



Manual de Acolhimento e Boas Práticas

Época 2025/2026

DEPARTAMENTO DE FUTSAL



ÍNDICE

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO	4
1. Missão	4
2. Visão.....	4
3. Valores.....	4
4. Objetivos	4
5. Organograma do desporto federado do CPCD	5
6. Localização da sede social Centro Popular de Cultura e Desporto	5
CAPÍTULO II - DESCRIÇÃO DE FUNÇÕES.....	5
1. Diretor da entidade formadora.....	5
2. Diretor desportivo	6
3. Coordenador técnico.....	7
4. Secretaria.....	7
5. Responsável pela ética e integridade	7
6. Responsável pela formação complementar	8
7. Responsável pelo acompanhamento escolar	8
8. Responsável pelo recrutamento e angariação.....	8
9. Responsável pelo departamento clínico	8
10. Técnico de equipamentos e logística	8
11. Delegados das equipas	8
12. Treinadores e treinadores-adjuntos	9
13. Capitães de equipa.....	9
14. Atletas.....	9
15. Local de treinos e jogos	5
CAPÍTULO III – NORMAS DE CONDUTA.....	10
1. Dirigentes.....	10
2. Técnicos/agentes desportivos	10
3. Atletas.....	10
CAPÍTULO IV - DIREITOS E DEVERES	10
1. Direitos dos atletas.....	12
1. Deveres dos atletas	13
2. Direitos e deveres dos encarregados de educação	14
3. Direitos e deveres dos treinadores e outros agentes desportivos	15
CAPÍTULO V - NORMAS DE CONDUTA	Erro! Marcador não definido.
1. Nos treinos	10
2. Nos estágios ou torneios.....	11
3. Em competição	11



4. Na escola.....	11
5. Nos transportes.....	12
6. Integridade, apostas e match fixing.....	12
CAPÍTULO VI - ACOMPANHAMENTO DOS ATLETAS.....	15
1. Recomendações alimentares, nutrição e hidratação.....	15
2. Normas sobre acompanhamento escolar, pessoal e social.....	16
CAPÍTULO VII - INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR	17
1. Geral.....	17
2. Regulamento disciplinar para atletas	17
3. Regulamento disciplinar para os treinadores, treinadores-adjuntos, delegados, massagistas, enfermeiros e fisioterapeutas	18
4. Regulamento disciplinar para os encarregados de educação.....	18
CAPÍTULO VIII - PROCEDIMENTOS DE ANGARIAÇÃO.....	19
1. Formas de recrutamento - Captações.....	19
2. Perfil do jogador a recrutar.....	20
CLÁUSULA IX - EMERGÊNCIA MÉDICA	21
1. Plano de emergência médica.....	22
2. Algoritmo suporte básico de vida e desfibrilhação automática externa (SBV-DAE)	23
CAPÍTULO X – DIVERSOS.....	24
1. Pagamentos das Mensalidades.....	24
2. Outros esclarecimentos.....	25



CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO

O presente manual visa dar a conhecer a todos os atletas, pais/encarregados de educação, treinadores, diretores, departamento médico, e restantes membros do departamento de futsal do Centro Popular de Cultura e Desporto (CPCD), as normas essenciais para o bom funcionamento da época desportiva. Todos os que façam parte do CPCD, em qualquer situação, devem estar conscientes que representam o seu nome, imagem, e que o facto de pertencerem às suas equipas é uma honra e um privilégio. Só as questões verdadeiramente familiares, profissionais ou escolares, podem estar acima das relacionadas com a dedicação à sua equipa. Assim, espera-se de cada um o máximo de interesse, dedicação e concentração para melhorar, quer individualmente, quer a equipa, sem descurar a família, os estudos e o emprego.

1. Missão

Com quase 48 anos de existência, o CPCD tem como missão promover e difundir a prática desportiva, cultural e recreativa, junto da comunidade onde se insere, proporcionando a todos os seus atletas, uma educação cívica e desportiva de qualidade.

2. Visão

Alcançar as divisões que nos permitam conviver com os maiores clubes do futsal português, e continuar a ser uma referência na formação de jovens atletas, com a utilização de metodologias onde se potenciem as capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas dos atletas.

3. Valores

Difundir e promover valores inerentes ao desporto que, por sua vez, reforçam os valores do dia a dia, tanto como atleta de formação, como cidadão, sendo os mais relevantes: fair-play, honestidade, disciplina, responsabilidade, lealdade, humildade e persistência.

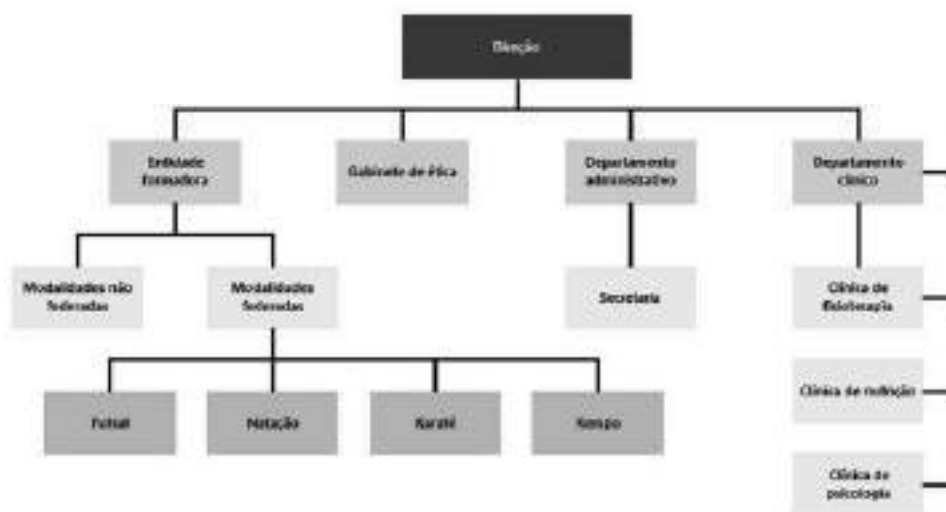
4. Objetivos

O nosso projeto assenta no futsal de formação, tendo objetivos bem definidos tais como:

- Ter treinadores qualificados em todos os escalões;
- Aumentar o nível competitivo;
- Aumentar o n.º de atletas/equipas;
- Atingir as principais divisões do futsal de formação.
- Aumentar a formação complementar em todos os escalões



5. Organograma do desporto federado do CPCD



6. Localização da sede social Centro Popular de Cultura e Desporto

Avenida Póvoa de D. Martinho, Edifício CPCD

2625-235 Póvoa de Santa Iria. GPS: 38° 51' 22 N 09° 04' 29 W

7. Local de treinos e jogos

Escola Básica e Secundária de D. Martinho Vaz Castelo Branco

Rua Américo Costa - Quinta da Piedade

2625-504 Póvoa Sta. Iria

CAPÍTULO II - DESCRIÇÃO DE FUNÇÕES

1. Diretor da entidade formadora

O diretor da entidade formadora desempenha um papel fundamental na organização e desenvolvimento da instituição. É um cargo que implica um grande conhecimento do funcionamento e filosofia do clube. O diretor da entidade formadora define, em conjunto com o Diretor desportivo, os objetivos de época de cada escalão fazendo a interligação com a direção do clube. As suas funções e atribuições as seguintes:

Gestão Administrativa

- Planear, organizar e supervisionar as atividades da instituição.
- Coordenar as equipas técnicas e administrativa.
- Gerir orçamento e os recursos financeiros.
- Garantir o cumprimento das normas e regulamentos internos.



