



# CENTRO POPULAR DE CULTURA E DESPORTO



**FUNDADO EM 01-11-1976**

DEPARTAMENTO  
DE FUTSAL

*MANUAL DE  
ACOLHIMENTO  
E BOAS  
PRÁTICAS*



# Índice

## **1. INTRODUÇÃO**

- 1.1 Missão
- 1.2 Visão
- 1.3 Valores
- 1.4 Objetivos
- 1.5 Organograma do CPCD e Estrutura Técnica
- 1.6 Localização da Sede Social

## **2. NORMAS DE CONDUTA, DIREITOS E DEVERES**

- 2.1 Do Diretor Da Entidade
  - 2.1.1. Do Diretor Desportivo
  - 2.1.2. Do Coordenador Técnico/Desportivo
- 2.2 Dos Membros da Seção de Futsal
- 2.3 Dos Delegados das Equipas
- 2.4 Dos Treinadores e Treinadores-Adjuntos
- 2.5 Dos Capitães de Equipa
- 2.6 Direitos dos Atletas
- 2.7 Deveres dos Atletas
  - 2.7.1 Nos Treinos
  - 2.7.2 Nos Estágios
  - 2.7.3 Em Competição
  - 2.7.4 Na Escola
  - 2.7.5 Nos Transportes
- 2.8 Recomendações sobre a integridade e comportamento a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing

## **3. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO DAS ATLETAS**

- 3.1 Normas sobre acompanhamento Escolar, Pessoal e Social
- 3.2 Normas sobre a relação com os Pais dos Atletas
- 3.3 Recomendações Alimentares, Nutrição e Hidratação
- 3.4 Plano de Emergência Médica

## **4. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR**

- 4.1 Geral
- 4.2 Específico para os Pais/Tutores
- 4.3 Regulamento Disciplinar para atletas

## **5. PROCEDIMENTOS DE ANGARIAÇÃO E RECRUTAMENTO**

- 5.1 Formas de Recrutamento –Angariação
- 5.2 Perfil do jogador a recrutar

## **6. DIVERSOS**

- 5.1 Pagamento das Mensalidades
- 5.2 Plano de Formações
- 5.3 Outros Esclarecimentos
- 5.4 Despesas de Futsal 2020/2021



**1. INTRODUÇÃO**

O presente Manual visa dar a conhecer a todos os atletas, pais/tutores, treinadores, diretores, membros do Departamento Clínico e restantes membros da seção 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 e a sua imagem e que o facto de pertencerem às suas equipas é uma honra e um privilégio. Só as questões verdadeiramente familiares, profissionais e 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. Cada atleta solicitará a autorização e a colaboração dos pais/tutores para procurar a sua melhor formação humana e desportiva de forma harmoniosa.

**1.1 Missão**

A nossa missão é 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.

**1.2 Visão**

Alcançar as divisões que nos permitem conviver com os maiores clubes do futsal português e 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.

**1.3 Valores**

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

**1.4 Objetivos**

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

- Ter Treinadores Qualificados em todos os escalões;
- Aumentar o nível competitivo;
- Aumentar o nº de Atletas;
- Atingir as principais divisões do futsal de formação.
- Aumentar a formação complementar em todos os escalões

**1.5 Organograma Desporto Federado - CPCD**





## 1.6 Localização da Sede Social Sede do Clube Popular de Cultura e Desporto

Avenida Póvoa de D. Martinho,  
Edifício CPCD  
2625-235 Póvoa de Santa Iria.  
GPS: 38º 51' 22 N 09º 04' 29 W



## 2. NORMAS DE CONDUTA, DIREITOS E DEVERES

### 2.1. DIRETOR DA ENTIDADE

O Diretor da entidade é o expoente máximo na conceção, implementação e avaliação do Plano Estratégico do clube.

Cabe ao diretor da entidade gerir e planear em conjunto com o diretor desportivo toda a atividade de Futsal do clube.

É a pessoa que tem a última palavra, é o responsável máximo por todas as decisões disciplinares, orçamentais e administrativas.

#### 2.1.1. DO DIRETOR DESPORTIVO

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

- 1) 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;
  - Garantir a apresentação das licenças dos atletas, treinadores e dirigentes que participam nos jogos;



- 2) Garantir e manter a comunicação com os Pais ou Tutores dos atletas, quer para troca de informações quer por problemas que ocorram durante o processo de formação (se o atleta joga muito, pouco ou quando não joga, etc...).

### 2.1.2. DO COORDENADOR TÉCNICO/DESPORTIVO

O cargo de Coordenador Técnico implica um grande conhecimento do funcionamento e de toda a filosofia do Clube.

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.

- 1) Define os critérios para a escolha dos treinadores e seleciona-os para os diversos escalões;
- 2) Informa o Diretor Desportivo da composição das Equipas Técnicas, depois dos Treinadores lhe indicarem a sua composição;
- 3) Define de acordo com a proposta dos treinadores a constituição dos plantéis e informa o Diretor Desportivo;
- 4) Estabelece comunicação com os Treinadores, dos vários escalões, para que todos estejam bem informados e que todos se direcionem no mesmo sentido;
- 5) Realiza reuniões, sempre que achar conveniente, com os Treinadores e com os Delegados das Equipas, de forma a analisar o processo de trabalho efetuado, onde se expõem situações ocorridas nos treinos e nos jogos, para harmonizar as expectativas dos Treinadores com os princípios e objetivos propostos pelo Clube;
- 6) 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;
- 7) Assiste com regularidade aos treinos e aos jogos de todas as equipas, sempre que achar conveniente;
- 8) Organiza, 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, propondo ao Diretor Desportivo;
- 9) Informa o Diretor Desportivo, dos Capitães de Equipa, depois da proposta de nomeação dos Treinadores das equipas;
- 10) Estabelece e/ou faz cumprir o Manual de Acolhimento e Boas Práticas.

