



MANUAL DE BOAS PRÁTICAS

**ENTIDADE
FORMADORA**

PADROENSE FUTEBOL CLUBE
SEMPRE EM CRESCIMENTO



ÍNDICE

0. NOTA DE BOAS VINDAS	4
1. INTRODUÇÃO	4
1.1. Missão, Visão e Objetivos Estratégicos	5
1.1.1. Missão	5
1.1.2. Visão	5
1.1.3. Objetivos estratégicos	5
1.3. Plano de infraestruturas/ planta das instalações disponíveis	9
1.4. Outras informações de cariz estratégico para a entidade	10
1.4.1. As instalações	10
1.4.2. A secretaria	10
1.4.3. Os valores e a ética	12
2. NORMAS DE CONDUTA	13
2.1. Entre jogadores, dirigentes, técnicos e demais <i>staff</i>	13
2.1.1. Ponto prévio	13
2.1.2. Direitos e deveres dos jogadores	15
2.1.3. Direitos e deveres dos dirigentes, técnicos e demais <i>staff</i>	17
2.2. Em treino e competição	19
2.3. Recomendações sobre integridade e comportamentos a adotar relativamente a apostas e match fixing	20
2.4. Na escola	20
2.5. Nos transportes	20
3. NORMAS SOBRE O ACOMPANHAMENTO DE JOGADORES	21
3.1. Recomendações alimentares e de nutrição, alinhadas com o plano nutricional desenvolvido	21
3.2. Plano de emergência médica	22
3.3. Normas sobre o acompanhamento escolar, pessoal e social	23
3.4. Normas sobre a relação com pais e/ou encarregados de educação dos jogadores	25
3.4.1. A importância da família, designadamente a importância dos Pais e/ou Encarregados de Educação	25
3.4.2. Os direitos dos Pais e/ou Encarregados de Educação	26
3.4.3. O papel da família, designadamente o papel dos Pais e/ou Encarregados de Educação e os seus deveres	27
3.5. Normas sobre o acompanhamento de jogadores deslocados das suas famílias, a viver sob responsabilidade da entidade	28

4. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR	28
4.1. Geral.....	29
4.1.1. Os jogadores	29
4.1.2. Os dirigentes, técnicos e demais <i>staff</i>	30
4.2. Específico para os comportamentos dos Pais/Encarregados de Educação	30
4.2.1. Pais/Encarregados de Educação que sejam sócios do Padroense Futebol Clube	31
4.2.2. Pais/Encarregados de Educação que não sejam sócios do Padroense Futebol Clube	31

0. NOTA DE BOAS VINDAS

Parabéns!

A partir deste momento passa a fazer parte do Padroense Futebol Clube.

O presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas pretende ser um elemento facilitador do processo de acolhimento e de integração no clube.

Por um lado, esta é uma forma de fornecer informações relevantes que facilitem a sua integração no clube. Por outro lado, é uma forma de conhecer o clube do ponto de vista institucional, assim como a sua estrutura e o seu funcionamento, devidamente enquadrados nos objetivos do clube e nas suas áreas estratégicas de intervenção.

Estas são as razões pela qual o presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas fica, desde já, disponível para que o possa consultar, precisamente no momento em que iniciou funções no clube, enquanto jogador, pai e/ou encarregado de educação, dirigente, técnico e demais *staff*.

1. INTRODUÇÃO

Serve o presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas como instrumento de orientação, definindo o regime de funcionamento do clube e as orientações para as relações a estabelecer entre todos os seus elementos, além de definir os direitos e os deveres de cada um dos intervenientes do clube.

Aplica-se, pois, a todos os elementos do clube a partir do momento em que aí iniciam a sua atividade.

Pretende-se que o presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas seja um instrumento que oriente a ação de todos os intervenientes no clube, ficando, de igual modo, aberta a possibilidade de ser objeto de ajustamentos futuros, pois a operacionalidade de um bom Manual de Acolhimento e Boas Práticas carece de ser validada pela prática do dia-a-dia.

1.1. Missão, Visão e Objetivos Estratégicos

1.1.1. Missão

Sob o lema “Sempre em Crescimento”, a **missão** do Padroense Futebol Clube, tendo por base os valores desportivos, pessoais, éticos e sociais, é a de desenvolver e a de promover, de uma forma sólida e consistente, hábitos de um estilo de vida ativo através da formação de uma geração de jovens jogadoras que possa, no seu percurso desportivo, adquirir competências competitivas, mas sobretudo, prepará-las para que no futuro, venham a ser, ainda, melhores cidadãs. Este processo terá de ser, inevitavelmente, feito através de uma prática sistemática e devidamente planificada, sempre de acordo com um processo orientado por princípios e por regras devidamente fundamentados(as) pelo conhecimento científico.

1.1.2. Visão

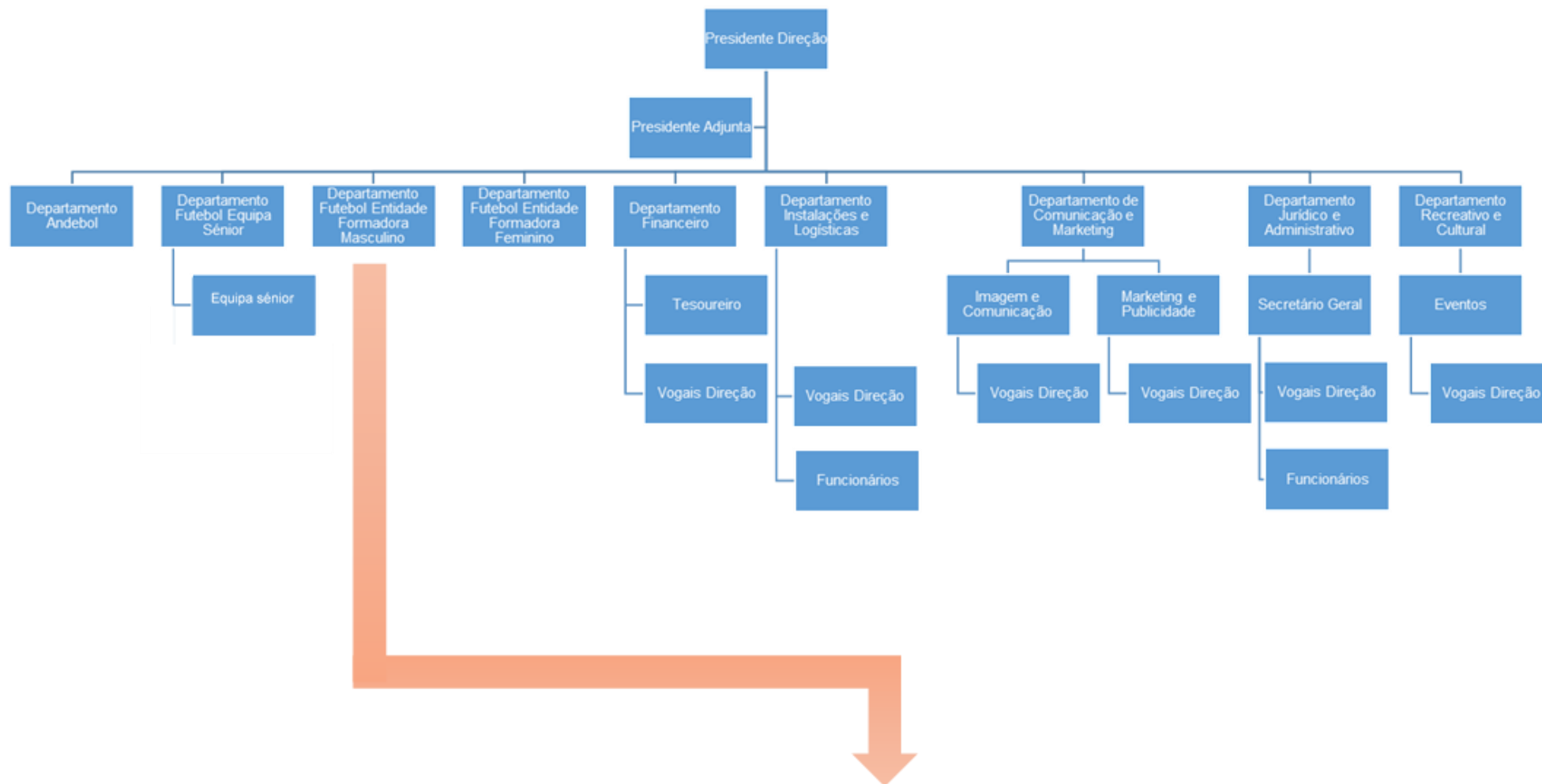
Tendo em conta a nossa MISSÃO e o trabalho que desenvolvemos diariamente em prol das jovens, das suas famílias e da sociedade em geral, pretendemos ser reconhecidos como uma instituição de referência no panorama formativo e desportivo do nosso distrito. Queremos ser uma Entidade capaz de formar meninas que se tornem mulheres jogadoras de futebol, amadoras ou mesmo profissionais.