Gestão de recursos humanos e relacionamento

- Liderar e motivar as equipas técnicas e administrativa.
- Estabelecer comunicação eficaz com atletas e pais/encarregados de educação.
- Representar o clube perante federações, clubes e/ou outros órgãos desportivos.
- Resolver conflitos internos e promover um ambiente saudável.

Infraestrutura e logística

- Garantir que as instalações desportivas são adequadas para os treinos/jogos.
- Organizar competições e jogos de treino.
- Cuidar da manutenção dos equipamentos e dos materiais desportivos.

Captação de recursos e parcerias

- Procurar patrocínios e investimentos.
- Estabelecer parcerias com clubes, empresas e instituições.
- Promover eventos para angariação de fundos e dar visibilidade da entidade.

Cumprimento de regulamentos e normas

- Assegurar que a entidade tem, perante as entidades/órgãos desportivos, a sua situação devidamente regularizada.
- Cumprir as normas de segurança e bem-estar dos atletas.
- Implementar programas de ética e fair play.

2. Diretor desportivo

O Diretor desportivo fará a interligação entre os diversos escalões, coordenador técnico, e os diversos treinadores do clube, uniformizando os critérios de seleção, orientação e fundamentalmente de ação.

O Diretor desportivo é o responsável pelas questões administrativas das equipas. A ele compete:

- a) Gerir e supervisionar a área desportiva do escalão;
 - Elaborar o “dossier da equipa”;
 - Planear as deslocações das equipas em conjunto com os delegados das equipas, conforme estabelecido pelo clube;
 - Participar e acompanhar as participações de acidentes dos atletas em coordenação com o departamento médico do clube ou clínica protocolada;
 - Elaborar os objetivos da equipa por escalão;
- b) Garantir as inscrições de todos os atletas, treinadores e dirigentes do clube na Associação de Futebol de Lisboa;
- c) Garantir e manter a correta e cordial comunicação com os pais/encarregados de educação, quer para troca de informações, quer para a resolução dos eventuais problemas/conflitos que possam ocorrer durante o processo de formação.
- d) Define, de acordo com a proposta dos treinadores, e em conjunto com o coordenador técnico, a constituição dos plantéis;



- e) Realiza reuniões, sempre que achar conveniente, com o coordenador técnico e/ou com os treinadores/delegados das equipas, de forma a analisar o processo de trabalho efetuado, onde se expõem situações ocorridas nos treinos e nos jogos, de modo a harmonizar as expectativas das equipas técnicas com os princípios e os objetivos propostos pelo clube;
- f) Assiste aos treinos e aos jogos de todas as equipas, sempre que achar conveniente;
- g) Organiza, em conjunto com o coordenador técnico, e sob proposta dos treinadores, os jogos de preparação a realizar na pré-época e as atividades desportivas e culturais de carácter pontual de final de época;
- h) Garante o cumprimento das normas estabelecidas no presente manual.

3. Coordenador técnico

O cargo de coordenador técnico implica um grande conhecimento do funcionamento e de toda a filosofia do Clube.

- a) O coordenador técnico fará a interligação entre os diversos escalões e os diversos treinadores do clube uniformizando os critérios de seleção, de orientação e fundamentalmente de ação;
- b) Define os critérios para a escolha dos treinadores e seleciona-os para os diversos escalões;
- c) Informa o diretor desportivo da composição das equipas técnicas, depois dos treinadores lhe indicarem a sua composição;
- d) Define, em conjunto com o diretor desportivo, e de acordo com a proposta dos treinadores, a constituição dos plantéis;
- e) Estabelece comunicação com os treinadores, dos vários escalões, para que todos estejam bem informados e que todos se direcionem no mesmo sentido;
- f) Traça linhas orientadoras do modelo de jogo a implementar de acordo com a constituição dos plantéis das equipas dos diversos escalões de formação, tendo em atenção a progressão dos atletas;
- g) Assiste, com regularidade, aos treinos e aos jogos de todas as equipas;
- h) Organiza, em conjunto com o diretor desportivo, e sob proposta dos treinadores, os jogos de preparação a realizar na pré-época e as atividades desportivas e culturais de carácter pontual de final de época;
- i) Garante o cumprimento das normas estabelecidas no presente manual.

4. Secretaria

- a) Fazer a inscrição de todos e quaisquer atletas no clube através de impresso próprio;
- b) Fazer o registo do recebimento das mensalidades e outros pagamentos;
- c) Fazer o controlo de ocupação da sala de formação;
- d) Processar e concluir os processos de inscrição de atletas e agentes desportivos na Associação de Futebol de Lisboa / Federação Portuguesa de Futebol

5. Responsável pela ética e integridade

- a) Elaborar proposta de candidatura à Bandeira de Ética;
- b) Manter a Bandeira de Ética;
- c) Garantir a ética e a integridade dos atletas e funcionários, dirigentes e pais.



6. Responsável pela formação complementar

- a) Elaborar um plano de formação para os atletas e dirigentes com base no orçamento estipulado;
- b) Garantir a presença de todos os intervenientes.

7. Responsável pelo acompanhamento escolar

- a) Elaborar a ficha escolar do atleta com o nome da escola, ano e notas;
- b) Propor medidas para os atletas que tenham um desempenho menos bom;
- c) Propor prémios para os atletas que tenham as melhores notas.

8. Responsável pelo recrutamento e angariação

- a) Fazer reuniões periódicas com os treinadores;
- b) Manter a correspondência com outros clubes acerca do recrutamento;
- c) Publicitação, nas redes sociais do clube, de treinos de captação para angariação de novos atletas;
- d) Só o responsável pelo recrutamento e angariação deve falar com o clube de origem do atleta ou com o atleta;
- e) Devem reger-se pela política de recrutamento e angariação estipulada no clube.

9. Responsável pelo departamento clínico

- a) Elaborar, com o Diretor desportivo, o plano de emergência médica;
- b) Acompanhar e aconselhar os atletas em caso de lesão;
- c) Verificação das malas de 1.º socorros, tanto dos jogos como dos treinos.

10. Técnico de equipamentos e logística

Cabe ao técnico de equipamentos e logística providenciar a lavagem / secagem dos equipamentos de jogo, bem como fazer a verificação dos mesmos.

11. Delegados das equipas

Os delegados das equipas coadjuvam o Diretor desportivo nas suas funções e ainda são responsáveis por:

- a) Coadjuvar os treinadores no enquadramento do grupo, e solucionar todo o tipo de questões que se levantam na efetivação de treinos, jogos e deslocações;
- b) Representar as equipas nos jogos perante as equipas de arbitragem;
- c) Providenciar, junto do Diretor desportivo, os eventuais pedidos de alteração de jogos sugeridos pelos treinadores;
- d) Assegurar o planeamento logístico da equipa (equipamentos de jogo, bolas, águas, lanches) libertando os treinadores para os aspetos desportivos técnico-táticos;
- e) Garantir a apresentação das licenças dos atletas, treinadores e dirigentes, que participam nos jogos;
- f) Informar o Diretor desportivo de todas as lesões dos atletas de que tenham conhecimento, não



consentindo qualquer tratamento dos atletas sem a devida autorização do Diretor desportivo.