### 2.2. DOS MEMBROS DA SEÇÃO DE FUTSAL

Os Membros da seção de futsal coadjuvam o diretor nas suas funções.

### 2.3. DOS DELEGADOS DAS EQUIPAS

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

- 1) Coadjuvar os treinadores no enquadramento do grupo e solucionar todo o tipo de questões que se levantam na efetivação de treinos, jogos, deslocações, etc;
- 2) Representar as equipas nos jogos perante as equipas de arbitragem;
- 3) Providenciar junto do Diretor os eventuais pedidos de alteração de jogos sugeridos pelos treinadores;
- 4) Assegurar o planeamento logístico da equipa (equipamentos de jogo, bolas, águas, etc...) libertando os treinadores para os aspetos desportivos técnicos e táticos;



- 5) Garantir a apresentação das licenças dos atletas, treinadores e dirigentes que participam nos jogos;
- 6) Informar o Diretor do Desportivo de todas as lesões dos atletas que tenham conhecimento, não consentindo qualquer tratamento dos atletas sem a autorização do Departamento Médico do Clube e do Diretor Desportivo.

#### 2.4. DOS TREINADORES E TREINADORES-ADJUNTOS

Ao Treinador compete:

- 1) Propor ao Coordenador Técnico, a composição da sua equipa técnica;
- 2) Propor ao Coordenador Técnico a composição do plantel da equipa à sua responsabilidade;
- 3) Propor ao Coordenador Técnico o Plano de Época, de acordo com as diretivas do Clube;
- 4) Propor ao Coordenador Técnico a realização de jogos de preparação de pré-época, bem como as atividades desportivas e culturais de carácter pontual de final de época;
- 5) Propõe ao Coordenador Técnico os Capitães de Equipa;
- 6) Planeia e orienta as sessões de treino de acordo com os objetivos definidos, ensinando e desenvolvendo nos seus praticantes as regras de jogo, o espírito de fair-play e o comportamento desportivo apropriado;
- 7) Orienta a Equipa que lidera no plano Desportivo de Competição;
- 8) Informa o Coordenador Técnico de todas as situações que ocorram com a Equipa que lidera e que possam influenciar nas diretrizes definidas pelo Clube;
- 9) Apresenta ao Coordenador Técnico todas as propostas que julgue importantes para a Equipa e para o desenvolvimento técnico do Clube;
- 10) Reporta ao Delegado da sua Equipa, todas as lesões dos atletas que tenha conhecimento, não consentindo qualquer tratamento dos atletas sem autorização do Departamento Médico do Clube e do Diretor do Escalão;
- 11) Levanta todo o material de treino e no final do mesmo recolhe e certifica-se que todo o material levantado é entregue;
- 12) Cede atletas da equipa que lidera, sempre que o Coordenador Técnico lhe proponha para ser utilizadas nas equipas de Escalão superior;
- 13) Atribui e delega funções nos seus Treinadores-Adjuntos;
- 14) Faz cumprir a todo o plantel da sua Equipa, o Manual de Acolhimento e Boas Práticas.
- 15) Os Treinadores-Adjuntos, coadjuvam o Treinador em todas as funções atribuídas a este.

#### 2.5. DOS 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 um atleta forte da Equipa, que possui melhor sensatez e responsabilidade em campo. É afigura que inspira todos os colegas e aquele que detém a maior capacidade de tomar decisões, nos bons e maus momentos.

- 1) O Capitão de Equipa representa toda a Equipa e possui a responsabilidade de dar a cara por todos e de tomar decisões pelo grupo, sempre que necessário. Após ouvir a opinião de todos, cabe-lhe sempre a tomada de decisão final e responsabilizar-se pelas suas consequências;



- 2) O Capitão de Equipa tem a responsabilidade de manter e transmitir uma imagem de atleta empenhado e que faz o necessário para manter a sua boa performance intelectual e desportiva;
- 3) Sempre que existam aversões ou rivalidades dentro do balneário, cabe ao Capitão de Equipa impor a ordem. Possui a responsabilidade de garantir o bom espírito de equipa e a camaradagem entre colegas. Sempre que se verifique um conflito deverá interferir e apelar ao entendimento de ambas as partes, para que as discussões, rivalidades ou egos não prejudiquem os restantes elementos do grupo;
- 4) O Capitão de Equipa representa os colegas junto do Treinador e do Diretor do Escalão;
- 5) No decorrer dos jogos representa os colegas junto dos árbitros de uma forma civilizada e tem a responsabilidade de conversar com estes, onde irá defender a ação dos colegas ou reconhecer os seus erros;
- 6) No decorrer dos jogos, o Capitão de Equipa deverá ter uma boa conduta em campo, respeitar os adversários, os árbitros e o público. Tem a responsabilidade de promover o jogo limpo e de incentivar o fair-play;
- 7) Para o Capitão de Equipa, a sua Equipa está acima de tudo. Deverá defender os colegas e promover um bom relacionamento entre todos de modo a lutar pelos interesses destes. Tem a responsabilidade de privilegiar o grupo e de reclamar qualquer situação que considere injusta para os colegas.

