



manual de acolhimento e boas práticas 2023/2024



FUTEBOL MASCULINO
2023/2024

Índice

Nota Introdutória	3
1. MISSÃO	4
2. VISÃO	4
3. VALORES	4
4. OBJETIVOS GERAIS	4
5. OBJETIVOS DESPORTIVOS	5
6. ORGANOGRAMA GERAL	5
7. DIRETOR DA ENTIDADE FORMADORA	6
8. COORDENAÇÃO TÉCNICA	6
9. COORDENAÇÃO DA ÁREA DE ACOMPANHAMENTO MÉDICO DESPORTIVO	6
10. RESPONSÁVEL PELA ÉTICA E INTEGRIDADE	7
11. RESPONSÁVEL PELO ACOMPANHAMENTO ESCOLAR	7
12. INSTALAÇÕES DESPORTIVAS	7
13. HORÁRIOS DE TREINOS/ RÁCIOS DE OCUPAÇÃO	9
14. NORMAS DE CONDUTA	11
14.1. ATLETAS	11
14.2. EQUIPAS TÉCNICAS	16
14.3. PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO	17
14.4. RECOMENDAÇÕES SOBRE INTEGRIDADE, APOSTAS E <i>MATCH FIXING</i>	18
15. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO DE JOGADORES	19
15.1. RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES	19
15.2. ACOMPANHAMENTO MÉDICO DESPORTIVO	20
15.3. PLANO ESCOLA	22
16. CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO PARA ATLETAS	23
17. ANEXOS	24

Nota Introdutória

O presente manual de boas práticas foi elaborado para dar a conhecer a todos os atletas, encarregados de educação, treinadores, diretores e restantes colaboradores dos Viriatos, as normas a seguir ao longo da temporada 2023/2024.

Todos os envolvidos podem ser contactados através de SMS, email ou chamada telefónica, no sentido de receber alguma comunicação do clube.

O site www.cfv.pt e as redes sociais do Facebook e do Instagram podem ser utilizados para a divulgação de informações oficiais e esclarecimentos necessários, devendo ser consultados regularmente.

1. MISSÃO

Promover a prática e formação desportiva junto da comunidade, desenvolvendo competências no âmbito social, psico-cognitivo e motor, especialmente em jovens praticantes, com preocupação primordial pela inclusão social, prevenção de comportamentos desviantes e combate ao sedentarismo.

2. VISÃO

Ser um clube de referência na formação de jovens, através da qualificação dos seus recursos humanos e melhoria das estruturas de apoio.

3. VALORES

- O jogador em 1º lugar
- Respeito
- Verdade
- Lealdade
- Correção
- Igualdade
- Educação
- Responsabilidade
- Solidariedade
- Equipa
- Organização
- Superação
- Persistência
- Fair Play