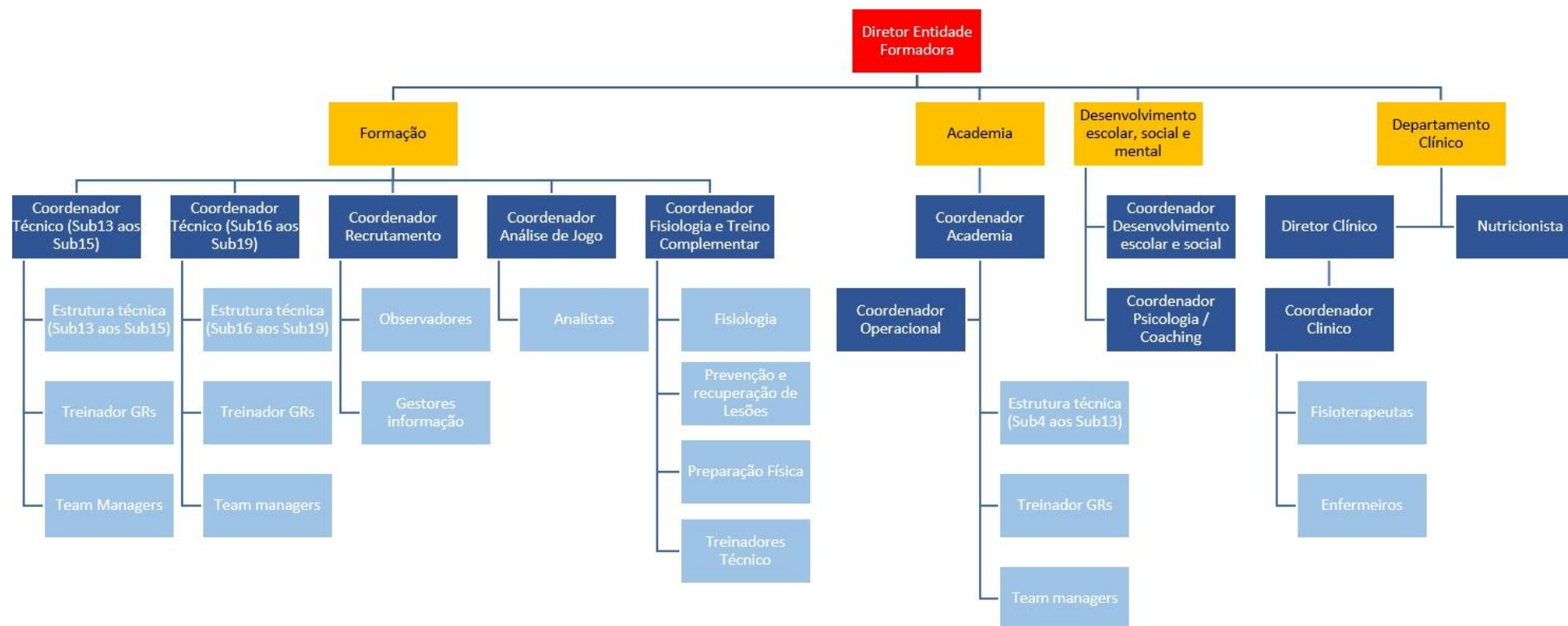
1.1.3. Objetivos estratégicos

Assumem-se como eixos estruturantes na formação do futebol feminino no Padroense Futebol Clube, os seguintes **objetivos estratégicos**:

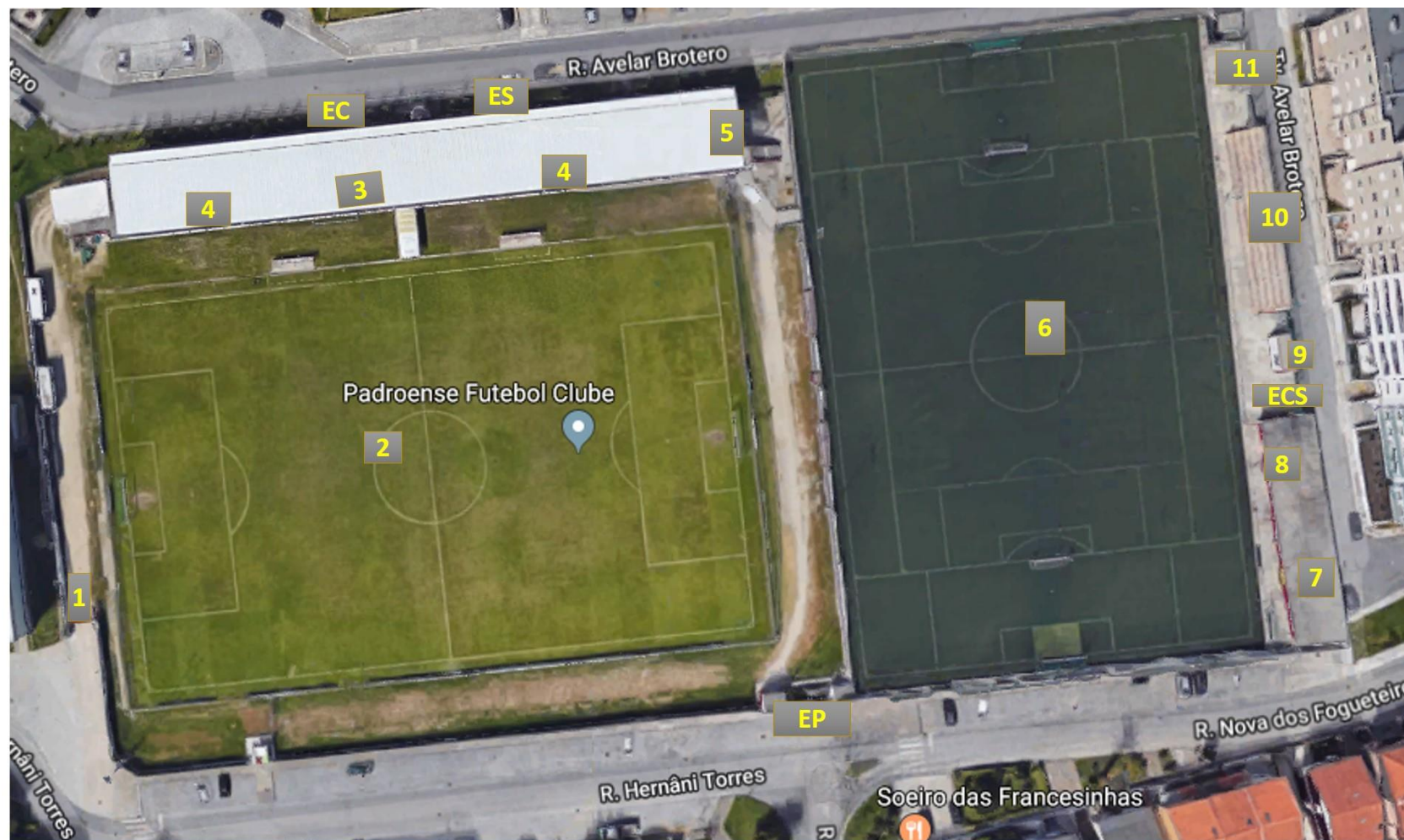
1. Aumentar a angariação de atletas femininas na nossa Academia (equipas mistas), preparando progressivamente a sua futura integração no futebol feminino.
2. Desenvolver o futebol feminino durante a época, investindo e privilegiando as atletas que inspirem o nosso projeto desportivo.
3. Nos escalão de Sub17, construir uma nova geração de jogadoras que permitam continuar a inserir novas atletas no futebol sénior na próxima época.
4. Integrar e desenvolver as atletas da formação selecionadas para fazerem parte da equipa do futebol sénior.
5. Conseguir que as nossas atletas atinjam patamares de rendimento que as leve às diversas seleções distritais e nacionais.
6. Reforçar o trabalho a realizar pelos diversos Departamentos da Formação do clube, comespecial incidência no Departamento de Fisiologia e Treino Complementar.
7. Construção/Renovação das instalações e meios de treino ao dispor da Entidade Formadora.