12. Treinadores e treinadores-adjuntos

- a) Propor ao Diretor desportivo a composição da sua equipa técnica;
- b) Propor ao Diretor desportivo a composição do plantel da equipa à sua responsabilidade;
- c) Propor ao Diretor desportivo o plano de época, de acordo com as diretivas do clube;
- d) Propor ao Diretor desportivo a realização de jogos de preparação de pré-época, bem como as atividades desportivas e culturais de carácter pontual de final de época;
- e) Elabora o dossiê de treino, onde constem todas as unidades de treino, bem como macrociclos, mesociclos e microciclos;
- f) Planear e orientar as sessões de treino de acordo com os objetivos definidos, ensinando aos seus atletas os princípios fundamentais do desporto, tais como as regras de jogo, o espírito de fair-play e o comportamento desportivo apropriado;
- g) Orienta a equipa que lidera no plano desportivo de competição;
- h) Informa o Diretor desportivo de todas as situações que ocorram com a equipa que lidera e que possam ter implicações nas diretrizes definidas pelo clube;
- i) Apresenta ao Diretor desportivo todas as propostas que julgue importantes para a equipa e para o desenvolvimento técnico do clube;
- j) Reporta ao delegado da sua equipa todas as lesões dos atletas que tenha conhecimento, não consentindo qualquer tratamento dos atletas sem autorização do Diretor desportivo;
- k) Utiliza o material de apoio ao treino que entenda necessário e que esteja disponível. No final da sessão de treino deve recolhê-lo e certificar-se que o mesmo é entregue onde foi recolhido;
- l) Cede atletas da equipa que lidera, sempre que o Diretor desportivo lhe proponha, para serem utilizadas nas equipas de escalão superior;
- m) Atribui e delega funções nos seus treinadores-adjuntos;
- n) Garante o cumprimento, por parte dos seus atletas e da sua equipa técnica, das normas estabelecidas no presente Manual;
- o) Aos treinadores-adjuntos compete coadjuvar o treinador em todas as funções a estas atribuídas.

13. Capitães de equipa

Ser capitão de uma equipa é a maior responsabilidade que um atleta pode ter, mas a recompensa é igualmente enorme. É o reconhecimento do seu mérito, da sua capacidade de liderança e, sobretudo, das suas qualidades, que contribuem para que mereça envergar a braçadeira de capitão;

O capitão é o "atleta-forte" da equipa, aquele que possui melhor sensatez e responsabilidade em campo. É a figura que inspira todos os colegas e aquele que detém a maior capacidade de tomar decisões, nos bons e nos maus momentos.

14. Atletas

- a) Jogar e honrar o símbolo do clube;
- b) Cumprir com todas as regras impostas pelo clube



CAPÍTULO III – NORMAS DE CONDUTA

As normas de conduta do CPCD seguem os princípios da ética, respeito e disciplina, de modo a garantir um ambiente saudável e harmonioso entre dirigentes, técnicos/agentes desportivos e praticantes.

1. Dirigentes

- a) Devem atuar com transparência, imparcialidade e responsabilidade na gestão do clube;
- b) Garantir que todas as decisões são tomadas de acordo com os estatutos e regulamentos internos;
- c) Promover um ambiente respeitoso e inclusivo para todos os membros;
- d) Evitar conflitos de interesse e práticas antiéticas;
- e) Incentivar a participação democrática e respeitar a voz dos associados.

2. Técnicos/agentes desportivos

- a) Respeitar e cumprir as orientações da política desportiva definidas pela direção do clube e/ou pelo Diretor desportivo;
- b) Respeitar e seguir os regulamentos e o código de ética desportiva;
- c) Tratar todos os atletas de forma justa, sem discriminação ou favorecimento;
- d) Incentivar a disciplina, o espírito desportivo e a boa conduta dentro e fora do campo;
- e) Priorizar a segurança e o bem-estar dos atletas;
- f) Estimular o desenvolvimento técnico e humano dos atletas;
- g) Evitar comportamentos abusivos, linguagem imprópria ou qualquer tipo de assédio.

3. Atletas

- a) Respeitar e cumprir as orientações dadas pelos técnicos/agentes desportivos;
- b) Cumprir as regras e os regulamentos do clube e da modalidade desportiva;
- c) Demonstrar respeito por adversários, árbitros, técnicos/agentes desportivos, e dirigentes;
- d) Praticar o desporto com espírito de equipa, lealdade e fair play;
- e) Zelar pelo património do clube e pelas instalações desportivas;
- f) Evitar atitudes antidesportivas, tais como a violência ou o doping;
- g) Representar o clube de forma digna, dentro e fora das competições.

4. Nos treinos

- a) Um atleta que vai faltar a um treino deve avisar antecipadamente o treinador, justificando a sua falta;
- b) Estar devidamente equipado e pronto para treinar, com antecedência devida;
- c) Manter-se concentrado e empenhado na realização dos exercícios propostos pelo treinador;
- d) Não pode entrar nem sair do treino sem autorização;
- e) Não deve falar, sem a devida autorização, com outros elementos estranhos, mesmo que



pertençam ao CPCD;

- f) Cada atleta é responsável pela sua garrafa de água não devendo, em circunstância alguma, partilhá-la com outros;
- g) O uso de caneleiras é obrigatório. O não cumprimento desta obrigação impossibilitará o atleta de treinar com o restante plantel;
- h) É proibido o uso de joias, relógios, brincos e piercings;
- i) Sempre que haja distribuição de equipamentos para utilização nos treinos (exemplo: coletes, camisolas e calções, etc.), os mesmos são de utilização obrigatória;
- j) Não é permitido treinar com equipamentos alusivos a outros clubes / coletividades;

5. Nos estágios ou torneios

- a) Para cada caso a equipa técnica definirá os horários de trabalho, de recreio e de descanso, que devem ser escrupulosamente respeitados;
- b) Os atletas estão proibidos de se ausentar do local onde o estágio/torneio se realiza, sem autorização prévia;

6. Em competição

- a) As convocatórias serão divulgadas aos atletas pelo treinador, após o último treino que antecede o jogo. Posteriormente é colocada no grupo de cada escalão nas redes sociais;
- b) Todos os convocados deverão levar para o jogo o respetivo kit de saída (exemplo: fato de treino, polo e mochila) já vestido, sendo os mesmos de utilização obrigatória;
- c) Os atletas não convocados deverão encontrar-se contactáveis para a eventualidade de serem ainda integrados no grupo convocado;
- d) Nos jogos disputados em casa, os atletas não convocados, na medida da sua disponibilidade, devem marcar presença;
- e) A entrada no recinto de jogo para o aquecimento deverá ser efetuada por todos os atletas em simultâneo;
- f) O aquecimento é feito por todos os atletas ao mesmo tempo, e todos devem participar nos exercícios indicados pela equipa técnica;
- g) Durante os jogos, os atletas presentes no banco de suplentes, deverão manter a correção e prestar atenção e interesse pelo jogo dos seus companheiros, sendo estritamente proibido dirigir-se aos árbitros e/ou ao público;
- h) A partir do momento em que se entre dentro do recinto de jogo para iniciar o aquecimento, até sair do balneário depois do jogo, não se podem manter conversações com pessoas estranhas à equipa. Em caso de familiares, amigos ou conhecidos, os cumprimentos devem ser feitos com educação, mas breves, reservando para o final da partida qualquer conversa;
- i) O uso de telemóveis é expressamente proibido a partir da entrada no balneário e até ao final do jogo;

7. Na escola

O acompanhamento escolar deve ser feito pelo encarregado de educação e reportado à equipa técnica de cada escalão.