4. OBJETIVOS GERAIS

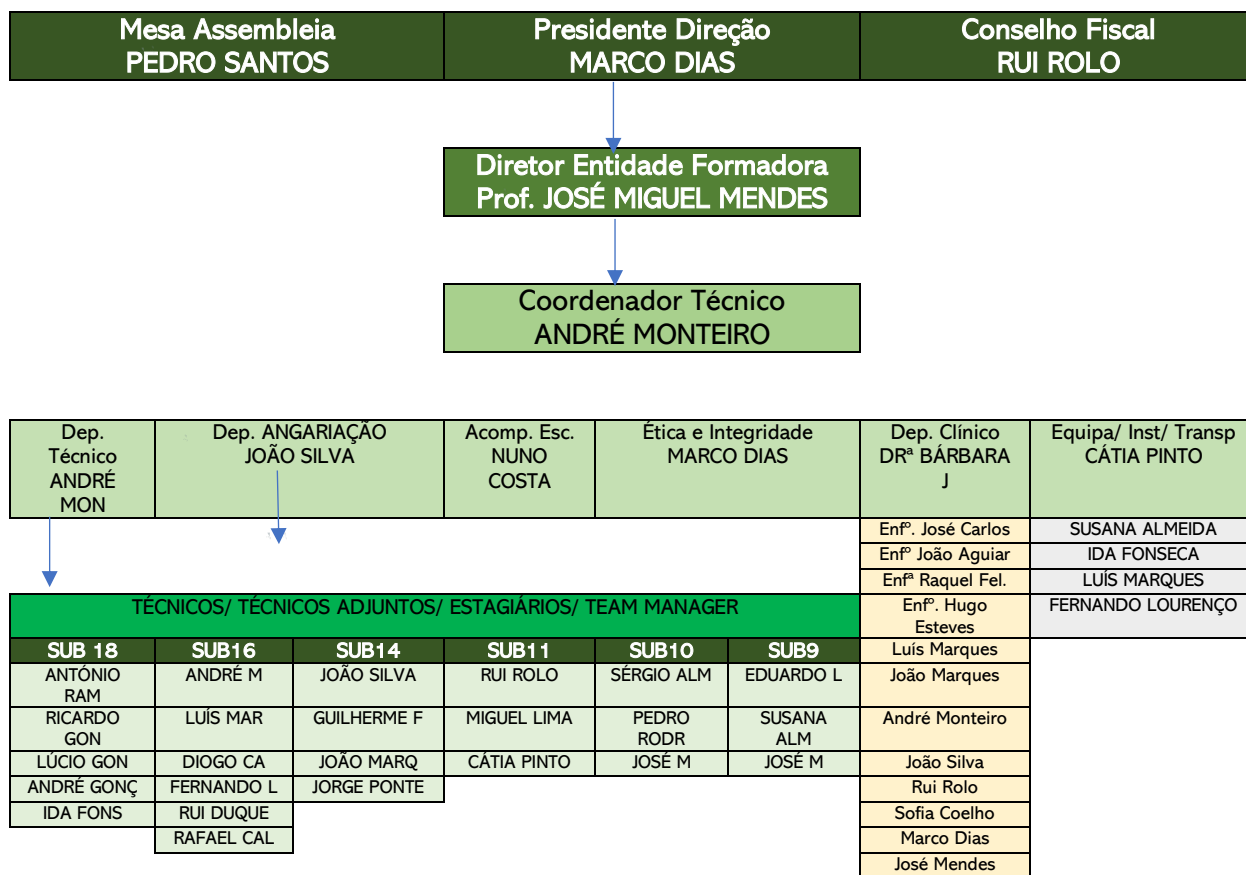
1. Alargar os horizontes desportivos numa população desfavorecida;
2. Promover hábitos de vida saudáveis;
3. Promover a aprendizagem e a prática dos valores do clube;
4. Cativar o gosto pela atividade física a jovens sem prática desportiva regular e orientada;
5. Promover a integração social dos atletas, nomeadamente os residentes mais a norte do concelho;
6. Evitar comportamentos desviantes da sociedade.
7. Aumentar o número de praticantes de todas as idades, criando condições para que façam toda a sua formação desportiva no CFV;

8. Aumentar o número de equipas de base;
9. Aumentar o nível de competitividade interna;
10. Aumentar o nível de competitividade externa;
11. Preparar crianças com habilidades motoras e desportivas que lhes sirvam de base às aquisições motoras específicas do futebol;
12. Desenvolver de forma mais profunda os fatores determinantes no rendimento do futebol;
13. Explorar o máximo das capacidades e qualidades de rendimento.

5. OBJETIVOS DESPORTIVOS

Colocar uma equipas a disputar provas do campeonato nacional, a curto/médio prazo.

6. ORGANOGRAMA GERAL



7. DIRETOR DA ENTIDADE FORMADORA

Responsabilidades:

- Conceção do Plano Estratégico do Clube;
- Manutenção do Plano Estratégico do Clube;
- Avaliação do Plano Estratégico do Clube;
- Monitorizar o Processo de Certificação de Clubes;
- Transferência de necessidades para a direção do Clube.