## 2.6. Direitos dos Atletas

Os atletas têm direito a:

- 1) Usufruir de treinos de qualidade de forma a proporcionar a realização de uma aprendizagem bem-sucedida;
- 2) Usufruir de um ambiente proporcionado pelo treinador que permita condições ótimas para o seu desenvolvimento físico, técnico, tático, psicológico, intelectual, moral, cultural e cívico, como também para a formação da sua personalidade;
- 3) Usufruir de competição federada, quer na Associação de Futebol de Lisboa, quer nas competições organizadas pela Câmara Municipal de Vila Franca de Xira;
- 4) Usufruir de instalações desportivas adequadas para a prática desportiva, de balneários, sanitários e vestuário desportivo;
- 5) Ver reconhecido e valorizado o seu mérito, a sua dedicação, o seu esforço no treino e o seu desempenho escolar e ser estimulado nesse sentido;
- 6) Ser assistido de forma pronta e adequada em caso de lesão manifestada no decorrer dos treinos ou jogos e tratada com respeito e correção por qualquer elemento do Clube;
- 7) Toda o atleta inscrito pelo clube assume a condição de sócio do CPCD, ou em alternativa de um dos seus encarregados de educação, adquirindo assim todos os direitos e deveres dos sócios, nomeadamente a capacidade de participação e de voto nas Assembleias-Gerais.

## 2.7. Deveres dos Atletas

- 1) Dignificar o clube e a modalidade, tanto no plano desportivo como social;
- 2) Cumprir o presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas;
- 3) Mostrar espírito desportivo, isto é, demonstrando respeito mútuo, solidariedade, amizade, promover o espírito de grupo e coesão da equipa, respeitando 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;
- 4) Ser pontual. Em caso de atraso, este deve ser comunicado ao treinador, justificando o mesmo e esperar indicações para se poder integrar na atividade;
  - 5) Cumprir todos os planos de trabalho determinados pela equipa técnica ou diretor, treinos, concentrações, jogos, exames médicos, tratamentos, preleções, refeições, repouso e outras atividades;
  - 6) 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;
  - 7) Não prestar declarações sobre assuntos que digam respeito à particularidade da organização desportiva do Clube, expondo assuntos confidenciais, não prestar declarações que sejam lesivas ao grupo de trabalho, não 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;
  - 8) 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 vida interna e organização do CPCD. O atleta é responsável pela página pessoal e por todas aquelas que lhe forem associadas;
  - 9) 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;
  - 10) A utilização dos serviços médicos do Clube, bem como a prescrição de tratamentos e medicamentos, é da responsabilidade exclusiva do Departamento Médico do Clube, sendo que as instruções dadas terão de ser cumpridas integralmente;
  - 11) Em caso de doença, ou lesão, o atleta deve informar a equipa técnica ou o diretor. Em caso de lesão desportiva, não deve dirigir-se aos serviços de urgência sem conhecimento do diretor desportivo ou do Departamento Médico do Clube caso haja.

### 2.7.1 NOS TREINOS

- 1) Um atleta que vai faltar a um treino deve avisar antecipadamente o treinador, justificando a sua falta;
- 2) Estar devidamente equipado e pronto para treinar, com antecedência devida;
- 3) Os treinos não servem para repetir de forma rotineira os exercícios para passar o tempo. Pretende-se que se melhore todos os dias os fundamentos do jogo. É imprescindível, portanto que se tenha muita concentração e empenho e que se entenda porquê e para quê é cada aspeto do treino;
- 4) Durante o treino, não se pode entrar e sair sem autorização, nem se pode falar com estranhos, mesmo que pertença ao CPCD;
- 5) Colocar as garrafas/bidons de água nos respetivos suportes;
- 6) A gestão do uso de caneleiras durante todo o período de treino, é da responsabilidade do treinador do escalão. O não cumprimento da indicação, o atleta será impedido de treinar com o restante plantel;
- 7) É proibido o uso de joias, relógios, brincos e piercings;



- 8) Sempre que haja distribuição de equipamentos para utilização nos treinos (exemplo: camisolas e calções, etc.), os mesmos são de utilização obrigatória;
- 9) Não é permitido treinar com equipamentos alusivos a outros clubes / coletividades;

### 2.7.2. NOS ESTÁGIOS OU TORNEIOS

- 1) Em cada caso concreto a equipa técnica definirá os horários de trabalho, de recreio e de descanso que devem ser respeitados escrupulosamente e com pontualidade;
- 2) Os atletas devem recolher aos quartos à hora definida, devendo permanecer aí em silêncio absoluto;
- 3) Os atletas estão proibidos de se ausentar do local onde o estágio/torneio se realiza;
- 4) As refeições são feitas na sala destinada para o efeito, sendo que os atletas só podem dar início à refeição quando todos os elementos se encontrem na sala;
- 5) Os atletas abandonam a sala apenas quando todos os atletas tiverem terminado a refeição e com a devida autorização dada por um responsável da equipa técnica a um dos capitães;
- 6) É expressamente proibido o uso de telemóveis nas refeições, quer seja para chamadas, jogos ou mensagens escritas;
- 7) O Departamento Técnico é responsável pela escolha das refeições, não havendo, por isso, lugar a reclamações ou alterações;