Todos os atletas do CPCD que frequentem um estabelecimento de educação e ensino devem seguir as



normas estabelecidas, tais como:

- a) Ser assíduo e pontual cumprindo os horários escolares;
- b) Seguir as orientações do pessoal docente e não docente relacionadas com o processo de ensino/aprendizagem;
- c) Não faltar às aulas a não ser por motivos perfeitamente atendíveis e imprescindíveis;
- d) Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos na escola;
- e) Manter sempre limpo e arrumado o espaço escolar;
- f) Conhecer e respeitar as normas de funcionamento e do regulamento interno da escola.

8. Nos transportes

- a) Sempre que estejam ao serviço do clube, devem, obrigatoriamente, usar a indumentária social e desportiva adquirida no CPCD, com a publicidade que nela estiver inserida, comprometendo-se a não publicitar quaisquer outras marcas, sinais ou distintivos de natureza diversa, com exceção do calçado;
- b) Ser pontual;
- c) Manter um relacionamento cordial com o motorista;
- d) É expressamente proibido comer dentro das carrinhas do clube;
- e) Salvo casos pontuais e expressamente previstos, todos os atletas devem reunir-se à hora e no local definido, e nunca devem deixar o grupo sem autorização expressa.

9. Integridade, apostas e match fixing

- a) A iniciativa de integridade concentra-se em cinco áreas principais: prevenção, deteção, recolha de informações, investigação e sanções.
- b) O objetivo será sempre o de adquirir o conhecimento e as capacidades necessárias para combater a manipulação de resultados e apoiar a implementação de medidas preventivas, bem como adotar abordagens sustentáveis de longo prazo sobre questões de ética e integridade. Nesta perspetiva os atletas devem adotar o seguinte código de conduta:
 - Nunca combinar o resultado de um jogo;
 - Reportar ao encarregado de educação uma tentativa de suborno;
 - Nunca apostar no seu próprio jogo.

CAPÍTULO IV - DIREITOS E DEVERES

1. Direitos dos atletas

Os atletas têm direito a:

- a) Usufruir de treinos de qualidade de forma a proporcionar a realização de uma aprendizagem bem-sucedida;
- b) Usufruir do bom ambiente proporcionado pelo treinador, que permita condições ótimas para o seu desenvolvimento físico, técnico, tático, psicológico, intelectual, moral, cultural e cívico, bem como para a formação da sua personalidade;
- c) Usufruir de competição federada, quer na Associação de Futebol de Lisboa, quer nas



- competições organizadas pela Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, ou outras entidades;
- d) Usufruir de instalações desportivas adequadas para a prática desportiva, de balneários, sanitários e vestuário desportivo;
 - e) Ver reconhecido e valorizado o seu mérito, a sua dedicação, o seu esforço no treino, o seu desempenho escolar, e ser estimulado nesse sentido;
 - f) Ser assistido, de forma pronta e adequada, em caso de lesão manifestada no decorrer dos treinos ou jogos;
 - g) Toda o atleta inscrito pelo clube assume a condição de sócio do CPCD, adquirindo assim todos os direitos e deveres dos sócios, nomeadamente a capacidade de participação e de voto nas assembleias-gerais, conforme regulamento interno do clube
 - h) Ser tratado com respeito e correção por qualquer elemento do clube

2. Deveres dos atletas

- a) Todos os atletas, antes de iniciar a sua atividade, têm de se inscrever na secretaria do clube. Devem entregar os documentos solicitados, bem como proceder ao pagamento da quota de sócio/atleta, da joia de inscrição, e da respetiva quota mensal;
- b) Dignificar o clube e a modalidade, tanto no plano desportivo como social;
- c) Cumprir o presente Manual;
- d) Mostrar espírito desportivo demonstrando respeito pelo outro, solidariedade, amizade, e a promoção do espírito de grupo e coesão da equipa. Deve respeitar os atletas adversários, dirigentes de clubes adversários, equipas de arbitragem, e público em geral, evitando situações desagradáveis, tanto para o grupo, como para o próprio atleta;
- e) Ser pontual. Em caso de atraso, este deve ser comunicado ao treinador, justificando o mesmo e esperar indicações para se poder integrar na atividade;
- f) Cumprir todos os planos de trabalho determinados pela equipa técnica, treinos, concentrações, jogos, exames médicos, tratamentos, preleções, refeições, repouso e outras atividades;
- g) Manter em bom estado de conservação todas as peças de vestuário social ou desportivo que lhes forem entregues, e proceder à sua devolução logo que lhe for solicitado;
- h) Não prestar declarações sobre assuntos que digam respeito à organização desportiva do clube, expondo assuntos confidenciais. Não deve prestar declarações que sejam lesivas ao grupo de trabalho, nem produzir comentários que tenham como destinatários membros de órgãos sociais, atletas, ou técnicos de outros clubes, ou que, de alguma forma, incitem à indisciplina em futuros eventos desportivos;
- i) Todo o atleta inscrito deve informar o Diretor desportivo e/ou treinador caso seja abordado por elementos de outro clube, sob pena de aplicação de medidas disciplinares, tais como a suspensão;
- j) É expressamente proibido ir treinar a outro clube sem autorização escrita do CPCD;
- k) Os comentários nas redes sociais, blogues, páginas pessoais, são considerados públicos, pelo que os atletas estão, por isso, proibidos de fazer qualquer observação nesses meios sobre a organização interna do CPCD. O atleta é responsável pela página pessoal e por todas aquelas que lhe forem associadas;
- l) O atleta está proibido de questionar, nas redes sociais e restantes meios online, as opções técnicas dos responsáveis, divulgar a convocatória, lesões e respetivos tempos de paragem, ou qualquer outro assunto interno;
- m) Em caso de doença ou lesão, o atleta deve informar a equipa técnica ou o Diretor desportivo.



Em caso de lesão desportiva, não deve dirigir-se aos serviços de urgência sem conhecimento do Diretor desportivo.

