

ÉPOCA 2020/2021

#SOUSASSU

MANUAL DE ACOLHIMENTO

CLUBE DE FUTEBOL DE
SASSOEIROS

MAIS DO QUE UM CLUBE, UMA FAMÍLIA!

WWW.CFSASSOEIROS.PT

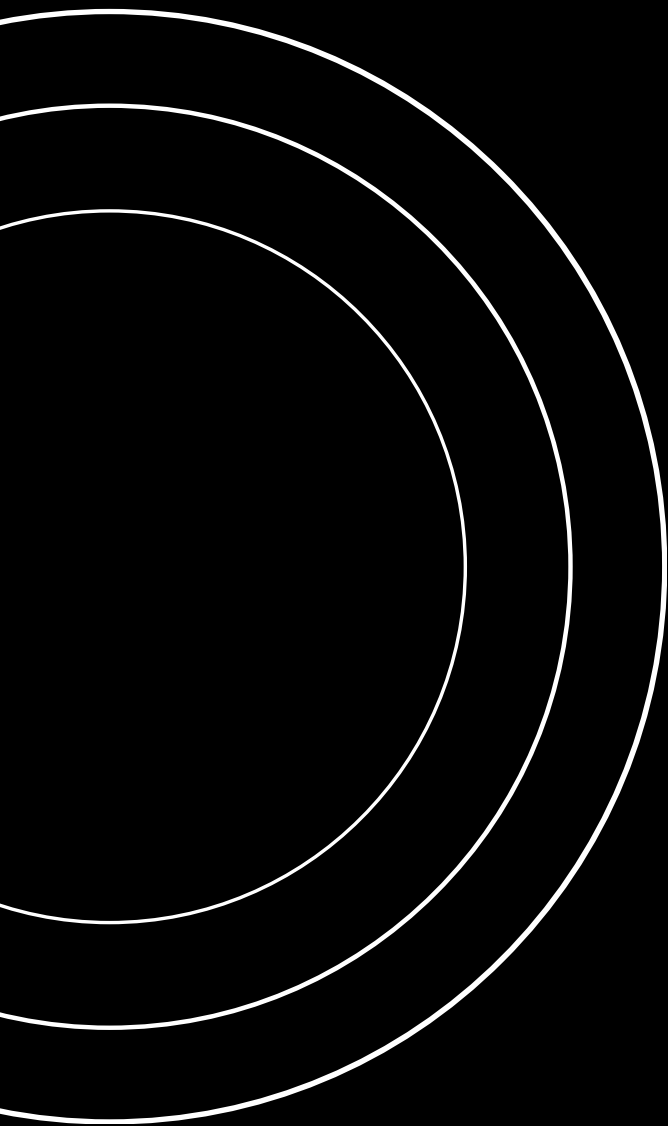
BEM-VINDO!

É com agrado e uma enorme satisfação que contamos contigo para uma nova época! Juntos com os que diariamente colaboram com esta instituição, vamos elevar o símbolo que representamos.



Este documento foi criado a pensar em ti para que possas participar de forma dinâmica nas atividades diárias do Clube de Futebol de Sassoeiros (CFS), para além da vertente desportiva.

Aqui apresentamos todas as informações que consideramos úteis para que te possas sentir parte desta família.



Para além das principais regras e procedimentos para o correto desenvolvimento da tua função dentro do nosso Clube, este documento permite, também, conhecer a estrutura do CFS e a sua lógica de funcionamento, devidamente enquadrados na Missão, Visão e Objetivos Estratégicos da Instituição



Alguma dúvida, sugestão ou crítica relativamente a este Manual poderá apresentada à Direção, presencialmente ou por e-mail, através do endereço geral@cfsassoeiros.pt, onde lhe será dada a atenção merecida.

Damos-te, então, as boas-vindas a esta nova época e desejamos o maior sucesso pessoal e desportivo na tua atividade no CFS.

A Presidente da Direção, Deolinda Sousa.

“

**A VERDADEIRA
DIFERENCIAÇÃO TERÁ
DE VIR DA CULTURA, DO
COMPORTAMENTO,
PORQUE TUDO O RESTO
É REPLICÁVEL**

HERB KELLEHER
CEO SOUTHWEST AIRLINES

ÍNDICE

MANUAL DE ACOLHIMENTO

6 CLUBE DE FUTEBOL DE SASSOEIROS

Modalidades, Visão, Missão,
Objetivos estratégicos

8 ESTRUTURA ORGANIZACIONAL E INSTALAÇÕES

Órgãos Sociais, Estrutura Desportiva, Instalações
Complexo Desportivo

11 INFORMAÇÕES GERAIS

Horário, Regras Gerais,
Match Fixing

12 NORMAS E PROCEDIMENTOS

Atleta, Enc. Educação, Orgânica
Equipa, Tratamentos Médicos,
Vertente Escolar e Transportes

16 PLANO DE EVACUAÇÃO

Evacuação médica em treinos e
jogos, Plano de Evacuação do
Pavilhão Desportivo

19 CÓDIGO DE CONDUTA

Atleta, Treinador, Encarregado
Educação/Acompanhamento,
Quadro Disciplinar

23 REGRAS DE NUTRIÇÃO

Requisitos Nutricionais, Plano de
Nutrição

CFS / MANUAL DE ACOLHIMENTO

O CLUBE

O Clube de Futebol de Sassoeiros foi criado a 13 de junho de 1946, para a «prática de diversas modalidades de educação física e vários jogos desportivos», bem como para «promover sessões culturais e criar escolas de finalidade social e cívica para os seus associados».

ENQUADRAMENTO

O Clube de Futebol de Sassoeiros é uma pessoa coletiva sem fins lucrativos, detentora do estatuto de Instituição de Utilidade Pública, nos termos do D.R. II Série, de 27 de setembro de 2003.

MODALIDADES/ATIVIDADES

01 ANDEBOL | FUTSAL | PATINAGEM ARTÍSTICA
ACADEMIA DE FORMAÇÃO DESPORTIVA
(DESPORTO & FORMAÇÃO)

02 FUTEBOL DE MESA

03 GINÁSIO (AULAS DE GRUPO)

04 | AKADEMIA SASSU: CENTRO ESTUDOS
| UNIS: UNIVERSIDADE SÉNIOR

VALORES

No Clube de Futebol de Sassoeiros defendemos e promovemos um ambiente familiar onde todos são tratados com respeito e em que os direitos fundamentais da convivência desportiva e social são a base da nossa atividade.