### 2.7.3 EM COMPETIÇÃO

- 1) As convocatórias serão informadas aos atletas pelo treinador, após o último treino que antecede o jogo, tomando conhecimento todos os atletas que assinam a convocatória;
- 2) Os atletas não convocados deverão encontrar-se contactáveis para a eventualidade de serem ainda integrados no grupo convocado, substituindo um atleta convocado que se tenha lesionado ou por outro impedimento, no período entre a convocatória e o jogo;
- 3) Nos jogos disputados em casa, os atletas não convocados, na medida da sua disponibilidade, devem marcar presença e permanecer numa zona específica;
- 4) A entrada no recinto de jogo para o aquecimento deverá ser efetuada por todos os atletas em simultâneo;
- 5) O aquecimento é feito por todos os atletas ao mesmo tempo e todos devem participar nos exercícios indicados pela equipa técnica;
- 6) Os atletas no banco durante os jogos deverão manter a correção e prestar atenção e interesse pelo jogo dos seus companheiros, sendo estritamente proibido dirigir-se aos árbitros ou ao público;
- 7) Desde 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;
- 8) O uso de telemóveis é expressamente proibido a partir da entrada no balneário e até ao final do jogo;



#### 2.7.4 NA ESCOLA

Todos os atletas do CPCD a frequentar o meio escolar devem seguir as normas e condutas na escola.

Como:

- 1) Ser assíduo e pontual cumprindo os horários escolares;
- 2) Seguir as orientações do pessoal docente relacionadas com o processo de ensino/aprendizagem;
- 3) Evitar faltar e caso tenham que o fazer, estas serem devidamente justificadas pelos atletas e pelos Encarregados de Educação;
- 4) Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos na escola;
- 5) Devem manter sempre limpos e arrumados, os espaços utilizados pertencentes à escola;
- 6) Conhecer e respeitar as normas de funcionamento e do Regulamento Interno da escola e cumpri-los integralmente.

#### 2.7.5 Nos Transportes

- 1) Usar exclusivamente, sempre que estejam ao serviço do Clube, 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;
- 2) Salvo casos pontuais e expressamente previstos, todos os atletas devem reunir-se na hora e local definidos e nunca deixar o grupo sem uma autorização expressa.

#### 2.8 Recomendações sobre a integridade e comportamento a adotar relativamente a Apostas e MatchFixing

A iniciativa de integridade concentra-se em cinco áreas principais: Prevenção, Deteção, 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 e apoiar a implementação de medidas preventivas, bem como adotar abordagens sustentáveis de logo prazo sobre questões de ética e integridade. Nesta perspetiva os atletas devem adotar o seguinte código de conduta:

- 1) Nunca combines o resultado de um jogo;
- 2) Conta logo a alguém se te tentarem subornar;
- 3) Nunca apostes no teu próprio jogo.

### 3. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO DOS ATLETAS

#### 3.1. NORMAS SOBRE ACOMPANHAMENTO ESCOLAR, PESSOAL E SOCIAL

Os Treinadores/Delegados/Diretor deverão estar atentos ao rendimento escolar dos atletas. Devem solicitar uma cópia do registo de avaliação no final de cada período escolar, no entanto o acompanhamento deve ser feito de forma mais regular possível, questionando os atletas e os Pais/Tutores sobre a situação escolar das atletas.

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



- 1) Integrar o Quadro de Honra Escolar do CPCD a divulgar na sua Gala Anual;
- 2) Integrar os treinos e/ou jogos da equipa do escalão superior;

Para ajudar os atletas com maiores dificuldades escolares, os Treinadores/Delegados/Diretor, devem junto dos atletas:

- 1) Ter um maior envolvimento em ações pedagógicas;
- 2) Promover reuniões com os atletas e com os Pais/Tutores de forma a tentar perceber em conjunto o que está a levar a essas dificuldades e em conjunto tentar solucionar essas dificuldades. Estas reuniões podem ser conjugadas com a Academia de Pais a criar na próxima época.

### 3.2. NORMAS SOBRE A RELAÇÃO COM OS PAIS DOS ATLETAS/TUTORES

- 1) Transmitir aos seus filhos ou educandos o sentido e a razão de ser do desporto, bem como os seus valores, na ótica da essência do ser humano e do que o desporto representa nas relações humanas, familiares e sociais;
- 2) Respeitar as decisões desportivas dos árbitros, juízes, cronometristas e outros aplicadores das leis de jogo, treinadores, dirigentes e demais agentes desportivos;
- 3) Compreender e fazer compreender aos seus filhos ou educandos a necessidade de, nas competições ou fora delas, praticarem os valores éticos;
- 4) Informar os seus filhos ou educandos sobre a problemática da luta contra a dopagem, nomeadamente nos deveres e direitos dos jovens praticantes desportivos e alertar os médicos que os assistem para o facto de os mesmos serem praticantes desportivos;
- 5) Inculcar aos seus filhos ou 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.
- 6) Divulgar e valorizar, junto dos seus filhos ou educandos, os bons exemplos ocorridos no desporto e na vida;
- 7) Ter uma relação correta e cooperante com os pais e encarregados de educação dos outros praticantes.

### 3.3. RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES, NUTRIÇÃO E HIDRATAÇÃO

O acelerado dia-a-dia e o stress que de forma diária, nos atinge, nem sempre nos permite relaxar. Este stress não permite uma melhoria da produtividade, nem saúde promove. O exercício físico é uma das estratégias para evitar uma debilitação do sistema imunitário e, conseqüentemente, evitar diversas patologias (como é o caso de doenças cardiovasculares, músculo-esqueléticas e outras como é o caso da depressão, da ansiedade).