3. Direitos e deveres dos encarregados de educação

- a) Acompanhar a carreira desportiva dos seus educandos, incentivando o dever de assiduidade e de pontualidade. Todos os treinos/jogos são importantes para o desenvolvimento do processo de aprendizagem desportiva do seu filho;
- b) Respeitar o investimento e as decisões que o clube está a fazer na formação sócio desportiva dos seus educandos;
- c) Sempre que o educando, ou o próprio encarregado de educação, for abordado por outro clube deve informar imediatamente o Diretor desportivo e/ou treinador;
- d) Valorizar o divertimento no processo de aprendizagem desportiva;
- e) Encorajar o seu filho para um estilo de vida equilibrado entre desporto, educação, cultura e outros interesses;
- f) Valorizar e elogiar, acima de tudo, o esforço e o empenho despendido, bem como os progressos conseguidos (mesmo que ligeiros), e aceite que este é mais importante que ganhar a qualquer custo;
- g) Reforçar os domínios do fair-play, incutindo o respeito pelos colegas, adversários, treinadores, delegados, funcionários do clube, regras de jogo e árbitros;
- h) Valorizar mais os aspetos sociais, físicos e técnicos de aprendizagem do que dar relevo aos resultados;
- i) Reforçar as instruções do treinador e não discutir ou opinar sobre as opções do mesmo, especialmente se o atleta estiver presente;
- j) Encorajar e ajudar o educando a respeitar as regras e o espírito desportivo e não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos);
- k) Promover um ambiente de convívio e de união com os outros encarregados de educação, e acima de tudo incentive o grupo/equipa como um todo;
- l) Evite pressionar o seu filho sobre ganhar, perder ou marcar um golo;
- m) Sempre que possível, leve e vá buscar o seu educando ao local do treino e aos jogos. Respeite sempre a hora marcada pelo treinador ou clube;
- n) Evite entrar nos balneários dos atletas. Só em casos excecionais o deverá fazer e desde que devidamente autorizado;
- o) Durante a realização dos jogos, deve evitar dirigir-se particularmente ao seu educando, ou a qualquer outro atleta. Não lhe transmita orientações técnicas ou táticas, para isso está lá o treinador;
- p) Qualquer questão a colocar ao treinador, terá de ser imperativamente efetuada antes ou no final do treino ou jogo, nunca durante os mesmos;
- q) Fazer seguir o "Plano de Nutrição" orientado pelo departamento de nutrição do clube;
- r) Ajudar a conciliar as atividades escolares e desportivas do seu filho. Perante maus resultados escolares, não dê como castigo a proibição da prática desportiva;
- s) Evitar atitudes de vaidade e de sobrançeria;
- t) 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 saída, caso saia no decorrer da época desportiva;



- u) Incutir aos seus educandos o espírito de que a essência do desporto não está na atribuição e ostentação de títulos, mas sim na ideia de que a prática desportiva constitui um excelente contributo para a melhoria da saúde e formação cívica dos mesmos;
- v) Participar na reunião ordinária de início de época do escalão a que pertence o seu educando, a realizar sempre entre os meses de setembro e outubro, e onde estarão presentes: todos encarregados de educação dos atletas, o Diretor desportivo e um representante da direção;
- w) Participar em todas as reuniões extraordinárias marcadas pela direção/Diretor desportivo;
- x) Em caso de necessidade, deve dirigir-se preferencialmente ao Diretor desportivo.

4. Direitos e deveres dos treinadores e outros agentes desportivos

- a) Os treinadores, treinadores-adjuntos, delegados, massagistas, enfermeiros ou fisioterapeutas, têm o direito a exercer a sua atividade desde que devidamente licenciados pela AFL/FPF;
- b) Os treinadores, treinadores-adjuntos, delegados, massagistas, enfermeiros ou fisioterapeutas devem pautar a sua conduta pelo respeito dos deveres de correção e urbanidade com toda e qualquer pessoa, designadamente as que representam a AFL/FPF, os elementos da equipa de arbitragem, os elementos dos clubes adversários e os espetadores.
- c) Os treinadores, treinadores-adjuntos, delegados, massagistas, enfermeiros ou fisioterapeutas, encontram-se sujeitos ao poder disciplinar da AFL/FPF exercido nos termos dos regulamentos disciplinares;
- d) Os treinadores, treinadores-adjuntos, delegados, massagistas, enfermeiros ou fisioterapeutas, estão sujeitos à aplicação das sanções previstas n.º 3 do capítulo IV do presente manual;

CAPÍTULO VI - ACOMPANHAMENTO DOS ATLETAS

1. Recomendações alimentares, nutrição e hidratação

Os atletas não necessitam de uma alimentação drasticamente diferente de uma pessoa não pratique exercício físico regularmente. No entanto, a ingestão dos alimentos fundamentais para o organismo como fonte de energia e como substrato para a síntese dos hidratos de carbono (arroz e massa, farinha, pão, flocos de cereais, batatas, feijão, grão de bico, ervilhas e fruta), proteínas (leite, queijo, iogurte, requeijão, carne, pescado, ovos, feijão, grão de bico, favas, ervilhas) e lípidos (manteiga, natas, gema de ovo, gordura das carnes e do pescado, azeites, óleos e margarinas vegetais, frutos secos, pera-abacate e coco), são necessários para otimizar o processo de treino e o desempenho desportivo dos atletas. A gordura é indispensável numa dieta equilibrada fornecendo a energia e os elementos essenciais às membranas celulares, além de conterem as vitaminas A, D e E.

Os atletas em treino e competição, devem fazer mais do que três refeições por dia, e devem sempre considerar todas as ocasiões possíveis para comer. Exemplifica-se uma opção de um dia de refeições tipo.

Além desta refeição tipo, deve ainda ter-se em conta o tipo de refeição a tomar: antes, durante ou depois do exercício físico. Assim antes do exercício (3 a 4 horas antes) deve-se ingerir uma refeição rica em hidratos de carbono de forma a um aumento do glicogénio muscular (fonte de energia para os músculos), de forma a potenciar o desempenho físico e a evitar a oxidação da proteína muscular, diminuição da quantidade de músculo e alterando o seu metabolismo causando lesões musculares.

Sugere-se assim a uma ingestão de uma refeição contendo:

- Sopa + 2.º prato de carnes brancas/peixes magros + arroz/massa + salada de tomate e ou alface + 1 sumo de fruta natural + 1 peça de fruta.



60 a 30 minutos antes, deve-se tomar uma refeição de baixo índice glicémico, sugere-se:

- 1 iogurte de aromas + 1 peça de fruta ou 1 barra de cereais

Durante o exercício, a manutenção dos hidratos de carbono e dos níveis de glicogénio muscular, irá promover maiores índices de desempenho e facilitar o aumento da intensidade do esforço do atleta. Para melhores resultados sugere-se: - hidratos de carbono em gel + água ou bebida desportiva. Depois do exercício, durante as 2 primeiras horas, o objetivo principal da alimentação é restabelecer os líquidos, eletrólitos, energia, e hidratos de carbono, para repor o glicogénio muscular e as proteínas, de forma à reparação e/ou construção do tecido muscular, atenuando assim as lesões musculares.