- União
- Respeito
- Inovação
- Ambição



O NOSSO PAPEL

VISÃO

Ser um clube de referência na formação de jovens atletas, reconhecidos pela excelência das nossas atividades e constante inovação ao serviço da comunidade, através de um forte empenho na promoção dos maiores valores éticos e desportivos, promovendo a sua força em termos de organização, dimensão e mérito do clube ao serviço dos seus associados e praticantes.

MISSÃO

Proporcionar a todos os associados um ambiente familiar, saudável e acolhedor, através da dinamização de atividades de prática desportiva, cultural, social e de lazer, formando atletas numa estreita relação com elevados valores de conduta pessoal e social, através de um forte espírito de união, com dedicação e luta para atingir níveis elevados nos escalões mais competitivos.

OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

Alinhados com a nossa Visão e a nossa Missão, o CFS prossegue a sua atividade com base nos seguintes objetivos

- Desenvolver os seus atletas nos princípios elementares da Ética Desportiva & Fair Play
- Desenvolver os níveis de motivação, liderança e de alinhamento organizacional dos seus colaboradores
- Promover e desenvolver os alicerces das modalidades de formação, no espírito de união e respeito, em conjunto com as equipas principais



ORGÃOS SOCIAIS

CLUBE DE FUTEBOL DE SASSOEIROS

ASSEMBLEIA GERAL

PRESIDENTE | FERNANDO MESQUITA
VICE-PRESIDENTE | JOSÉ CARLOS SILVA
SECRETÁRIO | MANUEL MARTINS
SUPLENTE | SÉRGIO GRAÇA

CONSELHO DE FISCALIZAÇÃO

PRESIDENTE | HUGO COSTA
VICE-PRESIDENTE | M^a LUÍSA FERREIRA
SECRETÁRIA | CONCEIÇÃO NUNES
SUPLENTE | HÉLDER VARELA

DIREÇÃO

PRESIDENTE | DEOLINDA SOUSA
VICE-PRESIDENTE | FERNANDO HEITOR
VICE-PRESIDENTE | LUCINDA RODRIGUES
VICE-PRESIDENTE | MIGUEL CASTRO
DIRETOR | PEDRO BRANQUINHO
DIRETOR | JOÃO BARRUNCHO
DIRETOR | JOAQUIM MACIEL

SERVIÇOS

RESPONSÁVEL PAVILHÃO | JOSÉ LAVADO
SECRETARIA | SUSANA MACEDO / PAULA SANTOS
LIMPEZA | JOSÉ LAVADO / ANA MATOS
BAR S-CLUB | ALICE LEITÃO
CENTRO ESTUDOS | ALEXANDRA FONSECA
UNIS | GUTTY ALMADA
GINÁSIO | PAULA SANTOS
MANUTENÇÃO | FILIPE SILVA
INFORMÁTICA | MANUEL SARAIVA
MARKETING | SARA AMARAL
GABINETE MÉDICO | GUTTY ALMADA

INSTALAÇÕES

RUA DOS LUSÍADAS, N° 366, 2775-520 CARCAVELOS
TEL. 21 456 29 59 / TM. 911 700 598
E-MAIL: GERAL@CFSASSOEIROS.PT
WWW.CFSASSOEIROS.PT

ESTRUTURA DESPORTIVA

ANDEBOL

RESPONSÁVEL DE SECÇÃO | JOAQUIM MACIEL
COORDENAÇÃO SECÇÃO | M^a JOÃO OLIVEIRA
COORDENAÇÃO FORMAÇÃO | PEDRO OLIVEIRA/LUÍS BRIOSO
COORDENADOR TÉCNICO | MÁRIO NAVARRO
DIRETOR SENIORES | CARLOS AMARAL

TREINADORES PRINCIPAIS

SENIORES | MÁRIO NAVARRO
JUVENIS | PEDRO OLIVEIRA
INICIADOS | NELSON RODRIGUES
INFANTIS | LUÍS MACEDO
MINIS | LUÍS MACEDO

FUTSAL

DIRETOR DESPORTIVO | JOÃO BARRUNCHO
GAB. METODOLOGIA FORMAÇÃO | CARLOS PIRES
COORDENADORA ADMINISTRATIVA | ANA CRISTINA SÁ
SEGURANÇA DESPORTIVA | NUNO ROSADO

TREINADORES PRINCIPAIS

SENIORES | TIAGO GUELHO
JUNIORES | IVO MARTINS
JUVENIS | CARLOS PIRES
INICIADOS | NUNO MENDES // NELSON GONÇALVES
INFANTIS | MIGUEL BENTO
BENJAMINS | TOMÁS CORREIA
PETIZES/TRAQUINAS | COORD. NUNO MENDES

PATINAGEM ARTÍSTICA

RESPONSÁVEL DE SECÇÃO | LUCINDA RODRIGUES
DIRETOR DELEGADO | PEDRO BRANQUINHO
DIRETOR DELEGADO | FERNANDO HEITOR
SECCIONISTA | CONCEIÇÃO NUNES
TREINADORA PRINCIPAL | ALEXANDRA FONSECA
TREINADORA SHOW | JOANA BARUM
TREINADORA SOLO DANCE | DIANA ASCENSÃO
TREINADORA INICIAÇÃO | SUZANA NEVES

FUTEBOL DE MESA

RESPONSÁVEL DE SECÇÃO | MIGUEL CASTRO



ORGÃOS SOCIAIS

CLUBE DE FUTEBOL DE
SASSOEIROS

ASSEMBLEIA GERAL



Presidente
Fernando Mesquita
314



Vice-Presidente
José Carlos Silva
270



Secretário
Manuel Martins
252



Suplente
Sérgio Graça
226

CONSELHO DE FISCALIZAÇÃO



Presidente
Hugo Costa
419



Vice-Presidente
Maria Luísa Ferreira
162



Secretário
M. Conceição Nunes
2048



Suplente
Helder Varela
149

DIREÇÃO



Presidente
Deolinda Sousa
718



1º Vice-Presidente
Fernando Heitor
1793



2º Vice-Presidente
Lucinda Rodrigues
207



3º Vice-Presidente
Miguel Castro
522



Diretor
Pedro Branquinho
771



Diretor
João Barruncho
2066



Diretor
Joaquim Maciel
299



INSTALAÇÕES

Estacionamento

PISO 0

Secretaria e Serviços Administrativos

UNIS - Gabinete da Universidade Sénior de Sassoeiros

Ginásio (2 salas e 2 balneários)

Auditório (capacidade para 90 pax)

Gabinete médico

Balneários (6)

Secções (3)

Lavandaria

Ringue/campo de jogos

PISO 1

Centro de Estudos Akademia Sassu / Férias desportivas

Aberto de segunda a sexta-feira das 8h às 19h30.