Os princípios de uma alimentação saudável, equilibrada e completa de qualquer pessoa (inclusive atletas) devem respeitar os três princípios da Roda dos Alimentos em cima descritos, sendo a água a presença de maior destaque e, por isso, no centro da roda. Como tal, em primeiro lugar devemos ter em consideração o valor energético dos alimentos que representa a energia proveniente dos denominados macronutrientes, as proteínas, hidratos de carbono e gorduras. De forma mais simples, quer isto dizer que, o valor energético representa as quilocalorias do produto que observa.

Os lípidos, também conhecidos por gordura, representam isso mesmo a quantidade de gordura presente no alimento. O importante aqui é, em primeiro lugar, explicar que os lípidos possuem uma ação importante no organismo – regulam a temperatura corporal e constituem reserva energética em emergências – mas, nada disto significa que podemos consumir gorduras em excesso.

Os hidratos de carbono também denominados glícidos, tem como função fornecer energia para o normal funcionamento do organismo. Alimentos como massa, pão, arroz, farinha, cereais de pequeno-almoço, batatas, açúcar e mel são alguns exemplos de alimentos fornecedores de hidratos de carbono.



As proteínas presentes em alimentos como carne, peixe, ovos, laticínios e leguminosas, são responsáveis pelo crescimento, desenvolvimento e consequente manutenção dos nossos órgãos.

A fibra, responsável pela diminuição do risco de obstipação e de outras doenças não transmissíveis, como a obesidade, cancro e doenças cardiovasculares esta está presente, especialmente, em alimentos como fruta e hortícolas, mas também em cereais e leguminosas.

Exemplifica-se um exemplo de um dia alimentar através da imagem.

Refeição	Descrição das Refeições
Pequeno-Almoço 7h45m	<p><b>A – 1 pão ou 2 fatias pão</b> de mistura/centeio/sementes com (a); (b); (c) + 1 chávena de chá ou 1 copo de leite simples (pode adicionar 1 colher de café) ou 1 iogurte líquido/sólido de aromas (pode acrescentar canela para dar sabor) + 1 peça de fruta</p> <p><b>a)</b> 1 fatia de queijo simples ou 1 fatia de fiambre de aves  <b>b)</b> 1 Ovo cozido ou mexido  <b>c)</b> 1 faca de sobremesa (10g; quantidade medida pelo comprimento da faca ou 1c. chá rasa) de manteiga de amendoim / girassol / amêndoa sem pedaços (sem sal, gorduras e açúcares adicionados)</p> <p><b>B – 50gr de flocos de aveia</b> com 1 iogurte sólido de aromas (125gr) e 1 peça de fruta (pode acrescentar canela, a gosto para dar sabor e/ou 1 colher de sobremesa de sementes de chia, girassol ou linhaça)</p> <p><b>C - Refeição Pré-treino (Caso o treino seja de manhã)</b>                      1 bola ou 2 fatias de pão integral/centeio/mistura/sementes com 1 fatia de queijo + 1 banana média → pré-treino</p> <p style="text-align: center;"><b>Beber pelo menos 2 goles de água de 10 em 10 minutos</b></p>
	<b>Pós-Treino:</b> 1 copo de leite ou 1 iogurte líquido
Meio da Manhã 10h/12h	<p><b>Pós-Treino (Opções para os dias com treino):</b></p> <p><b>A -</b> 1 triângulo de queijo+ 2-3 bolachas simples (<b>Maria/água e Sal/Tostadas/Marinheiras/Milho/Arroz</b>)</p> <p><b>B -</b> 1 iogurte sólido de aromas (125g) + 1 peça de fruta + 2 bolachas simples (<b>Maria/água e sal/Tostadas/Milho/Arroz/Marinheiras</b>)</p> <p><b>Dias sem treino:</b>                      1 <b>iogurte sólido natural</b> (sem açúcares adicionados, 125g) com 1 <b>colher de sobremesa de sementes</b> (a) frutos oleaginosos (20g) (b)</p> <p><b>a)</b> chia, girassol, linhaça  <b>b)</b> 2 nozes (4 metades), 5 amêndoas</p>
Almoço 13h30m	<p>3 conchas de Sopa (<b>ex: 1/2 cenoura + 1/4 curgete + 1/4 chuchu + 1 colher de sopa de leguminosas cozidas (feijão, grão, favas) + mão cheia de espinafres</b>)</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p><b>¼ Prato:</b> 100g de carne (<b>dar preferência a carnes brancas</b>) ou 100g de peixe ou 1 lata de atum em água ou 1 omelete (<b>1 gemas + 3 claras</b>) ou 1 ovo cozido</p> <p><b>½ Prato:</b> Com salada e legumes cozidos à escolha (<b>evitar batata, cenoura cozida e milho</b>) + 1 colher de sopa de azeite + vinagre a gosto, s/ sal</p> <p><b>¼ Prato:</b> Arroz pouco cozido (<b>de preferência basmati, selvagem ou vaporizado</b>) ou massa (<b>de preferência comprida</b>) – 3 colheres de servir ou 6 colheres de sopa, 60g) ou ½ batata-doce.</p>