REFEIÇÃO	ALIMENTOS	QUANT. IC	REFEIÇÃO	ALIMENTOS	QUANT. IC
PEQUENO-ALMOÇO	1 bola de mistura (50g)	26,9g	2º LANCHE	1 barra de cereais fitness (23,5g)	16,3g
	1 copo de leite simples (200ml)	9,8g		3 maçãs (135g)	13,8g
	2 kiwis (230g)	25,3g		Frango (110g)	0g
MEIO DA-MANHÃ	1 iogurte de aromas (125g)	16,6g	JANTAR	Esparguete cozido (150g) c/brócolos (50g)	30,6g
	1 barra de cereais fitness (23,5g)	16,3g		Couve-de-bruxelas (100g)	3,5g
	1 banana (165g)	36g		1 sumo de fruta natural (160ml)	15,2g
ALMOÇO	Bife de vaca grelhado (140g)	0g	1 maçã (200g)	26,8g	
	Arroz cozido (150g) c/cenoura (80g)	43,1g	CEIA	1 iogurte de aromas (125g)	16,6g
	Salada de tomate (60g) e alface (30g)	2,4g		4 bolachas tipo Maria (20g)	14,4
	1 sumo de fruta natural (160ml)	15,2g			
	1 pêra (200g)	18,8g			
1 bola de mistura (50g)	26,9g				
1º LANCHE	1 iogurte líquido (185ml)	22,2g			
	1 laranja (180g)	16g			
TOTAL					412,7g

2. Normas sobre acompanhamento escolar, pessoal e social

Os treinadores/delegados/Diretor desportivo deverão estar atentos ao rendimento escolar dos atletas. Devem solicitar uma cópia do registo de avaliação no final de cada período/semestre escolar, no entanto, o acompanhamento deve ser feito de forma o mais regular possível, questionando os atletas e os encarregados de educação sobre a situação escolar das atletas. No ato de inscrição, os encarregados de educação preenchem um breve questionário relativo ao seu enquadramento pessoal/social do seu educando/atleta. Este questionário é posteriormente submetido para conhecimento do(a) responsável pelo acompanhamento escolar.

De forma a premiar os atletas com melhor aproveitamento escolar devem-se conceder incentivos:

- Integrar o quadro de honra do CPCD a divulgar na sua gala de aniversário e atribuindo um prémio simbólico;
- Integrar os treinos e/ou jogos da equipa do escalão superior;

Para ajudar os atletas com maiores dificuldades escolares, os treinadores/delegados/Diretor desportivo, devem junto dos atletas:

- Ter um maior envolvimento em ações pedagógicas;
- Promover reuniões com os atletas e com os pais/encarregados de educação de forma a tentar perceber em conjunto o que está a levar a essas dificuldades e em conjunto tentar solucionar essas dificuldades.



CAPÍTULO VII - INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

1. Geral

A violação, pelos atletas, treinadores, treinadores-adjuntos, delegados, massagistas, enfermeiros, fisioterapeutas e/ou encarregados de educação, de alguns deveres e normas de conduta previstos neste Manual, nos termos que se revelem perturbadores do normal funcionamento do departamento futsal, constitui infração disciplinar a qual pode levar à aplicação das seguintes medidas disciplinares:

- a) Repreensão;
- b) Suspensão temporária;
- c) Expulsão.

As medidas disciplinares a aplicar são analisadas, posteriormente ao inquérito, por uma comissão constituída por um elemento da direção, pelo Diretor desportivo, pelo delegado da equipa, pelo treinador da equipa e pelo capitão da equipa, ou sub-capitão, no caso de se tratar de ser o capitão o infrator.

2. Regulamento disciplinar para atletas

A falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis do clube, bem como o não cumprimento das normas internas, pode levar a uma sanção a aplicar pelo Diretor desportivo e pelos diretores, após consulta aos treinadores;

Os comportamentos incorretos para com elementos internos ou externos ao clube podem levar a uma sanção a aplicar pelos diretores, após consulta ao treinador e ao Diretor desportivo.

O não cumprimento das normas constantes do presente manual, podem levar à instauração de um processo disciplinar.

Os níveis de sanção a aplicar serão:

- a) Advertência
- b) Não convocado
- c) Suspensão
- d) Exclusão

As sanções a aplicar são:

Desautorizar o treinador durante o treino/jogo	c) / d)
Falta de respeito e indisciplina para com os diretores e os treinadores	b) / c) / d)
Ir treinar a outros clubes sem autorização por escrito	d)
Falta de respeito e indisciplina para com os colegas e adversários	b) / c) / d)
Bullying nas diversas formas	a) / b) / c) / d)
Atrasos aos treinos/jogos	a) / b)
Faltas aos treinos sem justificação	a) / b)
Comer dentro das carrinhas do clube	a) / b) / c)
Não usar a indumentária do clube em dias de jogos ou eventos	a)



3. Regulamento disciplinar para os treinadores, treinadores-adjuntos, delegados, massagistas, enfermeiros e fisioterapeutas

Os treinadores, treinadores-adjuntos, delegados, massagistas, enfermeiros e fisioterapeutas, estão sujeitos a um conjunto de normas que definem as condutas esperadas durante o exercício das suas funções. O não cumprimento destas normas implica a aplicação de sanções. Consideram-se infrações disciplinares as seguintes:

Muito graves:

- a) Agressões físicas ou verbais a jogadores, árbitros, adversários ou outros membros da equipa e/ou do clube;
- b) Uso de linguagem obscena ou ofensiva;
- c) Atos de corrupção;
- d) Doping

Graves:

- a) Desrespeito pelas autoridades desportivas;
- b) Não cumprimento das ordens da federação ou associação;
- c) Comportamento antidesportivo;
- d) Incitação à violência

Leves:

- a) Atraso para os treinos e/ou jogos;
- b) Falta de assiduidade e pontualidade;
- c) Não cumprimento das normas de vestuário definidas;
- d) Falta de respeito para com os colegas de trabalho

As sanções a aplicar em caso de cometimento de infrações disciplinares são as seguintes:

- a) Suspensão;
- b) Multa;
- c) Advertência

IMPORTANTE: Salvo indicação em contrário por parte da direção do CPCD, é da responsabilidade dos agentes desportivos (treinadores, treinadores-adjuntos, delegados, massagistas, enfermeiros e fisioterapeutas), o pagamento da(s) multa(s) que lhe(s) for(em) aplicada(s) ao abrigo do disposto no regulamento disciplinar da Associação de Futebol de Lisboa, e no âmbito das provas oficiais por esta entidade promovidas.

4. Regulamento disciplinar para os 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 Diretor desportivo.



Não cumprimento das normas internas – sanção a aplicar pela direção e pelo Diretor desportivo.

Os níveis de sanção 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.

As sanções a aplicar são:

Falta de respeito e indisciplina para com os diretores e os treinadores	d) / e)
Atrasos às concentrações	a)
Atrasos aos treinos	a) / b)
Provocações a atletas durante os jogos	b)
Provocações a árbitros	b)
Permitir que o educando vá treinar a outros clubes sem autorização por escrito	e)
Desautorizar o treinador durante o treino/jogo	d)
Retirar o seu educando da concentração/jogo sem autorização do treinador	e)

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

Entende-se por bullying as seguintes formas;

- **Bullying verbal** – gozar, fazer piadas de mau gosto, insultar, ameaçar/intimidar, humilhar, ridicularizar;
- **Bullying social** – excluir, ignorar, espalhar boatos, furtar ou danificar pertences, manipular;
- **Bullying físico** – pontapear, esmurrar, contato físico não permitido, roubar
- **Cyberbullying** - difundir vídeos, fotografias ou mesmo fazer comentários indesejáveis através das redes sociais, emails ou mensagens.