Salas de Reunião / Formação

Gabinete da Direção

Sala de Sócios

Bancadas: capacidade para 480pax sentadas + 3 mobilidade reduzida

PISO 2

Bar/Restaurante S-Club

Aberto todos os dias.

Segunda a sexta-feira: 15h às 22h. Sábados, domingos e

Feriados: 9h às 22h (exceto alterações na atividade do pavilhão)

INFORMAÇÕES GERAIS

Secretaria

A secretaria do CFS funciona de segunda a sexta-feira no seguinte horário de abertura ao público:

- 10h00 às 12h00

- 15h00 às 21h00

Primeiro e segundo sábado do mês: das 9h00 às 12h30

Encerra aos feriados

Regras Gerais

- Não é permitida a utilização do telemóvel durante o período de treino (ringue ou balneários) ou em provas desportivas (jogos)
- É da responsabilidade de todos zelar e promover o zelo de outros no que diz respeito aos materiais e bens da instituição
- A permanência em ringue apenas é permitida a quem esteja no momento em desempenho de funções e deverá estar sempre devidamente equipado para tal, com equipamento do CFS
- Todos os atletas terão de ser sócios da instituição que representam, podendo assim, ser voz ativa para o futuro da sua instituição
- A nossa segurança também depende de nós. Não deixe que estranhos circulem nos espaços destinados a dirigentes e atletas. Não permita o acesso a pais ou familiares ao seu espaço desportivo e se detetar pessoas estranhas ao staff deverá questionar a sua presença, solicitando a presença de um elemento da secção ou direção para fazer retirar as pessoas.

MATCH FIXING - plataforma de Integridade

O CFS juntou-se ao movimento do desporto com o objetivo e dever de fazer cumprir os princípios da lealdade e da integridade no desporto e prevenir as práticas que possam afetar a integridade dos jogos ou provas, prejudicando de algum modo a verdade e ética desportiva. Com esse propósito e, à semelhança do que fizemos na época passada, em conjunto com as Federações ou Associações Desportivas, promovemos ações de sensibilização junto dos nossos atletas para salientar a relevância dos valores da integridade no desporto, os direitos e os deveres de cada agente desportivo, as consequências para a carreira desportiva dos jogadores ou treinadores envolvidos e os mecanismos de proteção ao alcance de cada um deles.

A Plataforma Integridade da FPF consiste num canal de denúncia e foi criada para facilitar o envio de informações relacionadas com casos de match-fixing por causa de apostas desportivas ou outros atos concretos suscetíveis de pôr em causa a integridade e a credibilidade do futebol e do futsal, em Portugal, pelo que a sua utilização deve ser feita de forma séria. Poderá usar um destes canais:

CFS: envio de mail para a Direção em caso de suspeita de comportamentos de match fixing através do mail geral@cfsassoeiros.pt

FPF: denúncia através da plataforma em <https://integridade.fpf.pt/denuncia.aspx>.

NORMAS E PROCEDIMENTOS

_DO ATLETA

- A pontualidade é a melhor forma de começar qualquer trabalho. Chegar atrasado é uma falta de respeito para com todos os membros da equipa e uma indicação de desinteresse;
- Em caso de atraso, deverá justificá-lo e esperar indicações para se poder integrar na atividade;
- Todo o material que se ponha à disposição dos atletas sendo propriedade do CFS deve ser usado de acordo com as indicações dadas pela equipa técnica e devem ainda cuidar do mesmo e devolvê-lo sempre que aplicável;
- Todo o atleta inscrito pelo Clube assume a condição de ser sócio do CFS na categoria de sócio atleta sem prejuízo de, no caso de, com mais de 18 anos, passarem a sócios-efetivos adquirindo assim todos os respetivos direitos e deveres, nomeadamente a capacidade de participação e de voto nas Assembleias Gerais.

_DOS TREINOS

- Um atleta que vai faltar a um treino deve avisar antecipadamente;
- Os treinos não servem para repetir de forma rotineira ou 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 o porquê e cada aspeto do treino;
- Durante o treino não se pode entrar e sair sem autorização;
- Quando estiver a falar, o treinador deve ser escutado pelos atletas com atenção e em silêncio;
- As bolas que não sejam usadas devem estar no mesmo local. No final do treino as bolas e o restante material utilizado durante o treino devem ser arrumadas pelos atletas, salvo indicação contrária da equipa técnica;
- Nos treinos devem usar o equipamento definido no início da época;
- O uso de telemóveis é expressamente proibido a partir da entrada no balneário e até ao abandono do mesmo, após o treino;

_DOS JOGOS

- Tanto os atletas como os treinadores e demais elementos da equipa devem cuidar da sua imagem pessoal, assistindo aos jogos com postura correta e respeito por todos os intervenientes, incluindo os adversários;
- Todos os atletas devem entrar no campo de jogos juntos e devem abandoná-lo juntos;
- O uso de telemóveis é expressamente proibido a partir da entrada no balneário e até ao abandono do mesmo, após o jogo;
- Nos jogos em casa devem os atletas colaborar nas tarefas de arrumação de materiais e equipamento;



NORMAS E PROCEDIMENTOS

_DAS CONCENTRAÇÕES

- Em cada caso concreto a equipa técnica definirá os horários de trabalho, de lazer e de descanso que devem ser respeitados escrupulosamente com pontualidade;
- A distribuição dos quartos, quando aplicável, será da responsabilidade da equipa técnica;
- Ninguém pode abandonar o local da concentração sem prévia autorização da equipa técnica;
- Em caso algum será permitido aos atletas o consumo de álcool, tabaco e estupefacientes durante todo o período de tempo que dure a concentração, incluindo os momentos de descanso e de passeio;

_DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

• Os atletas sentem o prazer do jogo que realizam semanalmente. Formar e dirigir jovens é cada vez mais uma grande responsabilidade. Há cada vez mais jovens interessados em praticar desporto. Compete-nos a todos, enquanto responsáveis pela sua formação global, a sua orientação.