8. COORDENAÇÃO TÉCNICA

Responsabilidades:

- Elaboração do Processo de Certificação de Clubes;
- Transferência e delegação de responsabilidades com os restantes departamentos;
- Supervisão dos departamentos;
- Estruturação, organização e supervisão do departamento técnico.

9. COORDENAÇÃO DO ACOMPANHAMENTO MÉDICO-DESPORTIVO

Responsabilidades:

- Agendamento e acompanhamento de atletas para as consultas e exames médico-desportivos;
- Elaboração de Mapas de Acompanhamento médico-desportivo em jogos e treinos;
- Elaboração de Planos de Emergência e Evacuação;
- Elaboração, controlo e atualização de Ficheiro Clínico;
- Elaboração de Ficha de Registo de ocorrências;
- Preparação dos sacos de primeiros socorros para distribuir pelos colaboradores;
- Organização e agendamento de planos de formação;
- Aconselhamento, encaminhamento e acompanhamento para o tratamento, recuperação e prevenção de lesões;
- Supervisão do departamento;
- Acompanhamento de treinos e jogos.

10. RESPONSÁVEL PELA ÉTICA E INTEGRIDADE

Responsabilidades:

- Elaboração, planeamento e organização de candidaturas de iniciativas, projetos ou departamentos, para certificação da Bandeira da Ética;
- Planeamento e organização de ações de formação para atletas, pais e encarregados de educação.

11. RESPONSÁVEL PELO ACOMPANHAMENTO ESCOLAR

Responsabilidades:

- Elaboração, manutenção e reestruturação do Plano Escola;
- Apresentação e divulgação do Plano, pelas equipas técnicas;
- Recolha e tratamento de dados;
- Transferência de informações pelas respetivas equipas técnicas.

12. INSTALAÇÕES DESPORTIVAS

O CFV não dispõe de espaços de treino/ jogo próprios, utilizando para esse efeito recintos desportivos municipais ou sob a sua tutela. Assim, todas as medidas de segurança e manutenção de instalações são asseguradas pelos seus serviços.

12.1. CAMPO FUTEBOL DE LORDOSA (JF de Lordosa)



- 1 Balneários
Posto Médico
- 2 Bancada
- 3 Entrada e saída
ambulâncias

12.2. CAMPO FUTEBOL LEÕES DA BEIRA (CM Viseu)



12.3. CAMPO FUTEBOL 1º DE MAIO (CM Viseu)



12.4. ESTÁDIO DO RIBEIRO - TRAVANCA (CDTravanca)



12.5. CAMPO DE FUTEBOL PEDRA D'ÁGUIA – (Vila Chã de Sá)



- 1** Balneários
Posto médico
- 2** Bancada
- 3** Entrada e saída
Ambulâncias

12.6. TIPO DE INSTALAÇÕES

- Campo de Futebol de 7 de Lordosa – 57,5m x 40m – Relvado Sintético
- Campo de Futebol Leões da Beira – 100m x 64m – Relvado Sintético
- Campo 1º de Maio – 100m x 64m – Relvado Sintético
- Estádio do Ribeiro – 100m x 55m – Terra batida
- Campo de Futebol Pedra D'Águia – 100m x 64m – Relvado Sintético

Todas as instalações apresentam iluminação artificial adequada para a prática desportiva em período noturno.

13. HORÁRIOS DE TREINOS

Sub18					
Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
19H30-20H45				LEÕES BEIRA	
20h45-22h00	Campo 1º de Maio				
21H30-22H45			CAMPO PEDRA D'ÁGUIA		
Espaço	50m x 64m		100m x 64m	50m x 64m	
Nº Atletas	21 atletas		21 atletas	21 atletas	
+	André M		Marco D	André M	

Sub16					
Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
19H30-20H45			ESTÁDIO DO RIBEIRO	LEÕES BEIRA	
20h45-22h00	Campo 1º de Maio				
21H30-23H15					
Espaço	50m x 64m		100m x 55m	50m x 64m	
Nº Atletas	21 atletas		21 atletas	21 atletas	
+	André M		André M	André M	

