

ABAMBRES SPORT CLUB



REGULAMENTO INTERNO DO ABAMBRES SPORT CLUB

E-mail - geral@abambres-sc.pt

Site – <http://abambres-sc.pt>

[facebook.com/abambressportclub](https://www.facebook.com/abambressportclub)

Instagram - [abambressportclub](https://www.instagram.com/abambressportclub)



REGULAMENTO INTERNO DO ABAMBRES SPORT CLUB

“O PRESTÍGIO DO ABAMBRES SC BASEIA-SE, NÃO SÓ NOS SEUS EXITOS DESPORTIVOS, MAS ESSENCIALMENTE NO ESTILO DE CONDUTA DAQUELES QUE O REPRESENTAM”

Normas Internas

- Respeitar e cumprir a **Missão a Visão e os Valores** do Abambres Sport Club, descritos no **Manual de Acolhimento e Boas Práticas**, bem como o descrito em todo o documento.
- Os atletas devem zelar pela melhor conservação das instalações e materiais técnicos.
- O treino começa quando entras nas instalações e termina quando saís delas. Deves estar pronto 5 minutos antes da hora do treino.
- Deves aguardar dentro do balneário até receberes informações do treinador.
- Sempre que não possas comparecer ao treino, por lesão, doença ou outro motivo, deves informar o teu treinador, sempre que possível com antecedência.
- Se estiveres lesionado deves comparecer no campo para efetuares os tratamentos e manteres o teu treinador informado.
- O transporte de material para o treino deverá ser feito com máximo cuidado para evitar acidentes (atenção especial ao transporte das balizas).
- É expressamente proibido pendurarem-se nas balizas e na rede.
- Não devem ser trazidos valores para o treino (o clube não se responsabiliza por objetos desaparecidos nos balneários).
- Desde a entrada nas instalações do clube, é proibido o uso de telemóvel.
- No dia da convocatória deves assiná-la e reparar em todas as informações importantes que a mesma contém.
- Deves comparecer à hora marcada para a concentração para os jogos e com o fato de treino do ASC vestido.
- Equipar a rigor nos jogos (botas limpas, meias até aos joelhos, caneleiras e camisola por dentro dos calções).
- No final dos jogos é obrigatório tomar banho nas instalações onde decorreu a atividade, utilizando chinelos.
- O banho deverá ser breve e tomado ordeiramente.
- Consulta os placares, o site e as páginas do clube no Facebook e Instagram, para te manteres melhor informado.

Não é permitido:

- Usar joias, brincos, pulseiras, anéis e afins.
- Comer ou beber a partir do momento em que entres nos balneários (exceto água).



Abambres Sport Club

- Sair do treino ou jogo sem autorização dos treinadores.
- O Abambres SC poderá suspender temporariamente os atletas que não cumpram as normas de disciplina e boa educação para com os colegas, treinadores, diretores, árbitros, adversários e público, **podendo mesmo levar à expulsão em casos graves ou reincidentes.**

Equipamento

- O equipamento obrigatório para a participação dos atletas nos treinos é o seguinte:
 - Botas ou Sapatilhas (conforme indicação do treinador), meias de encher e meias altas, T-shirt ou Sweat do clube, calção ou calças de fato de treino, caneleiras, toalha, chinelos, bem como outro material de higiene pessoal;
 - Recomendamos, por uma questão de higiene, que deves equipar-te no balneário antes do início do treino (não deves vir vestido de casa);
 - O banho é parte integrante do treino e do jogo. Só cumprindo os preceitos de higiene inerentes à prática desportiva se poderão garantir boas condições de saúde quer a nível individual quer coletivo.

Comportamento nos Balneários

- Não fazer barulho excessivo.
- Não deitar lixo no chão. Utiliza os recipientes próprios.
- Não danificar as instalações.
- Não gastar água desnecessariamente.
- Não andar descalço.

Antes de começar o treino

- Retirar todos os objetos que se possam tornar perigosos durante o treino (relógios, anéis, brincos, pulseiras, etc.).
- Os atletas que tiverem o cabelo comprido devem prendê-lo com um elástico por uma questão de segurança e funcionalidade.
- Em casa, verificar se o equipamento é o adequado e se está completo.
- Verificar se tem alguns objetos de valor, e tomar providências de forma a ficarem seguros.
- Os atletas devem estar equipados cinco minutos antes da hora marcada para o início do treino.
- Deves aguardar dentro dos balneários até indicação dos treinadores.

Durante o Treino e Jogos

- Ouvir com atenção as indicações do treinador e cumpri-las com empenho.



Abambres Sport Club

- Não danificar o material.
- Colaborar com os colegas.
- Aceitar os resultados e as decisões dos árbitros com lealdade.
- Respeitar os adversários.
- Saber ganhar e saber perder.

Lesões e dispensas do treino

- As dispensas do treino por lesão ou doença devem ser comunicadas sempre que possível com a devida antecedência.
- Os atletas lesionados devem comparecer no clube a fim de fazer os respetivos tratamentos, bem como comunicar ao treinador os resultados.
- Sempre que um atleta tenha necessidade de recorrer ao hospital, fruto de situações surgidas no treino ou jogo, deve comunicar o mais rápido possível ao clube.

Inscrições dos atletas

- Elementos necessários à inscrição do atleta:
 - Autorização da inscrição dos Pais / Encarregados de Educação (no impresso de inscrição da FPF);
 - Fotocópias do Cartão de Cidadão (do Atleta e Encarregado de Educação);
 - Se for 1.^a inscrição terá que trazer uma fotocópia da Cédula de Nascimento;
 - No caso de o atleta ter naturalidade estrangeira, deverá deslocar-se à Secretaria para saber dos documentos necessários à inscrição do atleta;
 - Ficha Individual do atleta devidamente preenchida via E-mail (Modelo do ASC) e na Plataforma do clube para 1.^a inscrição;
 - Quota anual no valor de 40€ (quarenta euros) para todos os atletas; quota mensal no valor de 30€ (trinta euros) para o futebol masculino e 25€ (vinte e cinco euros) para o futebol feminino. Irmão(s) 15€ (quinze euros). Atletas de famílias carenciadas, frequência gratuita.

Exame médico desportivo do Atleta

- Sem o exame médico desportivo não é possível inscrever o atleta na FPF, não tendo por isso acesso ao seguro. É necessário para a realização do exame:
 - Relatórios clínicos e exames complementares de diagnóstico;
 - Cartão de Cidadão e Boletim de vacinas em dia;
 - O exame é feito pela Entidade protocolada com o clube, nas nossas instalações onde, para além dos documentos necessários preencherás um Impresso (modelo do IPDJ);
 - Custo do exame é de 15 euros.



Kit do Atleta

- O kit do atleta deve ser adquirido no clube. Deste fazem parte:
 - Camisola, calção e meias;
 - Fato de treino, Impermeável e Kispo;
 - Saco ou mochila.

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.

**“CONTAMOS CONTIGO PARA CONTINUARMOS A ENGRANDECER O
PRETÍGIO E O BOM NOME DO NOSSO CLUBE”.**

ATITUDE, RAÇA, DETERMINAÇÃO - ABAMBRES SEMPRE!!!