Dos Pais e Encarregados de Educação espera-se que:

- Colaborem nos transportes necessários para a sua equipa, quando for necessário;
- Garantam apoio logístico a treinos e jogos;
- Apoiem e/ou sugiram a realização de eventos e outras iniciativas;
- Sendo a principal referência dos seus educandos, se comportem com postura exemplar sempre no sentido de dignificar o CFS em todos os atos internos e externos, respeitando o Clube, equipas técnicas, atletas e adversários, bem como qualquer entidade oficial presente nos encontros oficiais.

_DOS DIREITOS E DEVERES

- Todos os atletas deverão ter em dia as suas responsabilidades financeiras e de quotização assumidas para com o Clube no início da época;
- Apelamos à colaboração no pagamento dentro dos prazos estipulados uma vez que estas são um componente essencial das receitas do CFS e permitem o seu regular funcionamento;
- No caso de pagamento por transferência bancária solicitamos o envio do comprovativo eletrónico para geral@cfsassoeiros.pt com o nome do titular da conta;
- Os atletas que, por opção técnica, subam de escalão durante a época, continuarão a pagar a mensalidade correspondente ao escalão inferior;
- A época desportiva inicia-se em setembro e prolonga-se até ao fim do mês de julho do ano seguinte (escalões de formação);

Notas

- aos atletas em falta ou com comportamentos inapropriados poderá ser aplicada a medida de impossibilidade de treinar;
- atletas que tenham irmãos pagantes têm redução da mensalidade em 10%;
- não serão inscritos atletas com mensalidades em atraso da época anterior;
- todos os atletas serão inscritos na respetiva associação/federação, incluindo no seguro desportivo;
- a franquia de ativação do seguro desportivo é da responsabilidade do Enc. de educação (consultar condições gerais para conhecimentos dos respetivos limites de cada apólice);

_DA ORGÂNICA DA EQUIPA

Diretor Desportivo / Ao Diretor desportivo, compete gerir e supervisionar a área desportiva do Clube.

- Ser respeitado pela responsabilidade e hierarquia definida no quadro do Clube;
- Captar/convidar e selecionar atletas e treinadores, em acordo com a Direção;
- Respeitar e fazer aplicar as orientações da Direção;
- Coordenar os treinos, jogos-treino e jogos/provas em colaboração com os treinadores;
- Coordenar as propostas de alteração de jogos/provas, jogos-treino e treinos em colaboração com os treinadores;
- Comunicar, como primeiro interlocutor, com a Direção e com o restante corpo técnico no sentido de resolução dos problemas inerentes à logística dos escalões (atletas e necessidades de aquisição ou reparação de equipamentos desportivos);
- Planeamento das deslocações das equipas

Diretor Técnico / Ao Diretor técnico, compete articular, implementar e supervisionar os planos de ação técnica ao nível do desenvolvimento da formação e competições

- Ser respeitado pela responsabilidade e hierarquia definida no quadro do Clube;
- Respeitar as orientações da direção e Diretor desportivo;
- Diagnosticar e responder às necessidades do Clube com estratégias ao nível do desenvolvimento da formação e competições;
- Responsabilidade técnica no acompanhamento da formação;
- Colaborar na elaboração do plano estratégico do Clube;
- Acompanhamento nas áreas táticas, física e psicológicas nos diferentes níveis de desenvolvimento dos jogadores e equipas.

Equipa Técnica / A equipa técnica é constituída, no mínimo, por um treinador principal e um adjunto. Ao Treinador compete:

- orientar a equipa no plano desportivo;
- coordenar com o Diretor desportivo e/ou técnico a gestão da equipa
- ser respeitado pela responsabilidade e hierarquia definida no quadro do Clube;
- respeitar as orientações da Direção, Diretor desportivo e Diretor técnico;

O Treinador Adjunto ajuda ou substitui o Treinador, tendo as mesmas funções, recebe e acata as orientações do Treinador principal.

Compete ainda a cada Treinador participar nas ações e eventos promovidos pelo CFS de acordo com o plano definido para cada época.

Nas ações de divulgação, visando a captação de novos atletas, compete aos treinadores colaborar e assumir a parte de responsabilidades inerente à sua equipa. A aplicação das regras de desenvolvimento e funcionamento da atividade e todas as questões que lhe estão inerentes, não é do livre arbítrio de cada um, mas resultará da Coordenação Técnica e Direção Desportiva.

Assegurar-se que após os treinos, o pavilhão fica em perfeitas condições de utilização das equipas seguintes, responsabilizando em caso de ausência o capitão da equipa por este trabalho.

_DOS TRATAMENTOS MÉDICOS

Serviço de Fisioterapia / Ao fisioterapeuta compete efetuar os tratamentos que achar adequados para a recuperação dos atletas, de acordo com o processo interno de fisioterapia, a sua função é articulada com a Direção Técnica e o Diretor do Gabinete.

- ser respeitado pela responsabilidade e hierarquia definida no quadro do Clube;
- respeitar as orientações da Direção e Diretor desportivo;
- responsabilidade técnica na recuperação de lesões;

_DA INSCRIÇÃO

- No momento da inscrição, e com o conhecimento 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;
- Inscrição federativa na FPF e Seguro Desportivo: o clube tem a responsabilidade de realizar a inscrição federativa de cada atleta ficando o atleta coberto com um seguro desportivo obrigatório que cobre as atividades relativas à prática desportiva;
- Exame Médico Desportivo: para que o CFS possa realizar a inscrição federativa, cada atleta tem a responsabilidade de realizar um exame médico. Este exame deverá ser realizado no início da época ou no momento da entrada do atleta no clube.
- Todos os atletas, e respetivos tutores autorizam a divulgação da sua foto no sítio oficial do Clube na Internet.
- O equipamento de jogo (camisola + calção + meias) deve ser adquirido no início da época e ser mantido em condições ao longo da mesma.
- O equipamento de treino (camisola + calção) deve ser adquirido no início da época.
- Todos os outros artigos de merchandising poderão ser adquiridos pelo próprio atleta na secretaria.
- No caso de transferências de atletas do CFS para outros Clubes, será aplicado o regulamento de transferências da Federação Portuguesa de Futebol que esteja em vigor

_DA VERTENTE ESCOLAR

- Todos os atletas serão alvo de acompanhamento escolar, pessoal e social pelo que deverão respeitar e acatar as indicações da estrutura organizativa na entrega de documentos comprovativos da sua situação escolar e respetiva evolução
- O aproveitamento escolar dos atletas será alvo de medidas de incentivo ou correção, analisados na equipa de acompanhamento escolar, refletidos no Regulamento de Promoção do Comportamento e Aproveitamento Escolar;
- Os atletas e Encarregados de Educação poderão ser chamados ao Gabinete de Orientação Escolar para avaliação e orientação

_DOS TRANSPORTES

De acordo com a lei em vigor de transporte coletivo de crianças, a utilização de viaturas oficiais do Clube de Futebol de Sassoeiros apenas pode ser disponibilizada a atletas com mais de 16 anos, salvo se existir condutor habilitado para tal, servindo apenas para transporte de atletas para competições oficiais federadas e dentro da zona da Grande Lisboa, de acordo com a disponibilidade das mesmas.