Sub14					
Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
18h30-19h30			1º DE MAIO		
19h30-20h45				ESTÁDIO RIBEIRO	
20h30-21h45	LORDOSA				
Espaço	57,5Mm x 40m		50m x 64m	100m x 55m	
Nº Atletas	18		18	18	
+	João Silva		João Silva	João Silva	

Sub11					
Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
17h30-18h30					
19h00-20h15	Lordosa			Lordosa	
Espaço	57m x 40m			57m x 40m	
Nº Atletas	13 atletas			13 atletas	
+	RUI ROLO			RUI ROLO	

Sub10					
Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
19h15-20h30	Lordosa		Lordosa		
Espaço	57m x 40m		57m x 40m		
Nº Atletas	15 atletas		15 atletas		
+	JOSÉ MENDES		JOSÉ MENDES		

13.1. RÁCIOS DE OCUPAÇÃO

Conforme ilustrado nas tabelas anteriores, pode-se concluir que todas as equipas apresentam um rácio de ocupação de espaços de treino adequados, que garantam qualidade no processo de treino.

14. NORMAS DE CONDUTA

14.1. ATLETAS

14.1.1. Direitos

- a) Possuir boas condições para a prática desportiva a nível de técnicos, equipamentos, material e instalações;
- b) Ser respeitado por todos os colaboradores do clube;
- c) Ter pelo menos uma atividade por mês, oferecida pelo clube, podendo ser um jogo do campeonato ou outra atividade proposta pela equipa técnica, para além de, pelo menos, dois treinos por semana;
- d) Ser reconhecido e valorizado pelo mérito, dedicação, esforço e empenho, tanto nos treinos e jogos, como nas tarefas escolares e sociais;
- e) Ser assistido prontamente e adequadamente em caso de lesão, durante o treino ou jogo, além do posterior acompanhamento médico;
- f) Estar inscrito como atleta na Federação Portuguesa de Futebol, obtendo assim o seguro desportivo;
- g) Beneficiar de treinos e atividades estruturadas por técnicos qualificados, para sua valorização pessoal;
- h) Beneficiar de acompanhamento e orientação escolar;
- i) Beneficiar de ações de formação promovidas pelo clube.

14.1.2. Deveres do atleta nos jogos/ atividades

- a) Apresentar justificação prévia sempre que esteja impossibilitado de ir ao jogo;
- b) Seguir as indicações do clube relativas às ementas e planos alimentares estabelecidos;
- c) Ser assíduo e pontual nos locais de concentração;
- d) Usar os equipamentos do clube para as saídas (fato de treino e mochila) e para o jogo (equipamento de jogo e de aquecimento);
- e) Colaborar na organização, transporte e recolha do material;
- f) Manter a concentração e disciplina;
- g) Ter um comportamento exemplar, marcado pelo desportivismo e Fairplay;

- h) Manter uma relação de respeito com colegas, treinadores, diretores e todos os intervenientes do fenómeno desportivo, onde se englobam as equipas de arbitragem, equipas adversárias, agentes de seguranças, adeptos, etc.
- i) Respeitar as opções técnico-táticas dos treinadores;
- j) Após a sua utilização, deixar o recinto desportivo em boas condições, com os balneários limpos, promovendo a poupança de água;
- k) Apoiar o esforço, o êxito/fracasso dos colegas de equipa;
- l) Participar em todas as atividades do Clube para as quais seja solicitada a sua presença;
- m) Ter um comportamento exemplar, excluindo todas as situações de violência e bullying com colegas, treinadores, diretores e todos os intervenientes do fenómeno desportivo.

Sanções

1- No incumprimento do disposto em a) e l):

- caso se verifique a apresentação da justificação próxima ao jogo, o atleta será repreendido pela equipa técnica;
- caso seja reincidente, o atleta não será convocado para a próxima atividade;
- na falta de justificação e/ou aviso, o atleta será repreendido pela equipa técnica e não será convocado na próxima atividade.