1.2. Organograma e “quem é quem?”





1.3. Plano de infraestruturas/ planta das instalações disponíveis



Legenda:

EP – Entrada Principal	ES – Entrada Secundária	EC – Entrada Camarotes	ECS – Entrada Campo Sintético
EL – Entrada Lateral	1 – Entrada/ saída veículos emergência		2 – Campo Relvado natural
3 – Serviços administrativos e Gabinete Médico	4 – Bancada		5 – Escadas de acesso à bancada
6 – Campo Sintético	7 – Balneários	8 - Posto médico onde está localizado o DAE	
9 – Serviços administrativos	10 – Bancadas	11 – Entrada/ saída veículos emergência	

1.4. Outras informações de cariz estratégico para a entidade

1.4.1. As instalações

O Padroense Futebol Clube tem a sua sede e as suas instalações desportivas sitas na Rua Hernâni Torres s/n, Padrão da Légua 4460-327, Senhora da Hora – Portugal.

Nas suas infraestruturas, o Padroense Futebol Clube, possui um estádio com relva natural e um campo com relva sintética. Ambos são servidos por bancadas com capacidade para 3000 e para 500 espectadores, respetivamente.

Ambos os campos são de futebol de onze, sendo que o sintético está ainda preparado para futebol de sete e para futebol de nove.

No imóvel, junto ao estádio, localiza-se a secretaria (sobretudo, para apoio informativo e administrativo), o auditório, o ginásio, os balneários, o gabinete médico, o gabinete do Diretor da Entidade e da Coordenação Técnica, a sala de reuniões, a sala de treinadores, a enfermaria e as casas de banho. Estão a ser projetadas obras para melhorias destas instalações que esperamos iniciar ainda esta época.

Como apoio ao campo com relva sintética, num outro edifício, localizam-se: a secretaria da Academia (aberta nos dias em que a Academia se encontra em funcionamento), os balneários, o posto médico, as casas de banho e as arrecadações.

Considera-se que os treinos e os jogos começam quando se dá entrada nas instalações do clube e terminam quando se sai das mesmas. Assim sendo, durante esse período só é permitida a entrada nos balneários aos jogadores, aos dirigentes, aos treinadores da equipa, aos coordenadores e demais staff.

Importa salientar que, apesar de zelar pela segurança das instalações do clube, o Padroense Futebol Clube não se pode responsabilizar pela perda de valores, razão pela qual se aconselha, desde logo, que os jogadores não levem objetos de valor, quer para os treinos, quer para os jogos.

1.4.2. A secretaria

A secretaria do clube está localizada no imóvel junto ao estádio, funcionando no seguinte horário:

- Segundas, quartas e sextas-feiras, das 9:00 horas às 12:00 horas e das 14:00 horas às 20:00 horas;
- Terças e quintas-feiras das 9:00 horas às 12:00 horas e das 14:00 horas às 18:00 horas.

Nos dias em que a Academia se encontra em funcionamento, a secretaria passa a estar em funcionamento junto ao campo com relva sintética nos seguintes horários:

- Segundas-feiras das 18:00 horas às 19:30 horas;
- Terças e quintas-feiras das 18:00 horas às 20:00 horas;
- Sábados das 10:00 horas às 13:00 horas (pode sofrer oscilações de horário).

Todas as informações consideradas importantes e relevantes são transmitidas pela secretaria através dos vários canais de comunicação: site, Facebook, afixação de comunicações no placar e, ainda, por mensagens para os pais e/ou encarregados de educação. Paralelamente, essas informações podem, ainda, ser transmitidas pelos diretores e/ou pelos treinadores.

Para diversos efeitos, a época desportiva tem início no dia 1 de julho do ano em curso e termina no dia 30 de junho do ano seguinte. Dependendo do escalão, o início e término da época desportiva poderá ser variável. No entanto, a Academia irá funcionar de 3 de Setembro a 29 de Julho.

Os jogadores afetos à Entidade Formadora têm de pagar as suas quotas mensais, correspondentes aos meses em que a Entidade Formadora se encontra em atividade. Os jogadores com irmãos inscritos no clube, têm direito a um desconto de 10% nas suas quotas. No caso das novas inscrições, os jogadores têm de pagar a taxa de inscrição, bem como adquirir o *kit* que deve ser usado em todas as atividades do clube.

O pagamento das quotas deve ser realizado até ao dia 8 de cada mês. No caso de a quota não ser paga até essa data, no fim do mês, o pai e/ou encarregado de educação do jogador em causa é avisado de que está em falta para com o clube, sendo-lhe pedido que regularize a situação. Se um jogador falhar o pagamento da segunda quota consecutiva, acumulando duas quotas, fica, de imediato, impedido de treinar até que regularize a sua situação.