<p><b>Meio da Tarde</b> <b>16h</b></p>	<p><b>Refeição Pré-treino (Caso o treino seja de tarde)</b> 1 bola ou 2 fatias de pão integral/centeio/mistura/sementes com uma 1 fatia de queijo + 1 banana média → pré-treino <b>Beber pelo menos 2 goles de água de 10 em 10 minutos</b> <b>Pós-Treino:</b> 1 copo de leite ou 1 iogurte líquido</p> <p><b>Opções para dias sem treino:</b></p> <p><b>A</b> - 2 tostas de milho ou arroz + 1 triângulo de queijo + 1 iogurte líquido ou 1 <b>iogurte sólido de aromas</b> (sem açúcares adicionados 125g) (pode adicionar canela a gosto e 1 colher de chá de sementes de chia, linhaça, sésamo, etc).</p> <p><b>B</b> - 1 <b>gelatina sem açúcares adicionados</b> (light, diversos sabores) 100g-130g com 2 bolachas simples (<b>Maria/água e sal/ Tostadas/Milho/Arroz/Marinheiras</b>)</p>
<p><b>Meio da Tarde</b> <b>18h</b></p>	<p><b>A</b> - 3 colheres de sopa de flocos de aveia + 1 iogurte sólido de aromas +1 colher de chá de sementes (<b>chia, linhaça, sésamo, girassol</b>) + 1 peça de fruta + raspas de limão/laranja/canela (<b>sugestão, a gosto para dar sabor</b>) → <b>alternativa fazer com leite e fazer um batido</b></p> <p><b>B</b> - Panqueca (ex: 30g aveia + 1 ovo*+ 100-150mL de água ou bebida vegetal+ opcional: raspas de laranja/limão+ 1 colher de chá rasa de canela) (* pode substituir por “ovo” de linhaça.</p> <p>“<b>Ovo</b>” de linhaça: Triturar as sementes de linhaça (1 colher de sopa) e adicionar numa taça com 2,5 colheres de sopa e misturar bem e deixar a repousar, cerca de 10 min.</p>
<p><b>Jantar</b> <b>20h</b></p>	<p>3 conchas de Sopa (ex: <b>1/2 cenoura + 1/4 curgete + 1/4 chuchu + 1 colher de sopa de leguminosas cozidas (feijão, grão, favas) + mão cheia de espinafres</b>) +</p> <p><b>¼ Prato:</b> 100g de carne (<b>dar preferência a carnes brancas</b>) ou 100g de peixe ou 1 lata de atum em água ou 1 omelete (<b>1 gemas + 3 claras</b>) ou 1 ovo cozido</p> <p><b>½ Prato:</b> Com salada e legumes cozidos à escolha (<b>evitar batata, cenoura cozida e milho</b>) + 1 colher de sopa de azeite + vinagre a gosto, s/ sal</p> <p><b>¼ Prato:</b> Arroz pouco cozido (<b>de preferência basmati, selvagem ou vaporizado</b>) ou massa (<b>de preferência comprida</b>) – 3 colheres de servir ou 6 colheres de sopa, 60g) ou ½ batata-doce</p>
<p><b>Ceia</b> <b>22h</b></p>	<p><b>A</b> -1 peça de fruta + 2-3 bolachas simples (<b>Maria/água e Sal/Tostadas/ Marinheiras/Milho/Arroz</b>)</p>

### 3.3.1. HIDRATAÇÃO

Estar bem hidratado é uma condição necessária para um desempenho desportivo ótimo. A desidratação aumenta o risco de doenças provocadas pelo calor, potencialmente fatais, como a insolação.

#### Antes do exercício:

Os atletas devem beber mais ou menos 5-7 mL/kg do peso corporal de água ou de bebida desportiva, de modo a otimizar o estado de hidratação.

#### Durante o exercício:

O propósito de beber durante o exercício é evitar um défice de água superior a 2% do peso do corpo. As câibras musculares estão relacionadas com a desidratação com o deficit de eletrólitos e com a fadiga muscular e são mais comuns em atletas que transpiram abundantemente e que experimentam perdas elevadas de sódio durante a sudação.

#### Após o exercício:



Nas horas seguintes deve-se beber 1 litro de água, se possível do Tipo alcalino, de modo a neutralizar os produtos ácidos produzidos durante o exercício. O leite é uma excelente opção, porque é um alimento alcalino de rápida absorção.

Não deverão ser ingeridas bebidas alcoólicas, cafeína ou bebidas com gás. Consumir bebidas de reidratação e alimentos salgados nas refeições seguintes ajuda a repor as perdas de fluidos e de eletrólitos.

Após cerca de 24 horas com uma ingestão normal de refeições e bebidas será reposto o estado de hidratação.

### 3.4. PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA

No CPCD pretendemos salvaguardar, sempre 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 para o futsal, que os encaminham para onde será definido o melhor procedimento a adotar.

Em caso de doença, o atleta deve informar o mais rapidamente possível o Treinador e/ou o Diretor do Futsal;

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 do Futsal;

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.

#### PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA

Plano de emergência Médica		
LESÃO LIGEIRA	LESÃO MODERADA	LESÃO GRAVE
Primeiros Socorros Ministrados por Massagista, Fisioterapeuta, Treinador ou Delegado. Informar o Dir. do Futsal.	Informar o Diretor do Futsal do Clube. Se necessário encaminhá-lo para clínica protocolada com clube	Ligar ao 112 e encaminhar o atleta para as urgências hospitalares, acompanhado pelo impresso do seguro.

