeação para o Quadro de Mérito Escolar, por grupo/equipa, até ao Escalão de Sub-17, no final de cada período escolar.
- Os atletas nomeados para o Quadro de Mérito Escolar, serão referenciados nas redes sociais do clube e receberão um Diploma de Mérito Escolar.

### **Acompanhamento Pessoal e Social**

Tem sido política corrente do nosso clube, por parte da Responsável pelo Acompanhamento Social

e Escolar, Departamento Médico e dos Delegados de equipa, ter especial atenção para com atletas de famílias problemáticas ou com poucos recursos financeiros. Para além de um acompanhamento atento das suas necessidades, disponibilizamos apoio médico gratuito e acompanhamento do nosso Psicólogo ao atleta e aos seus familiares. Destacamos também a isenção da quota mensal e a oferta do kit atleta e de outro material desportivo.

### **Formação Complementar**

Para além da Formação Escolar que devemos assegurar que os nossos atletas recebam, promovemos Ações de Formação como forma de enriquecimento pessoal, social e desportivo dos jovens atletas. Fazem parte do nosso Plano Anual de Formações direcionadas aos atletas:

- Integridade e Match Fixing “Joga Limpo” – Ética no Desporto.
- Educar para os Direitos Humanos através do Desporto.
- As Leis do jogo.
- Plano Alimentar - Nutrição do atleta e Hidratação.
- Ética (Pais/Encarregados de Educação), destinada a promover boas práticas no acompanhamento desportivo dos filhos.

## **Ponto 25 – Infrações e Quadro Disciplinar**

### **Ponto 25.1 Específico para os comportamentos dos Atletas**

- O atleta deve justificar as suas faltas a treinos, de preferência com a devida antecedência. Em caso de 50% ou mais de faltas injustificadas, o atleta não deverá ser convocado para o jogo do fim-de-semana.
- Um atleta que falte injustificadamente a um jogo, não será convocado para o próximo.
- **Desavenças graves** como nas situações de **Bullying e violência** – sanção a aplicar pelo Treinador/Coordenação/Direção.
- Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis – sanção a aplicar pelo coordenador e diretores, após consulta aos treinadores.
- Não cumprimento das normas internas – sanção a aplicar pelo coordenador e diretores, após consulta aos treinadores.
- Comportamentos incorretos para com elementos internos ou externos ao Clube – sanção a aplicar pelos diretores, após consulta ao treinador e coordenador.

As sanções a aplicar serão:

- a) Advertência
- b) Repreensão
- c) Suspensão
- d) Exclusão

Todos os infratores terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção. Todo o atleta visado terá direito a se justificar, e as sanções a aplicar serão sempre comunicadas por escrito e afixadas em local próprio para conhecimento de todos.

Todas as situações não previstas neste Regulamento e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela coordenação e equipa de treinadores que posteriormente dará conhecimento à direção do Clube.

### **Ponto 25.2 Específico para os comportamentos dos Pais/Encarregados de Educação**

- O comportamento incorreto para com elementos internos ou externos ao Clube implica sanção a aplicar pela direção, após consulta ao treinador, diretor de equipa e coordenador.
- Situações de **Bullying, Assédio e Violência** – sanção a aplicar pela direção e coordenação.
- Não cumprimento das normas internas – sanção a aplicar pela direção e coordenador.
- Falta de respeito e indisciplina para com os diretores e os treinadores – sanção a aplicar pela direção e coordenador.

As sanções a aplicar serão:

- a) Advertência ao Encarregado de Educação;
- b) Advertência ao atleta sobre o comportamento dos pais/Encarregados de Educação;
- c) O atleta não ser convocado;
- d) Não permitir que os Pais/Encarregados de Educação vejam os treinos e jogos oficiais;
- e) Suspensão ou rescisão de contrato.

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

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

## **Ponto 26 – Casos Omissos**

O Abambres Sport Club reserva-se ao direito de decidir os casos omissos e as dúvidas resultantes da aplicação do presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas, após auscultação dos intervenientes e com o bom senso adequado, dentro do espírito do Manual e em conformidade com a lei.

O presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas aplica-se a todos os intervenientes nele previstos e designados e ainda, com as necessárias adaptações, a todos os colaboradores do clube.

O presente Manual/Regulamento entra em vigor após homologação pela Direção do clube, ou outro órgão que legalmente a substitua.

A Direção do Abambres Sport Club

O Diretor da Entidade Formadora