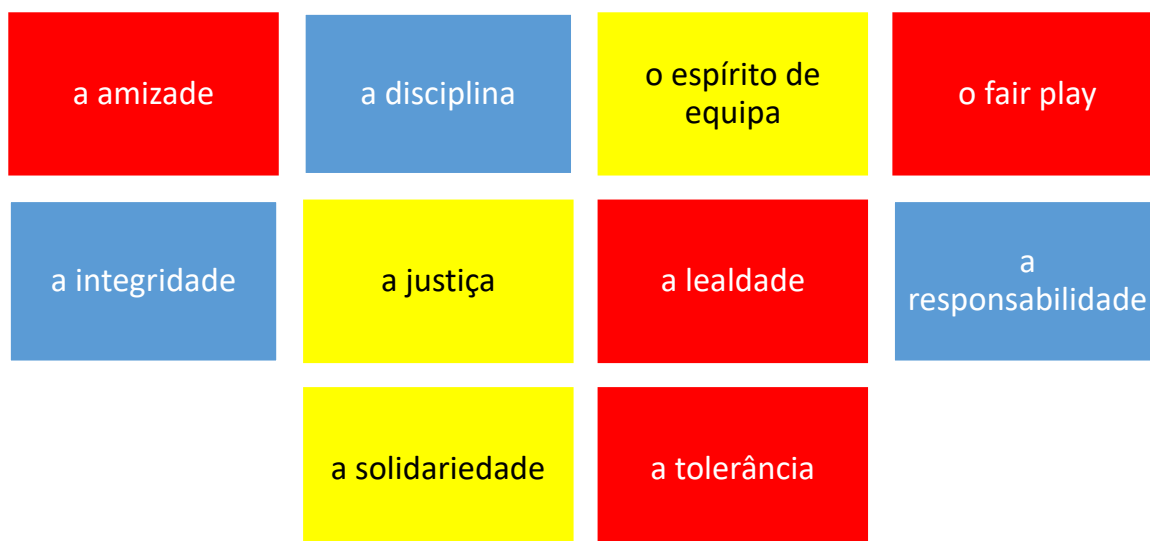
Se por algum motivo, de carácter incontornável, o jogador estiver ausente por algum tempo, o pai e/ou encarregado de educação pode informar o clube do motivo e proceder à suspensão da matrícula do seu filho/educando, ficando, desse modo, isento de qualquer pagamento. Antes de retomar os treinos deve, no entanto, dirigir-se à secretaria para avisar que o jogador vai retomar a sua atividade desportiva.

Tabelas de valores a pagar		
Academia		Valor
Inscrição		20€
Renovação		10€
Mensalidade	Masculino	35€
	Feminino	17,5€
Kit academia (atletas campo)	Básico (t-shirt, calções, mochila e 1 par de meias)	50€
	Intermédio (t-shirt, calções, mochila, 1 par de meias e fato de treino)	75€
	Completo (t-shirt, calções, mochila, 1 par de meias, fato de treino e calções e polo de saída)	100€
Kit academia (guarda-redes)	Básico (t-shirt, calções, calças, mochila e 1 par de meias)	80€
	Intermédio (t-shirt, calções, calças, mochila, 1 par de meias e fato de treino)	105€
	Completo (t-shirt, calções, calças, mochila, 1 par de meias, fato de treino e calções e polo de saída)	130€
Formação		Valor
Inscrição		0€
Renovação		0€
Mensalidade	Sub14 / Sub15 / Sub16 / Sub18	25€
	Sub17 / Sub19	0€
Kit formação (atletas campo)	2 conjuntos (t-shirt, calções e 1 par de meias), 1 sweatshirt de treino, 1 fato treino, 1 kit saída, mochila	120€
Kit formação (atletas campo)	2 conjuntos (t-shirt, calções, calças e 1 par de meias), 1 sweatshirt de treino, 1 fato treino, 1 kit saída, mochila	130€

1.4.3. Os valores e a ética

1.4.3.1. Os valores

O Padroense Futebol Clube promove, desde o primeiro momento e em todos os momentos da vida do clube, seja no treino, ou seja, na competição, o respeito pelos valores desportivos, pessoais, éticos e sociais. Incute e fomenta, ainda, nos jogadores, nos dirigentes, nos técnicos e demais *staff*, hábitos saudáveis para que estes guiem a sua conduta desportiva e social pelo cumprimento de valores positivos, tais como:



1.4.3.2. A ética

A ética tem uma natureza ontológica, na medida em que aborda questões relativas ao ser. Complementarmente, a ética, é sabido, aborda questões do saber estar. Tendo em atenção esta realidade, o Padroense Futebol Clube, para além da implementação do projeto “Ética no desporto” e a atribuição da Bandeira de ética Desportiva pelo PNED, todos os anos realiza ações de formação sobre a temática da Ética e iniciativas nesse âmbito. Por conseguinte os jogadores, os pais e/ou encarregados de educação, os dirigentes, os técnicos e demais *staff*, ficam vinculados a um contrato de compromisso relativo à ética desportiva, numa tentativa de confirmar e consolidar alguns dos comportamentos já, até aqui, adotados no clube.

Paralelamente, os valores éticos do Padroense FC são também aplicados na Política de Recrutamento e Angariação de jovens praticantes de futebol (do documento orientador do Recrutamento) seguindo as linhas orientadoras de ética desportiva da FPF, no seu documento “Linhas Orientadoras de Ética para o Recrutamento e Angariação”.

2. NORMAS DE CONDUTA

2.1. Entre jogadores, dirigentes, técnicos e demais *staff*

2.1.1. Ponto prévio

Os jogadores, os dirigentes, os técnicos e demais *staff*, devem estar conscientes de que representar o Padroense Futebol Clube, acarreta a responsabilidade de representar um clube centenário, no respeito pela sua história, pela sua identidade e pelos seus valores. Assim sendo, os jogadores, os

dirigentes, os técnicos e demais *staff* devem adotar, em todos os momentos da vida do clube e ao seu serviço, as seguintes condutas:

- Adotar um comportamento exemplar, tendo como base os princípios do respeito mútuo, da solidariedade e da amizade;
- Promover o espírito de pertença e cooperação no clube em geral, assim como o espírito de grupo e de coesão da sua equipa em todas as atividades desportivas, sejam elas de treino, ou de competição;
- Respeitar e fazer respeitar todas as decisões dos órgãos sociais do Padroense Futebol Clube, bem como da Estrutura Hierárquica da Entidade Formadora;
- Adotar um nível de correção elevado para com toda a estrutura do clube, sempre no respeito pelos princípios e pelos regulamentos aí instituídos;
- Participar, sempre que possível, com empenho e com elevado interesse, em todas as atividades desportivas promovidas pelo clube;
- Participar, sempre que possível, nas ações de formação promovidas pelo clube;
- Respeitar todos os agentes desportivos, não promovendo ou participando em qualquer tipo de discussão, seja com os colaboradores do clube, seja com colaboradores de outras entidades, sobretudo, quando ao serviço do clube, devendo, ainda, participar qualquer atitude incorreta para consigo ou para com o clube;
- Ser assíduo e pontual, seja nos treinos, seja na competição, seja em outro tipo de representações do clube;
- Apresentar-se devidamente equipado com o equipamento do clube seja nos treinos, seja na competição, seja em outro tipo de representações do clube;
- Previamente, informar a estrutura da sua equipa, sempre que haja impossibilidade de comparecer a uma atividade, seja de treino, seja competição, seja de outro tipo de representações do clube;
- No caso, em concreto, dos jogadores e dos dirigentes, saber respeitar o trabalho e as decisões dos treinadores e responsáveis técnicos do clube;
- Utilizar de forma adequada e responsável as instalações do clube, sobretudo, mantendo o seu estado de conservação, de limpeza e de higiene;
- Cumprir e fazer cumprir as normas e as orientações do departamento médico.

2.1.2. Direitos e deveres dos jogadores

2.1.2.1. Direitos dos jogadores

Aos jogadores são devidos os seguintes direitos:

- Ser respeitado na sua condição de ser humano, sem sofrer qualquer tipo de discriminação;
- Ser tratado com respeito e com a devida atenção pelos dirigentes, pelos técnicos e demais *staff*, bem como pelos seus colegas;
- Ser chamado pelo seu próprio nome ou por algum apelido/alcunha escolhida pelo próprio;
- Ser ouvido, ser interpretado e ser atendido nas suas solicitações, desde que, coerentes e justas;
- Manter e promover relações cooperativas com os técnicos, com os colegas e com a comunidade;
- Participar em atividades desportivas, sociais e culturais, sempre que estas lhe sejam dirigidas;
- Ser reconhecido pelo valor, pelo mérito, pela dedicação e pelo esforço no treino e na escola, bem como ser estimulado nesse sentido;
- À devida assistência médica e reabilitação desportiva, em caso de lesão, sob a supervisão do departamento médico.