#### CONTATOS UTEIS:

**Diretor Desportivo** - Nuno Carvalho 967 745 762

**Nº Emergência Médica**- 112

**PSP Póvoa S. Iria**- 219 540 600

**Bombeiros Póvoa S. Iria**- 219 590 032

#### **Clínica Physiomove**

Alameda Aristides de Sousa Mendes nº 5, loja esquerda  
2625-265 Póvoa de Santa Iria

## 4. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

### 4.1. Geral

A violação pelo atleta e Encarregados de Educação de alguns deveres e normas de conduta previstos neste Regulamento Interno, em termos que se revelem perturbadores do funcionamento normal da seção de futsal (treinos/jogos), constitui infração disciplinar a qual pode levar à aplicação das seguintes medidas disciplinares:

- Repreensão;
- Suspensão Temporária;
- 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 de Equipa ou sub-capitão, no caso de se tratar de ser o Capitão o infrator.

#### 4.2. Regulamento Disciplinar para Pais/Tutores

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.

Não cumprimento das normas internas – sanção a aplicar pela direção e coordenador.

##### 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.

#### 4.3. Regulamento Disciplinar para atletas

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.

##### 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	

**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
- **Cyber Bullying** - 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 pela coordenação e equipa de treinadores que posteriormente dará conhecimento à direção do Clube.

Não cumprimento do Manual de Acolhimento e Boas Práticas – Processo Disciplinar.

**5. PROCEDIMENTOS DE ANGARIAÇÃO E RECRUTAMENTO**

**5.1. FORMAS DE RECRUTAMENTO - CAPTAÇÕES**

O CPCD recebe apenas jogadores com idade de formação até aos 17 anos, 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;

Com um planeamento anual, é prioridade do CPCD atuar sempre que encontre um jogador com perfil de jogador definido pelo clube;

Os Recursos humanos do departamento passam pelo responsável da angariação e Recrutamento, pelos treinadores e adjuntos e toda a estrutura do clube;

Apenas e só o responsável de Angariação e recrutamento pode falar em 1ª instância com o clube, mediante um email ou contato telefónico.

O Clube tem a responsabilidade de criar as condições de segurança, higiene e salubridade para que os atletas treinem;

As ferramentas de comunicação utilizadas são:

1. Divulgação nas redes sociais;
2. Distribuição de panfletos comunicação
3. Por email com impresso próprio;
4. Eventos promocionais e/ou de captação no clube abertas à comunidade.



➤ No caso de uma Angariação o atleta/Encarregado de Educação dirige-se ao clube com o intuito de inscrever o atleta preenchem uma ficha com os seus dados pessoais onde lhes é solicitado a realização de um exame médico e onde lhe é comunicado o local onde podem consultar o manual de boas-práticas;

➤ No caso de um Recrutamento, o atleta é observado em contexto de jogo oficial em 1ª instância e depois comunicado ao clube do atleta a demonstração de interesse em observá-lo em contexto de treino.

Sendo aceite, o atleta preenche uma ficha com os seus dados pessoais e é efetuada uma visita às instalações para que o atleta e encarregado de educação conheçam as mesmas;

Nas renovações, 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 e Encarregados de Educação é realizado pelo Team Manager ou pelo coordenador do futebol nas seguintes vertentes:

1. presencial;
2. por telefone;
3. por E-mail.

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.

## 5.2 PERFIL DO JOGADOR A RECRUTAR

Não fazendo discriminação de atletas pretendemos que os atletas que integrem 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, caráter, humildade, saber estar.

Em relação aos jogadores dos escalões de Petizes/Traquinas/Benjamins as questões, 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, 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.

**5. DIVERSOS**

**5.1. PAGAMENTOS DAS MENSALIDADES**

	Ano de Nascimento	inscrição		Mensalidade	Cota de Sócio	Anualidade	Taxa Transferência A.F.L.	Kit de saída
		Até 30/06	Após 30/06					
Petiz	2016/2017/2018	40,00 €	50,00 €	24,00 €	1€ mês	216,00 €	37,50 €	60,00 €
Traquina	2014/2015							
Benjamim	2012/2013			22,00 €		198,00 €		
Infantil	2010/2011							
Iniciado	2008/2009							

A época desportiva para as equipas que competem nos Campeonatos I Divisão Distrital compreende o período de agosto a junho.

Para as equipas que competem nos Campeonatos Lúdicos, a época desportiva será de setembro a junho.

- 1) A anuidade poderá ser dividida em prestações mensais, sendo o valor da primeira prestação de 25,00 €. As prestações mensais terão de ser liquidadas até ao dia 10 de cada mês;
- 2) O valor das taxas de inscrição e renovação tem que ser feito antes da liquidação das mensalidades e consiste em seguro desportivo, inscrição na A.F.L. e duas camisolas para treino.
- 3) A Taxa de transferência é paga apenas para atletas que venham de outros clubes.
- 4) Aos pais que inscrevam três irmãos será oferecida um desconto de 10%;
- 5) Se um encarregado de educação pagar o valor da anuidade no ato da inscrição, terá um desconto de 10% no pagamento total. (valor já refletido na tabela acima)
- 6) O Kit de saída consiste em um saco de treino ou mochila, 1 polo de saída e 1 fato de treino de saída. Pode ser adquirido na totalidade ou apenas nos acessórios que necessite (caso das renovações);
- 7) Aos pais que adquirirem mais que um Kit, será oferecido um desconto de 5,00€ no segundo Kit;
- 8) Os pagamentos das prestações deverão ser efetuados na sede do CPCD, em horário a definir, ou por transferência bancária para o PT50 0036 0252 9910 0087 789 20. Em caso de transferência bancária, deverá ser enviado para secretaria@cpcd.pt o comprovativo de transferência, com referência do nome do atleta.
- 9) Após a data-limite do prazo de pagamento, o atleta/representante legal será alertado da falta de pagamento e terá 8 dias para regularizar a situação;
- 10) Todos os atletas terão de ser sócios ou em alternativa um dos encarregados de educação;
- 11) O pagamento das quotas será feito na respetiva sede do CPCD, sendo o atleta informado do local de pagamento ou por transferência bancária;
- 12) Atletas ou encarregados de educação com quotas em atraso da época anterior não serão inscritos;