Todos os infratores terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção. Todas as situações não previstas neste regulamento e que impliquem sanção disciplinar, serão analisadas pelo Diretor desportivo e pela equipa técnica do escalão a que pertence o atleta, sendo posteriormente dado conhecimento à direção do clube.

CAPÍTULO VIII - PROCEDIMENTOS DE ANGARIAÇÃO

1. Formas de recrutamento - Captações

O CPCD recebe jogadores de todas as idades e posições de campo, com especial foco nos escalões mais novos.

Angaria essencialmente na freguesia da Póvoa de Santa Iria e no concelho de Loures e Vila Franca de Xira, não excluindo outras regiões.



Sempre que encontre um jogador diferenciador, o CPCD referencia-o, e inscreve-o nas suas bases de dados. Posteriormente, o atleta será alvo de avaliação específica, feita por algum elemento ligado à angariação, elemento esse que pode ser um treinador, um treinador-adjunto, ou qualquer outro elemento da estrutura técnica do futsal.

As ferramentas de comunicação utilizadas são:

- a) Divulgação nas redes sociais;
- b) Por email, com impresso próprio;
- c) Eventos promocionais e/ou de captação abertos à comunidade.

O procedimento normal para a inscrição de um novo atleta é o seguinte: o encarregado de educação dirige-se ao clube e deve preencher a ficha de inscrição que lhe será facultada pela secretaria ou que encontrará no website do clube (www.cpcd.pt). Em conjunto com a ficha de inscrição deve ser entregue:

- Modelo 2 da FPF devidamente preenchido;
- Cópias dos documentos de identificação do atleta e do encarregado de educação;
- Fotografia "tipo passe";
- Termo de responsabilidade;

Posteriormente, e para efetivar a inscrição do na AFL, é solicitada apresentação de um exame médico desportivo do atleta. Este exame médico poderá ser feito no edifício-sede do CPCD, nas datas que o clube definir para o efeito, ou noutra local à escolha do encarregado de educação.

Depois de devidamente inscrito, o atleta recebe da secretaria 2 equipamentos de treino (camisola).

Sempre que solicitado, é efetuada uma visita às instalações para que o atleta e encarregado de educação conheçam as instalações.

Nas renovações de inscrição, os praticantes atuais preenchem a ficha de inscrição para atualizar os dados e recebem, caso haja necessidade, atualizações de equipamentos.

O procedimento de comunicação com pais/encarregados de educação é realizado pelo Diretor desportivo do futsal nas seguintes vertentes:

- a) presencial;
- b) por telefone;
- c) por correio eletrónico.

O CPCD está constantemente aberto a receber novos atletas. No entanto em períodos específicos como por exemplo, início de época, férias escolares e final da época desportiva, promove períodos de captações para novos atletas. Estas captações não servem apenas para detetar e selecionar talentos, mas para aproximar, os atletas e encarregados de educação do clube ao nível dos seus valores, dinâmicas e objetivos.

Todos os atletas que queiram vir prestar provas ao CPCD, só podem fazê-lo com a assinatura prévia, por parte do encarregado de educação, do "*Termo de responsabilidade*". Todos os atletas que vêm aos treinos de observação são avaliados pelo treinador do escalão utilizando-se, para o efeito, um impresso próprio denominado "*Ficha de observação de atleta*". É com base na avaliação final feita pelo observador, e no parecer do Diretor desportivo, que o atleta fica, ou não, autorizado a inscrever-se.

2. Perfil do jogador a recrutar

Não fazendo discriminação de atletas, pretendemos que os atletas que integram o CPCD se identifiquem com o mesmo, criando facilmente uma ligação afetiva ao mesmo.



Em relação aos aspetos técnicos pretende-se que tenham:

- Habilidade técnica;
- Disponibilidade tática;
- Coordenação motora que permita a realização dos movimentos essenciais para a prática desportiva;
- Valores morais e sociais elevados: respeito, carácter, humildade, saber estar.

Em relação aos jogadores dos escalões de petizes/traquinas/benjamins, as questões referentes à posição, tamanho/altura, técnica, capacidade de antecipação, e escolha de ações, são sobrevalorizadas pelos nossos observadores.

Nos escalões de infantis e iniciados, o estado de maturidade, salto pubertário, atitude competitiva, tomado de decisão e inteligência de jogos são amplamente valorizadas.

Relativamente ao perfil global por posição pretendemos que os nossos jogadores tenham as seguintes características:

- **Guarda-redes:** Boa capacidade de leitura do jogo, bom posicionamento, ágil, e com bons reflexos, confiante e positivo perante as adversidades, e que tenha um bom jogo de pés e uma boa voz de comando;
- **Fixos:** Bom no desarme e na antecipação, boa leitura de jogo, bom posicionamento em campo, velocidade e boa capacidade de passe e receção;
- **Alas:** Bom no desarme e no 1x1, resistência, velocidade, bom no domínio de bola, bom no passe;
- **Pivot:** Boa qualidade de receção e passe, boa mobilidade, boa cobertura de bola, e boa finalização.

O CPCD pretende acolher todos os atletas que procurem o Clube e integrá-los para que todos tenham o seu espaço competitivo e de desenvolvimento. Como padrão principal do perfil dos atletas e dos encarregados de educação pretende-se que os valores morais e sociais sejam o foco dos nossos atletas.

CLÁUSULA IX - EMERGÊNCIA MÉDICA

No CPCD pretendemos salvaguardar, sempre e em primeiro lugar, a saúde e a integridade dos nossos atletas. Por isso, todas as situações clínicas devem ser comunicadas logo ao treinador e/ou Diretor desportivo, que terão a responsabilidade de definir o melhor procedimento a adotar.

Em caso de doença, o atleta deve informar o mais rapidamente possível o treinador e/ou o Diretor desportivo;

Em caso de lesão contraída ao serviço do clube, quer seja em treino ou em jogos, não se deve dirigir aos serviços de urgência sem conhecimento do Diretor desportivo;

A utilização dos serviços médicos do clube, bem como a prescrição de tratamentos e medicamentos, é da responsabilidade exclusiva da clínica protocolada, sendo que as instruções dadas terão de ser cumpridas integralmente.