A coordenação de atribuição de transporte está a cargo da Direção Desportiva.

Obrigações dos utilizadores:

Os utilizadores são obrigados ao cumprimento das normas de segurança rodoviária, de higiene e limpeza, nomeadamente:

- Não fumar dentro viatura;
- Não danificar ou sujar a viatura;
- Não comer ou beber dentro da viatura;
- Utilizar sempre os cintos de segurança;

_EVACUAÇÃO MÉDICA

Em caso de lesão desportiva, em treino ou jogo, deverá a avaliação do mesmo ser feita pelo treinador e/ou fisioterapeuta presente, seguindo o seguinte plano, afixado junto ao Gabinete Médico:

Plano de Evacuação Médica

Em caso de lesão desportiva, em treino ou jogo, deverá a avaliação do mesmo ser feita pelo treinador e/ou fisioterapeuta presente, seguindo o seguinte plano:



Contactos de Emergência

Gabinete Médico / Diretor Desportivo



- Fisioterapeuta – Guty - 925242361
- Diretora Entidade – Deolinda Sousa - 912363214
- Coor. Gab. Médico – João Barruncho - 912903729
- PSP - 214584330
- Bombeiros Carcavelos - 214584700
- Proteção Civil - 214247100



_DO PLANO DE EVACUAÇÃO

Conheça as diferentes zonas do nosso pavilhão.

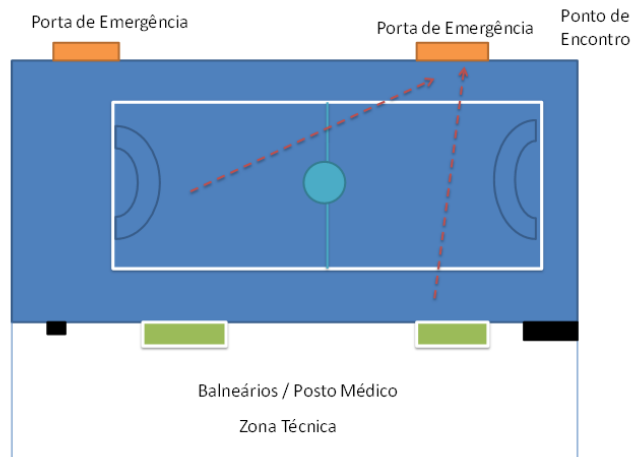
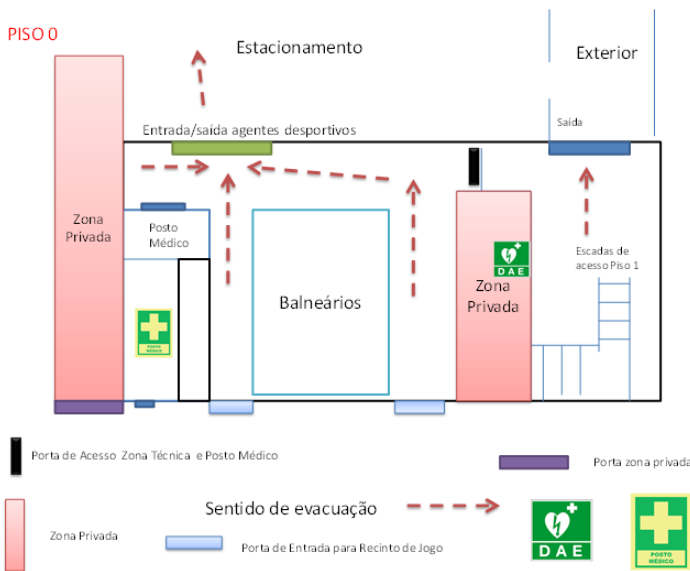
Em caso de evacuação:

Bancadas: pelas porta Entrada Principal Piso 0 (Rua Oliveira Martins) e Porta de Saída Piso 0 (Rua dos Lusíadas)

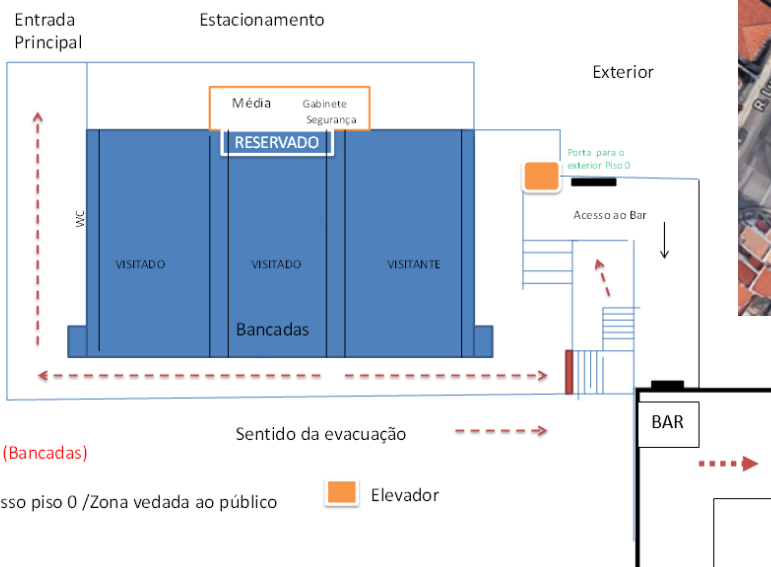
Bar: Saída do Bar direta para o exterior (Rua Índia)

Zona Técnica Piso 0: Pela Porta de entrada e saída de agentes desportivos (Rua Lusíadas)

Zona de Jogo: Portas de emergência (Rua Oliveira Martins)



Zona de Jogo Sentido de evacuação



CONTACTOS DE EMERGÊNCIA

PSP CARCAVELOS - TELEFONE: 21 458 4630
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE CARCAVELOS
TELEFONE: 21 458 4700