- 13) No caso de um atleta, por opção técnica, subir de escalão, continuará a pagar a mensalidade correspondente ao escalão anterior;
- 14) Todo e qualquer caso de manifesta impossibilidade financeira para liquidar os pagamentos acima referidos deverá ser apresentado e devidamente fundamentado, podendo a Direção, em reunião, aprovar ou não, a isenção ou redução de pagamento;

## 5.2. PLANO DE FORMAÇÕES

Para a época 2022/2023 serão delineadas um conjunto de formações técnicas e gerais, de acordo com o seguinte calendário:

### **Formações Técnicas**

Realizações reuniões mensais de acordo com o plano orientador de futsal, onde é feita a avaliação mensal, o plano do mês seguinte, de como é feito o acompanhamento coletivo e individual e esclarecimento de questões;

Durante a época serão delineadas diversas ações técnicas pelos treinadores dos escalões mais velhos para os treinadores dos escalões mais novos;

Semanalmente será enviado um conjunto de formações externas, para o conhecimento das equipas técnicas e para de acordo com a disponibilidade e interesse de cada um, poder participar.

### **Formações Gerais**

Estão previstos e programadas seis ações de formação e um workshop. Por motivos dos próprios formadores, as ações poderão ser trocadas no tempo:

**Agosto 2022:** Planeamento de época, política de recrutamento e Angariação – Publico Alvo: Staff

**Setembro 2022:** Suporte Básico de Vida com DAE - publico alvo: staff

**Outubro 2022:** Leis de Jogo - publico alvo: atletas e staff

**Novembro 2022:** Ética e Normas de Conduta no Desporto - publico alvo: staff e Enc. Educação

**Janeiro 2023:** Nutrição - publico alvo: Atletas, staff e Enc. Educação

**Fevereiro 2023:** Integridade no Desporto - publico alvo: atletas, staff e Enc. Educação

**Março 2023:** Psicologia no desporto - publico alvo: atletas, staff e Enc. Educação

## 5.3. OUTROS ESCLARECIMENTOS

- 1) 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;
- 2) Todos os atletas, e respetivos tutores autorizam a divulgação da sua foto no sítio oficial do clube na Internet, assinando para isso um documento próprio;
- 3) O equipamento de jogo é cedido pelo clube para cada escalão;
- 4) Situações de doença e/ou ausências forçadas são analisadas pelo diretor desportivo, no que diz respeito às mensalidades;
- 5) Sendo este um documento que orienta a ação de todos, fica em aberto a possibilidade de ajustamentos futuros, pois, a operacionalidade de qualquer manual deve ser confirmada pela prática.



## 5.4. Despesas do Futsal para a época 2022/2023

NIPC 501314180	Conta / Descrição	Época 2022/2023	Débitos
	<b>Custos com Pessoal</b>	-	5 250,00 €
	<b>Logística e Manutenção</b>	-	450,00 €
	<b>Policimento</b>	-	720,00 €
	<b>Aluguer de Instalações</b>	-	4 000,00 €
	<b>Inscrições e Seguros</b>	-	1 895,00 €
	<b>Equipamentos Desportivos</b>	-	630,00 €
	<b>Materiais e equipamentos de treino</b>	-	100,00 €
	<b>Deslocações e estadias</b>	-	250,00 €
	<b>Despesas de Recrutamento</b>	-	250,00 €
	<b>Despesas Médicas ( Exame Médico Obrigatorio e exames complementares)</b>	-	445,00 €
	<b>Despesas com Formação ( Especifica e Complementar)</b>	-	2 000,00 €
	<b>Despesas de Marketing e Comunicação</b>	-	218,00 €
	<b>Outros fornecimentos e serviços externos</b>	-	600,00 €
	<b>Outros custos (protocolos com clinicas, ginásios, apoio ao estudo</b>	-	4 000,00 €
	<b>Inscrição e mensalidades</b>	-	€
	<b>Publicidade e Patrocinios</b>	-	€
	<b>Subsidio Câmara Municipal</b>	-	€
	<b>Outras receitas ( bilheteira, aluguer de campos, eventos)</b>	-	€
	<b>Donativos</b>	-	€
	<b>RESULTADO DO FUTSAL</b>		<b>-20 808,00 €</b>

Este o Manual de Acolhimento e Boas Práticas foi aprovado para vigorar nesta na época Desportiva, sendo assinado pelo presidente da direção, pelo Diretor Desportivo e dado conhecimento aos treinadores principais de todos os escalões do clube e Encarregados de Educação.

O mesmo documento irá ser colocado nos grupos de cada escalão no Facebook para todos terem conhecimento.

01de setembro de 2022

Presidente da Direção