2.1.2.2. Deveres dos jogadores

Os deveres dos jogadores do Padroense Futebol Clube são:

- Ser assíduo e pontual;
- Respeitar as decisões dos treinadores;
- Respeitar os colegas de equipa, bem como todos os elementos do clube, nomeadamente, os dirigentes, os técnicos e demais *staff*;
- Ouvir atentamente as explicações da equipa técnica;

- Zelar pela manutenção, pela limpeza e pelo asseio do balneário;
- No interior das instalações desportivas, abster-se de se comportar de forma ruidosa, ou de manifestar qualquer outra atitude que perturbe a tranquilidade e o bem-estar dos restantes colegas;
- Entregar ao responsável pelas instalações ou ao diretor da sua equipa, os objetos que possam ser encontrados nas instalações do clube, ou mesmo nas instalações de outros clubes quando em deslocações em representação do Padroense FC;
- Ser um membro ativo na vida do clube, assistindo aos treinos e jogos das restantes equipas do clube, não deixando de as apoiar;
- Permanecer nos balneários e nas restantes instalações do clube, apenas quando devidamente autorizado, ou durante os horários estabelecidos para realizar a sua atividade;
- Ser cuidadoso no transporte e na conservação do material, entregue ao seu cuidado;
- Assumir os prejuízos por si causados devido à, eventual, má utilização do material;
- Zelar pelo bom estado e pela higiene de todo o equipamento utilizado;
- Utilizar o equipamento instituído pelo clube, para o treino e para o jogo, em todas as atividades do clube, encontrando-se, de igual modo, expressamente proibido de utilizar equipamentos de outros clubes;
- Não utilizar brincos, pulseiras, fios ou colares, anéis, bem como outro tipo de adereços, por fora das meias, quer no treino, quer no jogo;
- Nos jogos, quando convocado, usar a respetiva indumentária de saída, não usando adereços como brincos e chapéu (em casos excecionais, terá que ser devidamente autorizado pelos responsáveis da equipa);
- No final dos treinos e jogos, tomar banho nas instalações onde decorreu a atividade;
- Utilizar chinelos no banho;
- No final dos treinos e dos jogos, recolher todo o material utilizado, arrumando-o no devido local ou entregando-o de forma ordenada ao responsável;
- Após o último treino da semana, estar atento à convocatória para o jogo e, caso esteja convocado, assiná-la;

- Respeitar, de uma forma rigorosa, as normas médico-preventivas, dietéticas e de higiene, nomeadamente, não tomando qualquer medicamento sem o conhecimento e a devida autorização do departamento médico;
- Quando lesionado, comparecer nas instalações do Padroense Futebol Clube à hora marcada pelo responsável do Departamento Clínico, no sentido de realizar o tratamento prescrito;
- Cumprir as normas do Posto Médico e instruções dos profissionais do Departamento Clínico, contribuindo para o melhor desenvolvimento dos diagnósticos e tratamentos.
- Garantir, caso não esteja impedido de treinar, que estará pronto para treinar à hora agendada para o treino;
- Comunicar, antecipadamente, ao treinador sempre que não possa comparecer aos treinos e aos jogos, sendo que, em regra, só são aceites, como justificativo de tais ausências, motivos de força maior;
- Após ausência prolongada, antes de regressar aos treinos, comunicar tal facto à equipa técnica ou ao diretor da equipa, não se equipando antes que lhe seja dada a devida autorização;
- Participar ativamente nas atividades do clube;
- Não participar, seja em treinos, seja em jogos e/ou em torneios extra clube, sem autorização da equipa técnica ou da coordenação técnica do Padroense Futebol Clube;
- Comunicar ao Coordenador Técnico a existência de torneios de âmbito escolar, para posterior análise e autorização;
- Entregar as classificações escolares, ao treinador, no prazo máximo de 8 dias depois de as receber por parte da escola;
- Inscrever-se como sócio do Padroense Futebol Clube, sendo que, enquanto jogador, ao pagar as suas quotas, fica automaticamente inscrito como sócio do clube.

2.1.3. Direitos e deveres dos dirigentes, técnicos e demais staff

2.1.3.1. Direitos dos dirigentes, técnicos e demais staff

Aos dirigentes, técnicos e demais *staff*, são devidos os seguintes direitos:

- Tratamento justo e equitativo por parte do clube, em geral, e dos seus órgãos sociais, em particular;
- Receber o adequado apoio em situações em que seja reportado alegado abuso, ou más práticas;
- Ter acesso aos treinos, fundamentalmente da(s) equipa(s) onde esteja envolvido;
- Ser protegido de eventuais abusos por parte dos pais e/ou encarregados de educação.

2.1.3.2. Deveres dos dirigentes, técnicos e demais staff

- Não abdicar de qualquer valor ético do clube nas competições, mesmo se for contra os objetivos desportivos;
- Colocar o bem-estar e a satisfação pessoal dos jogadores à frente de qualquer outro objetivo desportivo;
- Não fazer da vitória o único objetivo;
- Incentivar e valorizar o esforço e evolução acima dos resultados;
- Elogiar os jogadores sempre que estes o mereçam;
- Ser positivo, seja durante os treinos, seja durante os jogos, sobretudo, para que os jogadores saiam com uma sensação positiva dos mesmos;
- Ouvir e respeitar as opiniões dos jogadores;
- Dispensar o tempo necessário a explicar as situações de treino, assegurando-se que estas são devidamente compreendidas pelos jogadores;
- Desenvolver uma relação de trabalho com os jogadores baseada, quer na confiança, quer no respeito mútuo;
- Não ridicularizar os jogadores por cometerem erros ou por perderem;
- Reconhecer as necessidades de desenvolvimento dos jogadores;
- Definir objetivos realistas para os jogadores, não lhes fazendo exigências acima das suas possibilidades;
- Desenvolver um conhecimento sobre os métodos de treino, considerados adequados e relevantes, assegurando-se que tem o nível de acreditação apropriado à função;

- Planear e preparar adequadamente os treinos e os jogos;
- Participar em todas as reuniões, ações de formação e eventos do clube;
- Apoiar as restantes equipas do clube, sempre com uma atitude construtiva e positiva;

2.2. Em treino e competição

Quer no treino, quer na competição, devem ser adotadas as seguintes condutas:

- Os jogadores devem ter uma postura correta e uma atitude de respeito para com todos os intervenientes no jogo: equipa adversária, equipa de arbitragem, colegas de equipa, dirigentes, técnicos e demais *staff*;
- É obrigatório a utilização do *kit* de equipamento, quer nos treinos, quer nos jogos;
- Os jogadores devem entrar para os balneários para equipar 15 minutos antes da hora de início do treino (caso cheguem mais cedo, aguardam na bancada);
- Os jogadores devem estar equipados e prontos para treinar à hora do início do treino;
- No caso de os jogadores terem de faltar devem avisar com antecedência, quando possível, ou, sendo impossível, justificar a falta junto da equipa técnica ou do diretor responsável pela equipa em que treina e joga;

Acresce o facto de, nos dias das competições, deverem ser adotadas as seguintes condutas:

- Nos jogos em casa os jogadores devem concentrar-se nas instalações do Padroense Futebol Clube à hora definida para o efeito na convocatória;
- Nos jogos fora, os horários das concentrações são definidos na convocatória, sendo pensados para que os jogadores estejam no recinto desportivo do adversário pelo menos 1 (uma) hora e 15 (quinze) minutos antes do jogo.
- Nos jogos em que o transporte seja assegurado pelo Padroense FC, este inicia no momento da concentração, nas instalações do clube, só terminando no regresso ao clube, pelo mesmo meio de transporte. Exceções a esta regra só poderão existir nos Sub14 e Sub16, mas só se validadas pelos responsáveis pela equipa no dia da convocatória.