_DO PLANO DE EVACUAÇÃO

Cuidados Gerais

- Quando for a um espaço público e estiver acompanhado, defina sempre dois pontos de encontro. Um dos pontos de encontro deve ser no interior e outro no exterior, para o caso do edifício ser evacuado.
- Em espaços públicos, onde há grande concentração de pessoas, deve usar várias peças de roupa em vez de uma única. Desta forma, se estiver a sentir calor pode despir-se facilmente.
- Num espaço público que não conhece, tenha o cuidado de memorizar a localização das saídas de emergência. Nunca se sabe quando vai precisar de usá-las.
- Informe-se sobre as medidas segurança dos espaços que frequenta, inclusive a capacidade total dos mesmos. Se não estiverem reunidas todas as condições que garantam a sua segurança, abandone esse local.
- Em espaços públicos tenha especial atenção a pessoas com dificuldades motoras, visuais ou auditivas.
- Se tiver dificuldades motoras, visuais ou auditivas, informe a organização pois é provável que exista um local adaptado às suas necessidades.
- Quando for assistir a espetáculos não se coloque em locais onde a sua segurança esteja em risco.
- Nunca atire objetos contundentes para o ar durante os espetáculos. A entrada de objetos perigosos é proibida em espaços públicos, nomeadamente estádios, pavilhões, concertos ou discotecas.
- Colabore sempre com as autoridades e lembre-se que elas estão nos espaços públicos para que a sua segurança seja garantida. Se sentir que uma situação de pânico está próxima, aproxime-se das saídas de emergência.

Conselhos para situações de emergência

Em caso de emergência mantenha a calma e tente acalmar quem está à sua volta. Quando ouvir o sinal de alarme, retire-se do local ordeiramente e não corra. Utilize sempre as escadas. Se estiver dentro de um elevador saia no piso mais próximo. Em caso de evacuação não se esqueça que a sua vida é o mais importante. Se tiver de abandonar malas, mochilas ou outros objetos para se movimentar melhor, não hesite em fazê-lo. Se estiver sentado nos lugares mais altos de um estádio ou pavilhão, e se não estiver em situação de perigo, deve permanecer sentado. No entanto, deve preparar-se para sair do recinto. Em caso de pânico, não se precipite para uma saída de emergência, verifique se não existem alternativas com menos gente. Se cair, enquanto está no meio de uma multidão, tente levantar-se o mais depressa possível. Se não conseguir, proteja a sua cabeça com os braços e encolha-se. Se durante o pânico estiver a ser arrastado por uma multidão deve andar no mesmo sentido desta, mas tentando chegar-se para uma parte lateral da mesma. Se possível encoste-se a uma das paredes laterais, onde estará mais seguro. Não fique parado junto a portas ou saídas de emergência. Estas têm de estar sempre livres para serem utilizadas. Se presenciar situação de violência, retire-se do local e avise as autoridades competentes. Nunca entre em provocações ou confrontos. Siga sempre as instruções dos agentes da autoridade e membros da organização.

Cuidados Gerais com Crianças

Quando levar crianças para espaços públicos, certifique-se que estas têm uma placa informativa onde está o nome e a identificação do responsável pelas crianças. Tenha especial cuidado com as crianças e se possível leve-as sempre pela mão. Ensine às crianças que caso se percam, devem pedir ajuda a membros da organização ou polícias. Se levar crianças a eventos cansativos, não se esqueça que estas precisam de descansar, comer e beber água frequentemente. Jamais deixe as suas crianças sozinhas. Até nas idas à casa de banho as deve acompanhar. Em caso de emergência, é fundamental que acalme as crianças em situações de pânico. Se estiver a acompanhar crianças, é essencial que em situações de emergência esteja sempre a segurá-las pela mão. Nunca desvie a sua atenção das crianças. No meio de uma multidão e numa situação de pânico, onde os empurrões são uma constante, as crianças, devido à sua estatura física, correm grandes riscos.

CÓDIGO DE CONDUTA

_DO ATLETA

1. Ser honesto em todas as situações, nomeadamente nas relações com os treinadores, colegas de equipa e demais staffs, assim como com todos os elementos das equipas adversárias;
2. Ser sempre solidário;
3. Esforçar-se por ter confiança e atitude positiva;
4. Ser pontual, chegando sempre a horas a todos os compromissos;
5. Trabalhar com vontade, humildade, concentração e atitude ganhadora;
6. Cumprir os planos de treino;
7. Comprometer-se a jogar de acordo com o sistema de jogo coletivo;
8. Respeitar o equipamento do clube, usando-o nos jogos oficiais e eventos de acordo com o planeado;
9. Utilizar e respeitar as instalações e material desportivo do clube;
10. Encarar de forma positiva a vitória e a derrota, sabendo ganhar ao respeitar o adversário e sabendo perder, assumindo que na derrota se ganha sempre alguma coisa;
11. Respeitar os colegas de equipa - respeito mútuo;
12. Ser honesto consigo próprio nas lesões, devendo comunicar, sempre, ao treinador qualquer ocorrência, para que esta seja, atempada e devidamente analisada e efetuado o seu acompanhamento médico, sempre que necessário;
13. Ter sempre fair play, cumprindo as leis do jogo, aceitando as decisões do árbitro, respeitando-o assim como ao adversário;
14. Saber distinguir os momentos sérios (treinos, reuniões, jogos, etc.) dos momentos de descontração;
15. Ser responsável fora de campo, comportando-se como um desportista, nomeadamente em relação ao consumo de álcool ou outras substâncias, ao tabaco e às horas de sono;
16. Evitar quaisquer palavras, ou atos ofensivos, quer para com a equipa de arbitragem, quer para com a equipa adversária;
17. Ter respeito pela equipa de arbitragem;
18. Ter respeito pela equipa adversária, quer na vitória, quer na derrota;
19. Manter hábitos de vida saudáveis e ter comportamento ético e desportista que sejam exemplo da sua condição de cidadão, desportista e representante da modalidade e do clube:
 - dentro das instalações desportivas
 - nos transportes públicos
 - na escola
 - em casa

pautando-se pelos mesmos valores de respeito ao próximo e à instituição e a todos os que estejam a agir em sua representação, seja qual for a sua função/cargo. Na escola deverá esforçar-se ainda por ter o máximo aproveitamento possível.