1. Plano de emergência médica

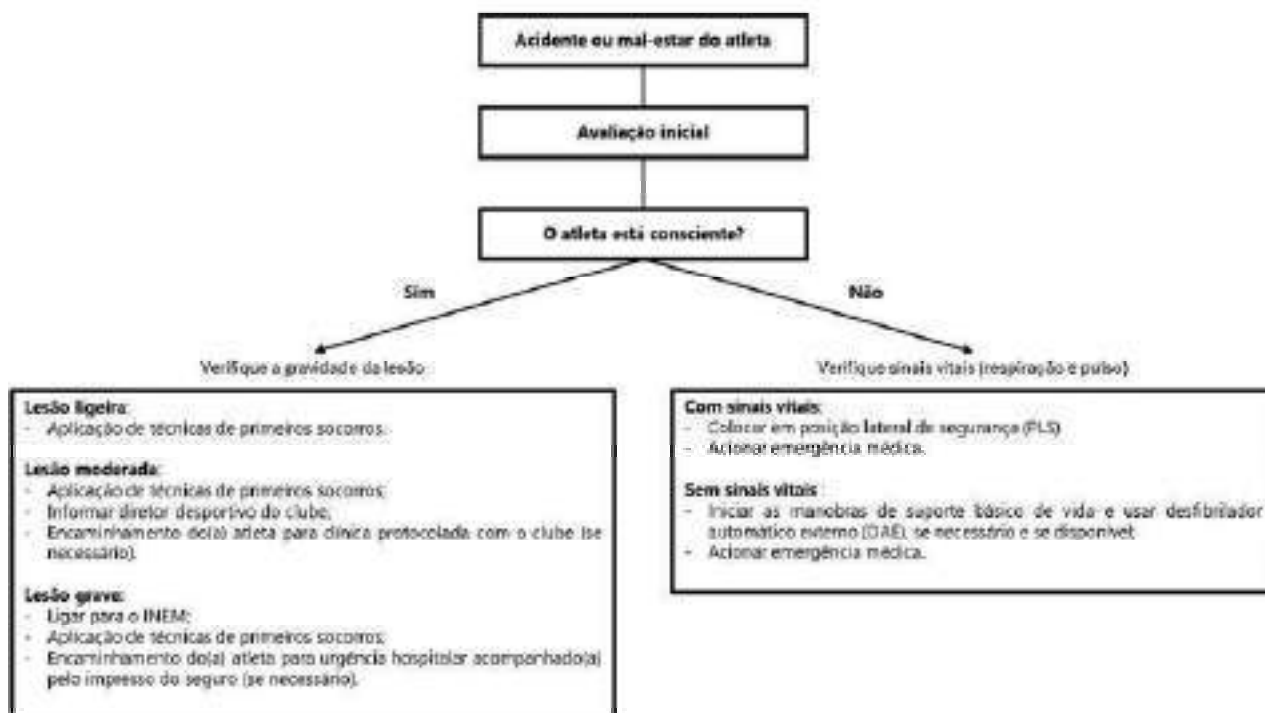
PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA

LESÃO LIGEIRA	LESÃO MODERADA	LESÃO GRAVE
Aplicação de técnicas de primeiros socorros.	<ul style="list-style-type: none"> Aplicação de técnicas de primeiros socorros. Informar diretor desportivo do clube. Encaminhamento do(a) atleta para clínica protocolada com o clube (se necessário). 	<ul style="list-style-type: none"> Ligar para o INEM Aplicação de técnicas de primeiros socorros. Encaminhamento do(a) atleta para urgência hospitalar acompanhado(a) pelo impresso do seguro (se necessário).

CONTACTOS ÚTEIS

INEM <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 80px; margin: 0 auto;">112</div>	PSP Póvoa de Santa Iria <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 80px; margin: 0 auto;">219 540 600</div>	Bombeiros Póvoa de Santa Iria <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 80px; margin: 0 auto;">219 590 032</div>	Coordenador Técnico Francisco Garcia <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 80px; margin: 0 auto;">939 807 339</div>
--	---	---	--

PROCEDIMENTO DE EMERGÊNCIA MÉDICA





CAPÍTULO X – DIVERSOS

1. Pagamentos das Mensalidades

A período de época desportiva para todas as equipas está compreendido entre os meses de setembro a junho.

Inscrição		Renovação		Cota de Sócio	Mensalidades	Taxa de Transferência	Kit de Saída
Antes de 30/06/2025	Apartir 01/07/2025	Antes de 30/06/2025	Apartir 01/07/2025				
80,00 €	90,00 €	75,00 €	85,00 €	1,50 €	30,00 €	37,50 €	90,00 €

- a) Só poderá fazer a inscrição o atleta que não tiver mensalidades em atraso. Caso existam, deverá primeiro liquidá-las;
- b) Ao valor da mensalidade será adicionada a quota de sócio no valor de 1,5 €;
- c) Todos os atletas que estiverem inscritos noutra clube pagam uma taxa de transferência de 37,50 €;
- d) A anuidade poderá ser dividida em prestações mensais. As prestações mensais terão de ser liquidadas até ao dia 10 de cada mês;
- e) Aos pais que inscrevam três ou mais irmãos, será oferecido um desconto de 10% ao último elemento do agrado familiar inscrito;
- f) O kit de atleta consiste num saco de treino ou mochila, 1 polo de saída, e 1 fato de treino. Pode ser adquirido na totalidade ou apenas os acessórios que necessite (caso das renovações);
- g) Aos pais que adquirirem mais que um kit, será oferecido um desconto de 5,00 € no segundo;
- h) Após a data-limite do prazo de pagamento, o representante legal será alertado da falta de pagamento e terá 8 dias para regularizar a situação;
- i) Todos os atletas ou dirigentes terão de ser sócios;
- j) O pagamento das quotas e das mensalidades poderá ser feito na secretaria do clube, por recurso a transferência bancária, ou através da opção pagamento de serviços (Multibanco/Homebanking) mediante referência disponibilizada;
- k) Em caso de transferência bancária, deverá ser enviado para o endereço eletrónico geral@cpcd.pt, o comprovativo de pagamento, com indicação do nome do atleta.
- l) Atletas ou encarregados de educação com quotas e mensalidades em atraso da época anterior não serão inscritos;
- m) No caso de um atleta, por opção técnica, subir de escalão, continuará a pagar a mensalidade correspondente ao seu escalão etário;
- n) Todos os casos de manifesta incapacidade financeira para liquidar os pagamentos acima referidos, deverão ser apresentados e devidamente fundamentados à direção, a qual deliberará sobre possíveis soluções para a resolução desta situação.;
- o) Nos casos omissos será deliberado através de reunião de Direção.



2. Outros esclarecimentos

- a) No momento da inscrição, e com o consentimento dos dados disponibilizados, o clube utiliza os mesmos, nomeadamente, moradas e fotos, para construção da base de dados, cujo acesso é exclusivamente limitado à utilização administrativa interna do clube;
- b) Todos os atletas, e respetivos pais/encarregados de educação autorizam a divulgação da sua foto no sítio oficial do clube, bem como nas suas redes sociais, assinando para isso um documento próprio;
- c) O equipamento de jogo é cedido pelo clube para cada escalão;
- d) Sendo este um documento que orienta a ação de todos, fica em aberto a possibilidade de ajustamentos futuros, uma vez que a operacionalidade de qualquer manual deve ser confirmada pela prática.

O Manual de Acolhimento e Boas Práticas foi aprovado para vigorar na época desportiva de 2024/2025. O presente manual terá de ser do conhecimento de toda a estrutura técnica do futsal, dos funcionários/ colaboradores, dos atletas, e dos encarregados de educação. O mesmo irá ser disponibilizado nas redes sociais oficiais do clube e no website www.cpcd.pt.

01 de setembro de 2025

O Diretor desportivo

Francisco Garcia

O Presidente da Direção

Centro Popular de
Cultura e Desporto

Av. João D. Martins - Edifício CPD
2625-236 Póvoa de Lanhoso
NIF 50134180
313595142 / 316377408