Nota importante – no caso dos jogadores da Academia, o transporte é realizado pelos pais e/ou encarregados de educação; no caso dos jogadores mais velhos (dos Sub14 aos Sub19), o Padroense Futebol Clube assegura o seu transporte para os jogos. Perante diversos jogos

simultâneos, podem existir momentos na época em que os Sub14 e Sub16 tenham que pedir aos pais e/ou encarregados de educação que realizem o transporte.

2.3. Recomendações sobre integridade e comportamentos a adotar relativamente a apostas e match fixing

O Padroense Futebol Clube irá introduzir, ao longo de cada época, um programa específico e contínuo de educação, de formação e de sensibilização dos seus dirigentes, dos seus treinadores, dos seus elementos do departamento médico, dos seus jogadores, com especial atenção a estes, e muito naturalmente, aberto aos pais e/ou encarregados de educação, para as questões da integridade nas apostas desportivas e dos comportamentos a adotar relativamente a apostas e Match Fixing.

Do programa constarão, entre outros, sessões de trabalho e ações de formação sobre os valores sociais e desportivos, sobre os princípios da integridade nas apostas desportivas.

Ainda assim, e desde já, o Padroense Futebol Clube entende recomendar a todos os seus dirigentes, treinadores, elementos do departamento médico e jogadores, com especial relevância para estes, que se abstenham de apostar no futebol, pois, em Portugal, é proibido ao jogador apostar na modalidade que pratica, sendo mesmo crime, qualquer interveniente direto apostar na sua própria competição.

2.4. Na escola

A componente escolar dos jogadores é da mais elevada importância para o Padroense Futebol Clube.

Como tal, uma das prioridades do clube é a de que os jogadores frequentem a escola, tenham aproveitamento escolar e que no mínimo completem o ciclo de estudos obrigatório em Portugal.

É de salientar, ainda, a importância de os jogadores, enquanto alunos, serem respeitosos para com os seus colegas, para com os seus professores e para com os outros profissionais ao serviço da escola, bem como para com a instituição.

2.5. Nos transportes

As concentrações para os jogos fora são realizadas a partir do interior do Estádio do Padroense Futebol Clube, mais propriamente, junto à garagem do clube. Nas deslocações no autocarro do clube, os jogadores devem ser respeitosos para com o motorista e cumprir com tudo o que lhes é pedido. Acresce o facto de não poderem comer dentro do autocarro, nem trocar de lugar com o autocarro em movimento. De igual modo, devem usar, obrigatoriamente, o cinto de segurança.

Tal como supramencionado, se no caso dos jogadores da Academia, o transporte é realizado pelos pais e/ou encarregados de educação, no caso dos jogadores mais velhos (dos Sub14 aos Sub19), o Padroense Futebol Clube assegura o seu transporte para os jogos.

3. NORMAS SOBRE O ACOMPANHAMENTO DE JOGADORES

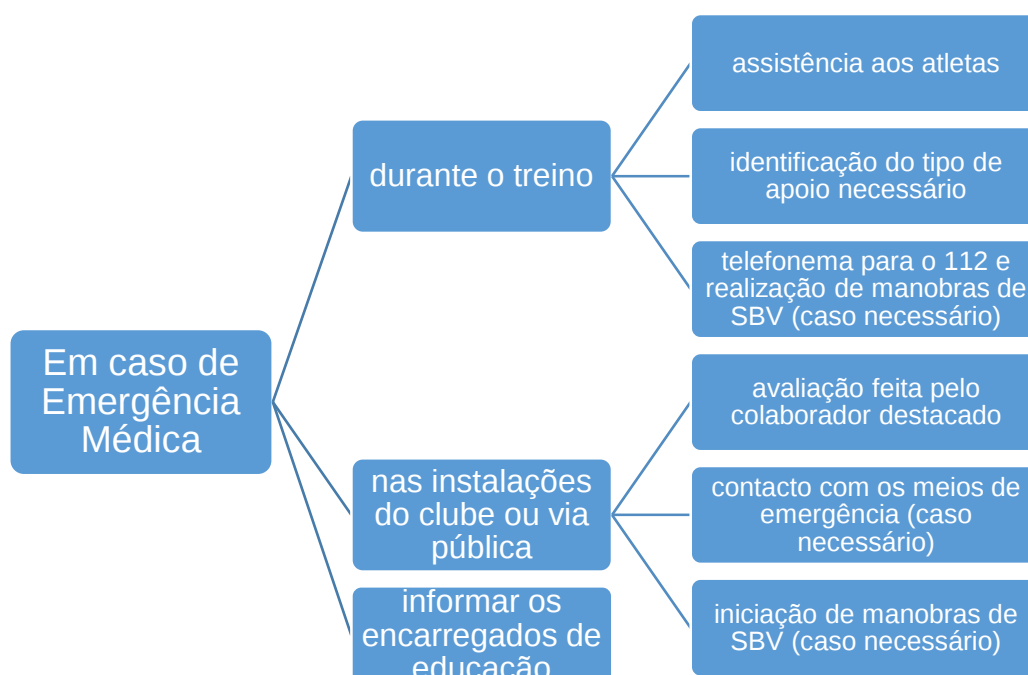
3.1. Recomendações alimentares e de nutrição, alinhadas com o plano nutricional desenvolvido



A nutrição de um atleta é um dos componentes que mais influencia o rendimento desportivo. Apesar disso, este é provavelmente o componente mais desprezado pelo atleta.
Para mudar isso, deixamos aqui algumas recomendações de nutrição.

Regras gerais	•devem ser realizadas 5/6 refeições/dia para repor as necessidades calóricas, ou seja, devem-se ingerir alimentos, variados, de 3 em 3 horas
Pequeno-almoço	•primeira refeição após o jejum de 8 horas •deve ser completo e variado, com alimentos dos diversos grupos alimentares
Lanches de manhã e tarde	•fundamentais para evitar períodos prolongados de jejum
Almoço e Jantar	•devem ter sempre sopa, prato principal e fruta •não se deve ingerir refrigerantes
Ceia	•deve ser ligeira •reduz o tempo de jejum
Hidratação	•deve-se beber água antes, durante e depois do exercício
Antes da Competição	•3h antes - ingerir alimentos com hidratos de carbono ricos em açúcares complexos •1h/2h antes - reforçar com frutos secos ou batidos
Após a Competição	•logo após - ingerir frutos ricos em potássio e/ou fonte de proteína •até 2h após - alimentação completa

3.2. Plano de emergência médica



CONTACTOS EM CASO DE EMERGÊNCIA

NÚMERO DE EMERGÊNCIA NACIONAL - 112

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE S. MAMEDE DE INFESTA - 2295512160

HOSPITAL S. JOÃO – URGÊNCIA PEDIÁTRICA - 225512100

CLÍNICA DESPORMED - 911520190

HOSPITAL PEDRO HISPANO - 229391000

PSP S. MAMEDE DE INFESTA – 229059580

3.3. Normas sobre o acompanhamento escolar, social e mental

O Padroense Futebol Clube valoriza o atleta como um todo, procurando apoiá-lo não apenas a nível desportivo mas também a nível pessoal e social:

Formação social e pessoal → ações de formação com temáticas de relevo

Preparação mental para a competição e hábitos de alto rendimento

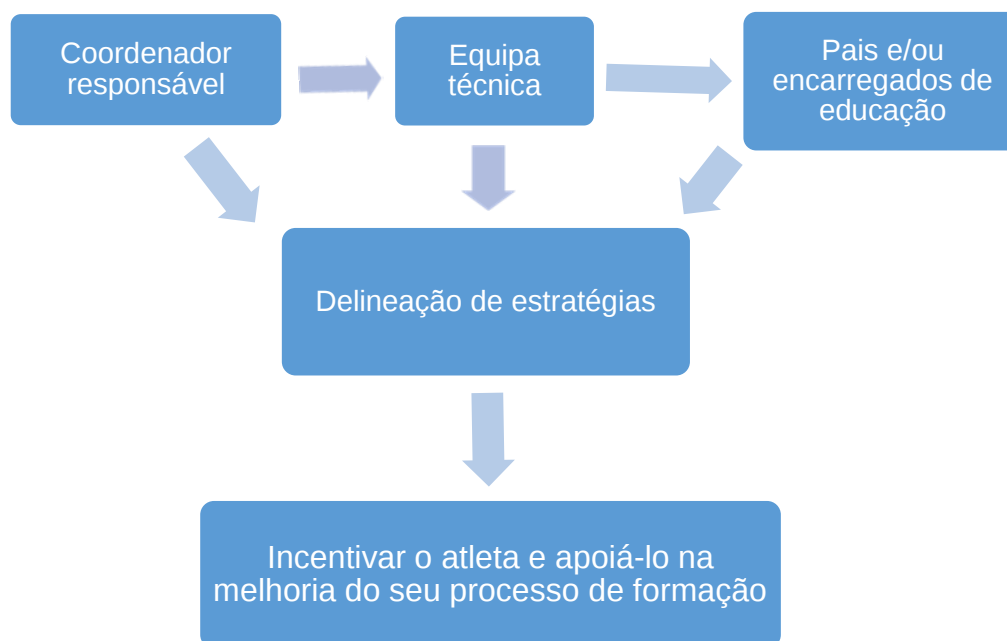
Promoção do sucesso escolar

Estratégias de promoção do sucesso escolar dos atletas

Escalões até aos sub-14

Escalões sub-14 e superiores

Em caso de mau aproveitamento escolar:



3.4. Normas sobre a relação com pais e/ou encarregados de educação dos jogadores

3.4.1. A importância da família, designadamente a importância dos Pais e/ou Encarregados de Educação

É sabido que todos os pais e/ou encarregados de educação desejam o melhor para os seus filhos/educandos e, muito naturalmente, tudo fazem para proporcionarem condições para que se sintam motivados, quer na sua formação académica, quer na sua formação desportiva.

Nos dias de hoje, os pais e/ou encarregados de educação são, na sua generalidade, muito mais atentos e muito mais participativos. Como resultado disso mesmo, estão habitualmente muito focados nas necessidades, nos desejos e nos sonhos dos seus filhos/educandos. No entanto, os pais e/ou encarregados de educação sentem que, a par da escola, os seus filhos/educandos devem ter uma atividade desportiva complementar, ainda que muitas vezes não sejam capazes de perceber qual o melhor Desporto para os seus filhos, de modo a poder orientá-los para o que a eles melhor se adapta e que responda às suas necessidades e potencialidades.

Ainda assim, os pais e/ou encarregados de educação não deixam de acompanhar os seus filhos/educandos, de tentar perceber, de participar e de se envolver no acompanhamento correto e em prol da formação desportiva dos seus filhos/educandos.

Contudo, é sabido que alguns pais e/ou encarregados de educação procuram nos filhos/educandos o sucesso que não alcançaram enquanto praticantes de uma atividade desportiva e, outros há, que por terem sido bem-sucedidos, buscam o mesmo, ou ainda um maior sucesso para os seus filhos/educandos. Em outros casos mais problemáticos, os pais procuram que os filhos/educandos

possam atingir o sucesso financeiro que o futebol de alto nível lhes proporciona e indiretamente a toda a família.

A verdade é que, a colaboração dos pais e/ou encarregados de educação é sempre importante. Mas, para que tal se concretize, esta colaboração deverá assentar numa atitude positiva, numa formação de personalidade saudável e numa postura correta, para que os filhos/educandos encarem com a maior das naturalidades o treino e, acima de tudo, a competição.

Assim sendo, os pais e/ou encarregados de educação devem ter como responsabilidade a de perceber que cada jogador é biológica e psicologicamente diferente e que cada um tem o seu ritmo de aprendizagem e de maturação. Razões pelas quais, não deve promover expectativas exageradas perante os bons resultados, bem como não deve comparar nem tampouco desvalorizar os resultados menos positivos, devendo, isso sim, incentivar à compreensão e à aprendizagem dessa situação.

Em jeito de conclusão das normas sobre a relação com pais e/ou encarregados de educação dos jogadores diríamos que, para que os treinadores possam realizar um bom trabalho com as crianças e com os jovens jogadores, torna-se fundamental que os pais e/ou encarregados de educação procurem manter o equilíbrio emocional no decurso, quer dos treinos, quer dos jogos, incentivando todos os jogadores, mesmo no(s) momento(s) do(s) erro(s). **É imperioso** que não haja interferência no trabalho desenvolvido pela equipa técnica, como por exemplo, transmitindo instruções desde o lado de fora do terreno de jogo, antes, seja durante, ou no final do jogo, tarefa, essa, da exclusiva responsabilidade do treinador.

3.4.2. Os direitos dos Pais e/ou Encarregados de Educação

Os pais e/ou encarregados de educação têm o direito:

- A um tratamento equitativo, justo e respeitoso por parte de toda a estrutura técnica e diretiva do Padroense Futebol Clube;
- A serem informados, atempadamente, de todas as alterações aos treinos (como por exemplo, a não realização de treinos, a marcação de treinos adicionais, a alteração de horários e de locais de treino), à marcação de jogos e à inscrição da equipa em torneios, entre outras situações de relevo;
- A serem informados, de forma célere, sobre eventuais acidentes que o seu filho/educando venha a sofrer enquanto se encontra ao serviço do clube;

- A serem recebidos pela coordenação técnica, para tratarem de qualquer assunto que vise a melhoria da evolução dos seus filhos/educandos;
- A assistir aos treinos e aos jogos dos seus filhos/educandos, desde que o façam da bancada (ou de local destinado à assistência) e mantenham um comportamento correto e positivo, exceto quando, em casos excepcionais, os treinos se realizem à porta fechada.

3.4.3. O papel da família, designadamente o papel dos Pais e/ou Encarregados de Educação e os seus deveres

Os pais e/ou encarregados de educação dos jogadores, particularmente nos escalões mais jovens têm um papel importante na consecução dos objetivos do Padroense Futebol Clube para os seus jogadores, designadamente nos seguintes aspetos que, muito naturalmente, se constituem como deveres:

- No reforço da motivação, entusiasmo e disponibilidade do(s) seu(s) filho(s)/educando(s) para ganharem hábitos saudáveis, de convivência social e de espírito de grupo, nomeadamente, fazendo da prática do futebol uma escola de vida;
- No acompanhamento do(s) seu(s) filho(s)/educando(s), inteirando-se da sua evolução e da sua formação desportiva e de cidadania, procurando estar informados sobre o seu estado de espírito e promovendo a sua motivação através do elogio e do incentivo pessoal;
- No respeito, sem interferência, pelo trabalho e pelos critérios técnicos dos treinadores da equipa a que pertence o seu filho/educando, designadamente, no respeitante à sua convocação e à sua utilização, ou não, nos jogos e na atribuição do escalão em que é inserido nos treinos e nos jogos;
- Compreendendo que os grandes objetivos não são os resultados desportivos imediatos, mas sim uma formação adequada do(s) seu(s) filhos(s)/educando(s) de forma a que estes possam ganhar a estrutura que lhes permita enfrentar os desafios que, no futuro, a vida lhes venha a colocar;
- Compreendendo que, mais do que campeões desportivos, importa construir campeões para a vida;
- Compreendendo que os pais e/ou encarregados de educação têm o dever de dar o exemplo ao(s) seu(s) filho(s)/educando(s), tendo uma atitude de respeito na bancada perante os pais e/ou encarregados de educação das outras equipas, os treinadores, os jogadores, os diretores e os árbitros;