CÓDIGO DE CONDUTA

_DO TREINADOR

1. Elaborar o planeamento para a época em sintonia com o Diretor desportivo do clube e coordenador técnico;
2. Entregar aos jogadores mapa de atividades com todas as datas e horários dos treinos, jogos, competições, estágios e torneios;
3. Dirigir a equipa;
4. Desenvolver um plano de jogo, com estratégias definidas para todos os jogos;
5. Em conjunto com o Diretor e com os jogadores, estabelecer uma linha de comportamentos e valores pela qual a equipa se deve reger;
6. Planear as sessões de treino;
7. Estar presente, e a horas, em todas as atividades da equipa, tendo sempre em atenção o aspeto disciplinar;
8. Estar presente, e a horas, em todas as atividades do clube em que a equipa que orienta participe, auxiliando nos aspetos logísticos e operacionais relacionados com a organização e condução das atividades;
9. Ser positivo, dinâmico, honesto e auxiliar de todos os jogadores e elementos do grupo de trabalho;
10. Assegurar interesse, inovação e competitividade em todos os treinos;
11. Assegurar uma avaliação contínua de todos os jogadores identificando as carências dos jogadores e o que devem fazer para as anular (análise estatística e análise técnica);
12. Se possível, analisar os pontos fortes e fracos das equipas adversárias;
13. Estabelecer um ambiente seguro e de tranquilidade aos jogadores;
14. Fazer cumprir o horário de concentração para os jogos e treinos;
15. Encorajar os jogadores não convocados a assistir aos jogos;
16. Informar os jogadores sobre o equipamento e onde os podem adquirir;
17. Respeitar os dirigentes e as decisões que tomem, e assegurar que todos os jogadores reconheçam que têm que fazer o mesmo;
18. Proporcionar um feedback verbal positivo de um modo construtivo e encorajador, a todos os jogadores, nos treinos e jogos;
19. Nunca permitir que um jogador lesionado treine ou jogue;
20. Assegurar uma boa supervisão dos jogadores, tanto dentro como fora do campo;
21. Evitar quaisquer palavras, ou atos ofensivos, quer para com a equipa de arbitragem, quer para com a equipa adversária, por parte dos elementos constituintes da sua equipa;
22. Ter respeito pela equipa de arbitragem;
23. Ter respeito pela equipa adversária, quer na vitória, quer na derrota;
24. Assegurar que os conhecimentos e estratégias de treino estejam atualizados e em linha com a filosofia do clube;
25. Estar em contacto permanente com os restantes elementos do grupo de trabalho;

CÓDIGO DE CONDUTA

_DO ENC. DE EDUCAÇÃO/ACOMPANHANTE

Os encarregados de educação de atletas do clube e acompanhantes devem:

1. Ser um exemplo para os jogadores;
2. Elogiar o esforço, não os resultados;
3. Aplaudir as duas equipas;
4. Ser positivo com o árbitro e reconhecer o seu esforço;
5. Ter consciência de que os atletas praticam desporto para seu prazer e dos seus EE/acompanhantes;
6. Devem mostrar agradecimento aos treinadores, dirigentes e dirigentes voluntários. Sem eles, os atletas não poderiam praticar desporto;
7. Devem respeitar os direitos, dignidade e valor de todos os participantes, independentemente do seu género, habilidade, raiz cultural ou religião;
8. Devem assistir às sessões de treino e jogos e ter consciência que o espírito de “ganhar a todo o custo” não é aceitável;
9. Devem ter consciência do que constitui um comportamento inaceitável, e como tal devem:
 - não agredir verbalmente os atletas, sejam os próprios ou os da outra equipa
 - não agredir verbalmente os dirigentes
 - não agredir verbalmente os espectadores
 - não agredir verbalmente a equipa de arbitragem
 - não hostilizar os dirigentes, jogadores ou treinadores
 - não mostrar falta de respeito pelos seus atletas ou as da outra equipa
 - não consentir violência dentro ou fora do campo;
10. Devem encorajar os atletas a praticar desporto, não os forçando;
11. Devem encorajar os atletas a jogar sempre de acordo com as regras e a resolver desacordos sem recorrer à hostilidade e violência;
12. Evitar quaisquer palavras, ou atos ofensivos, quer para com a equipa de arbitragem, quer para com a equipa adversária, por parte dos elementos constituintes da sua equipa;
13. Ter respeito pela equipa de arbitragem;
14. Ter respeito pela equipa adversária, quer na vitória, quer na derrota;
15. Nunca ridicularizar ou gritar com um atleta por ter cometido um erro ou perdido um jogo;
16. Devem colaborar com dirigentes e treinadores na eliminação das agressões verbais e físicas;
17. Devem respeitar as decisões dos dirigentes e ensinar os atletas a fazer o mesmo.

Recomendamos a leitura atenta dos comportamentos descritos em:

<http://www.desportosembullying.pt/>

QUADRO DISCIPLINAR

O presente regulamento é um documento orientador da formação desportiva, pessoal e com vista à promoção social de todos os agentes envolvidos nas actividades desenvolvidas pelo Clube. Assim, de forma a recuperar/premiar o atleta nas suas diversas componentes (social, escolar e desportiva), foram aprovados os seguintes mecanismos, bem como penalizações em caso de não cumprimento (pelo atleta ou encarregado de educação):

	Fatores de Avaliação	Atividades de Promoção	Mecanismos de Correção
ATLETA	• Possibilidade dos atletas participarem em atividades/unidade de treino com equipa sénior • Possibilidade atletas participarem num estágio ou deslocação • Reconhecimento público de mérito nas atividades institucionais do Clube	• Possibilidade dos atletas participarem em atividades/unidade de treino com equipa sénior • Possibilidade atletas participarem num estágio ou deslocação • Reconhecimento público de mérito nas atividades institucionais do Clube	• Reunião entre equipa técnica do escalão, psicólogo e conselheira escolar para avaliação do comportamento e informação ao Enc. Educação e Atleta • Definição das atividade de promoção ou correção: advertência, repreensão escrita, suspensão da atividade física temporária, dispensa
ENC. EDUCAÇÃO	Agir em conformidade com os princípios da ética e da defesa do espírito desportivo, colaborando de forma a prevenir comportamentos antidesportivos, designadamente: violência, dopagem, corrupção, racismo, xenofobia ou qualquer outra forma de discriminação, devendo, para esse efeito, abster-se de efetuar declarações públicas que ponham em causa a sua observância, bem como declarações desprimorosas relativamente a órgãos da estrutura dos Clubes (visitado ou visitante)	Aqueles que fomentem o espírito de equipa, o companheirismo, o apoio na bancada e o fair play poderão ser convidados a: • Assistir a palestras com os jogadores de forma a que estes percebam e agradeçam a quem vai sendo exemplo na bancada • Participar em atividades/iniciativas particulares do Clube	Em função do comportamento e após deliberação da Direção, poderá o Enc. Educação incorrer em: • Pagamento de uma quantia pecuniária para ressarcimento dos danos patrimoniais causados, não tendo natureza indemnizatória e não afastando ou substituindo a responsabilidade civil, nos termos gerais de direito • Repreensão e/ou interdição temporária de assistir a treinos e/ou jogos; • Proibição de entrada nas instalações

A participação dos EE na atividade desportiva é positiva e tem de ser sempre uma mais-valia, não o contrário. Uma participação negativa, mesmo pontual, tem sempre mais consequências que muitas positivas. Os Encarregados de Educação devem desempenhar junto dos atletas um papel de formadores, incutindo-lhes um espírito de fair play e de respeito pelos colegas, adversários, árbitros e treinadores, e encorajando-os a seguir um código de conduta que os leve a ter prazer na prática desportiva em si. O triângulo desportivo formado pelo treinador, pelos atletas e pelos EE é inevitável na prática desportiva das crianças e jovens, mas acima de tudo, é desejável.

Pergunta ideal?

O jogo foi bom? Divertiste-te?

Felicitar fundamentalmente pelo empenho e não pelo resultado

Evitar falar sobre o jogo a não ser que seja solicitado pelo filho

NUTRIÇÃO | TREINO E COMPETIÇÃO

REQUISITOS NUTRICIONAIS

É reconhecido que o desempenho atlético e o tempo de recuperação do exercício, decorrente do treino ou da competição, são otimizados através de uma alimentação adequada e específica do atleta. Por isso, durante o processo de treino e na preparação para a competição é recomendada uma alimentação apropriada considerando:

- I) a energia ingerida;
- II) a seleção de nutrientes (macro e micro);
- III) a dieta de treino e competição;
- IV) a hidratação/fluidos;
- V) a suplementação dietética.

Os atletas necessitam de consumir **energia** suficiente para manter o peso e a composição corporal adequados ao treino da sua modalidade desportiva.



Satisfazer as necessidades energéticas é uma prioridade nutricional para os atletas, devendo-se para isso, e por princípio, manter a zero (nulo) o balanço entre a ingestão energética (isto é, o total de energia ingerida na alimentação, incluindo líquidos e suplementação) e o dispêndio energético [a soma de energia despendida com o metabolismo basal (MB), o efeito térmico dos alimentos e o efeito térmico da atividade física].

Com a ingestão limitada de energia, a gordura e o tecido isento de gordura serão utilizados como combustível para a produção de energia, o que, por sua vez, desencadeia uma perda de força e de resistência, limitando ainda o funcionamento dos sistemas imunitário, endócrino, esquelético e muscular, comprometendo muitas das suas funções. Além disso, a ingestão contínua de pouca energia resulta, quase sempre, num consumo pobre de nutrientes, particularmente dos micronutrientes.

O dispêndio energético, para diferentes tipos de exercício, depende de vários fatores, como a duração, a frequência e a intensidade do exercício, do género do atleta e do estado nutricional anterior, assim como da hereditariedade, idade, dimensão corporal e massa isenta de gordura.

A perda excessiva de água pode levar a distúrbios como tonturas, dificuldades de concentração, espasmos e/ou lesões musculares, problemas renais, aumento do ritmo cardíaco devido à diminuição do volume sanguíneo e, em casos graves, pode mesmo ser fatal. A correta hidratação faz-se com a ingestão de 400 a 600 ml de líquidos uma hora antes do treino, e cerca de 100 ml a cada 20 minutos de atividade. É importante lembrar que o excesso também pode ser prejudicial e comprometer o desempenho. Nas atividades com menos de uma hora de duração, apenas água é suficiente, e nos casos de maior duração deve ingerir-se soluções isotónicas, e até mesmo complementar com carboidratos simples, à medida que o tempo de exercício for aumentando. No período pós-treino ou prova, as duas primeiras horas são de grande importância para a reposição de líquidos, para o aumento do plasma no sangue e para a reposição primária do glicogénio muscular. Refrigerantes ou bebidas alcoólicas são para evitar.

NUTRIÇÃO | TREINO E COMPETIÇÃO

PLANO NUTRICIONAL

Hidratação: beber 1,5L a 2L de água todos os dias, reforçando nos dias de intensa atividade física ou calor extremo

Antes do exercício:

- Faça uma refeição leve cerca de 1 a 2 horas antes do exercício;
- Alimentos top: ricos em hidratos de carbono e com baixo teor de gordura são a melhor fonte de energia:
- pão (de preferência de mistura) ou cereais;
- batidos de frutas (com leite com baixo teor de gordura ou iogurte magro);
- frutas frescas: pera, maçã e banana.

Alimentos a evitar:

- alimentos ricos em proteínas (leite, queijos, carnes, presunto);
- alimentos ricos em óleo e gorduras porque retardam a digestão;
- café e os alimentos ricos em cafeína como o chá preto por serem diuréticos;
- alimentos ricos em fibras por promoverem distensão abdominal.

Durante o exercício:

- Tente consumir água em todas as oportunidades possíveis, mantenha-se o mais hidratado possível;
- Tenha a sua própria garrafa de água e controle o que bebe;
- Em eventos de mais de 1 hora, pode haver benefícios nutricionais em consumir hidratos de carbono com a sua bebida, como se fosse uma bebida desportiva;

Peq. Almoço	Iogurte com Cereais (Pouco Açúcar) + frutos secos 2 Ovos Cozidos + 1 copo de sumo natural Iogurte e uma fatia de Pão Integral com doce Chá verde e uma fatia de pão com queijo e/ou fiambre (aves)	
	Sopa e salada Carne – Preferência: carnes brancas - peito de Frango ou Peru (evitar frito) Peixe – Exemplos: Atum / Salmão / Pescada Ovos – 3 Mexidos ou Cozidos Arroz: Basmati ou Integral Batata: preferência para doce (evitar frita)	
	Sopa (evitar batata e cenoura) e salada Carne – Preferência: carnes brancas - peito de Frango ou Peru (evitar frito) Peixe – qualquer desde que seja grelhado Quinoa: evitar hidratos	
Almoço		Bebida
		Água (1,5L a 2L por dia)
		Lanches
		1 iogurte 1 peça de fruta Frutos secos 1 batido proteico
Jantar		Ceia
		Chá Queijo fresco Peça de fruta



CLUBE DE FUTEBOL DE SASSOEIROS

MAIS DO QUE UM CLUBE, UMA FAMÍLIA!