- Mostrando abertura e promovendo a construção de uma cumplicidade com os responsáveis da equipa, acordando estratégias comuns, com o objetivo de beneficiar e facilitar uma evolução equilibrada e harmoniosa do(s) seu(s) filhos(s)/educando(s) em todos os aspetos inerentes à sua formação;
- Mostrando disponibilidade para colaborarem com o Padroense Futebol Clube, com os dirigentes, os técnicos e demais *staff*, quando para isso forem solicitados;
- Informando os dirigentes, os técnicos e demais *staff*, de eventuais condicionamentos médicos do(s) seu(s) filho(s)/educando(s), como por exemplo, alergias a medicamentos, entre outros;
- Informando os dirigentes de eventuais necessidades especiais do(s) seu(s) filho(s)/educando(s), de forma a que a sua preparação e a sua formação para a vida sejam as mais adequadas e as suas potencialidades devidamente rentabilizadas;
- Privilegiando a comunicação através da coordenação técnica;
- Não entrando nos balneários, sem a devida autorização e o devido acompanhamento do(s) dirigente(s);
- Não entrando no recinto de treino ou de jogo;
- Efetuando, atempadamente, o pagamento das mensalidades (até dia 8 de cada mês) ou outros pagamentos devidos, na secretaria ou, em alternativa, ao(s) dirigente(s) do escalão onde está(ão) integrado(s) o(s) seu(s) filho(s)/educando(s).

3.5. Normas sobre o acompanhamento de jogadores deslocados das suas famílias, a viver sob responsabilidade da entidade

No Padroense Futebol Clube não militam jogadores deslocados das suas famílias.

4. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

Considera-se infração disciplinar o facto voluntário, seja por ação, seja por omissão, e ainda que meramente culposos, que viole os deveres gerais ou especiais previstos no presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas, nos regulamentos do Padroense Futebol Clube e, ainda, nos regulamentos desportivos e demais legislações aplicáveis.

4.1. Geral

4.1.1. Os jogadores

Aos jogadores do Padroense Futebol Clube, pelo facto de serem, obrigatoriamente, sócios do clube, pela prática de qualquer infração disciplinar, podem ser aplicadas as sanções disciplinares previstas nos estatutos do clube.

Acessoriamente, o acesso e a frequência das instalações do clube por parte dos jogadores, assim como o seu direito à permanência nas mesmas e, ainda, o direito a dar continuidade à sua participação nos treinos e nos jogos ao serviço do clube, fica condicionada ao cumprimento de todos os seus deveres, enquanto jogadores ao abrigo do presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas.

No caso de qualquer comportamento desviante grave na Academia, o jogador e o seu Encarregado de Educação serão chamados a reunir com a Coordenação Técnica da Academia e respetivo *team manager* da equipa em que está enquadrado. Nesse momento será avaliada a gravidade da situação e necessariamente terá que ser encontrado um compromisso para que esse comportamento, ou qualquer outro desviante, não se repita. Será também avaliada a necessidade de encaminhar o jogador para o apoio Psicológico que o clube dispõe, para que se possa atuar na raiz do problema. No caso de reincidência, terá que ser avaliada por toda a estrutura a continuidade do jogador no clube.

Na formação, os comportamentos desviantes serão mais preocupantes e terão consequências menos tolerantes. Os jogadores têm de saber comportar-se. Os valores e ética que caracterizam o clube, não podem ser colocados em causa de forma leviana por qualquer jogador.

Perante comportamentos desviantes dos Sub14 aos Sub17, o jogador será chamado a reunir com a Coordenação da Formação na presença do Encarregado de Educação, para avaliação da gravidade da situação e terá que ser encontrada uma penalização adequada e um compromisso para que esse comportamento, ou qualquer outro desviante, não se repita. Será também avaliada a necessidade de encaminhar o jogador para o apoio Psicológico que o clube dispõe, para que se possa atuar na raiz do problema. No caso de reincidência, terá que ser avaliada por toda a estrutura a continuidade do jogador no clube.

Perante comportamentos desviantes dos Sub18 e Sub19, o jogador será chamado a reunir com a Coordenação da Formação para avaliação da gravidade da situação e terá que ser encontrada uma penalização adequada e um compromisso para que esse comportamento, ou qualquer outro desviante, não se repita. Será também avaliada a necessidade de encaminhar o jogador para o

apoio Psicológico que o clube dispõe, para que se possa atuar na raiz do problema. No caso de reincidência, será considerada a dispensa do jogador.

Os casos de Bullying e Violência são cada vez mais uma preocupação na nossa sociedade atual. No Desporto, também devemos ser preventivos e agir com mão pesada nestes casos, que consideramos serem de elevada gravidade. Por conseguinte, qualquer situação identificada que se encaixe nestas duas, terá que ser tratada de forma séria, exemplar e coletiva (dentro da equipa), mostrando que o clube no seu todo não se pode identificar com qualquer tipo de comportamento deste género.

4.1.2. Os dirigentes, técnicos e demais *staff*

4.1.2.1. Dirigentes, técnicos e demais *staff* que sejam sócios do Padroense Futebol Clube

Aos dirigentes, técnicos e demais *staff*, no caso de serem sócios do Padroense Futebol Clube, pela prática de qualquer infração disciplinar, podem ser aplicadas as sanções disciplinares previstas nos estatutos do clube.

4.1.2.2. Dirigentes, técnicos e demais *staff* que não sejam sócios do Padroense Futebol Clube

No caso de não serem sócios do Padroense Futebol Clube, o acesso e a frequência das instalações do clube por parte dos dirigentes, técnicos e demais *staff*, assim como o seu direito à permanência nas mesmas e, ainda, o direito a dar continuidade às suas funções ao serviço do clube, fica condicionada ao cumprimento de todos os seus deveres, enquanto dirigentes, técnicos e demais *staff*, ao abrigo do presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas.

Qualquer dirigente, técnico e demais *staff* que seja reincidente no não cumprimento do previsto no supracitado ponto 4.1.2.2., poderá ser proibido de frequentar as instalações do clube, bem como dar continuidade às suas funções ao serviço do clube, por tempo a determinar pela direção do Padroense Futebol Clube.

4.2. Específico para os comportamentos dos Pais/Encarregados de Educação

4.2.1. Pais/Encarregados de Educação que sejam sócios do Padroense Futebol Clube

Aos pais e/ou encarregados de educação, no caso de serem sócios do Padroense Futebol Clube, pela prática de qualquer infração disciplinar, podem ser aplicadas as sanções disciplinares previstas nos estatutos do clube.

4.2.2. Pais/Encarregados de Educação que não sejam sócios do Padroense Futebol Clube

No caso de não serem sócios do Padroense Futebol Clube, o acesso e a frequência das instalações do clube por parte dos pais e/ou encarregados de educação, assim como o seu direito à permanência nas mesmas, fica condicionada ao cumprimento:

- de todas as instruções dos dirigentes, técnicos e demais *staff*;
- de todos os seus deveres, enquanto pais e/ou encarregados de educação, insertos no presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas.

Qualquer pai e/ou encarregado de educação que seja reincidente no não cumprimento do previsto nos dois supramencionados itens, poderá ser proibido de frequentar as instalações do clube por tempo a determinar pela direção do Padroense Futebol Clube.