2- No incumprimento do disposto em b) c) d) e) f) g) h) i) j) e k):

- o atleta será repreendido pela equipa técnica;
- caso seja reincidente ou se verifique mais de um incumprimento, o atleta será advertido, ficará como suplente e não será convocado para a próxima atividade.

3- No incumprimento do disposto em m):

- o atleta fica suspenso de toda a atividade no clube por um período de 15 dias, sendo transmitida toda a situação ao seu representante;
- caso seja reincidente, o atleta será suspenso de toda a atividade do clube por um período indeterminado, sendo transmitida toda a situação às autoridades legais.

14.1.3. Deveres do atleta nos treinos

- a) Estar devidamente equipado (equipamento do clube) e pronto para treinar, com a devida antecedência;
- b) Colaborar na organização, transporte e recolha do material utilizado nos treinos e jogos;
- c) Após a sua utilização, deixar o recinto desportivo em boas condições, com os balneários limpos, promovendo a poupança de água;

Sanções

1- No incumprimento do disposto anterior:

- o atleta será advertido pela equipa técnica;
- caso seja reincidente, o atleta não será convocado para a próxima atividade.

14.1.4. Deveres do atleta nos transportes do clube

- a) Avisar com antecedência o responsável pelo transporte em casos de alterações;
- b) Respeitar os horários e locais definidos;
- c) Colocar sempre o cinto de segurança;
- d) Manter o transporte em bom estado de conservação e higiene, sendo proibido comer dentro;
- e) Respeitar o motorista e suas indicações.

Sanções

1- No incumprimento do disposto anterior:

- o atleta será advertido pelo coordenador que informará o encarregado de educação;
- caso existam danos materiais, o encarregado de educação assumirá as despesas que daí advenham;

2- No incumprimento do disposto em d):

- o atleta será advertido pelo motorista, corrigindo de imediato a sua ação, sob pena de deixar de ser transportado.

14.1.5. Deveres do atleta na escola/casa

- a) Ser assíduo e pontual;
- b) Manter uma relação de respeito com colegas e professores;
- c) Manter a concentração e disciplina;
- d) Organização de tempo para poder conciliar os estudos e o futebol;
- e) Fazer os trabalhos de casa;
- f) Ser um aluno exemplar.

Sanções

1- No incumprimento do disposto anterior:

- o atleta será advertido pela equipa técnica, que o informará sobre a importância do seu cumprimento nos deveres escolares.
- no caso de reincidência, o coordenador deverá informar o encarregado de educação, que, sob a sua autorização, passará para as medidas previstas no Plano Escola.

14.1.6. Proibições

- a) É proibido o uso de adereços, tais como fios, pulseiras brincos e relógios, durante os jogos e treinos;
- b) É proibido treinar sem caneleiras;
- c) É proibido usar pastilhas elásticas durante o treino e jogo;
- d) É proibido o uso de peças de vestuário alusivo a outros clubes;
- e) É proibido treinar ou jogar noutra clube, sem a autorização prévia do CFV;
- f) É proibido cometer atos de violência e/ou indisciplina;
- g) É proibido sair do recinto de treino/jogo sem a autorização do treinador;
- h) É proibido o uso de substâncias ilícitas assim como o consumo de bebidas alcoólicas e tabaco.

Sanções

1- No incumprimento do disposto em a), b) e c):

- o atleta será advertido pela equipa técnica e colocado a treinar à parte da equipa, por um curto período de tempo ou o treino todo;
- caso não seja corrigido no momento, o atleta deve sair para o banho.

2- No incumprimento do disposto em d), e), f) e g):

- o atleta será advertido pelo coordenador, alertando para o facto de respeitar os colegas de equipa, os seus treinadores e clube, informando-o sobre os valores que está a colocar em causa e alertando para o facto de o seguro desportivo funcionar apenas em atividade dentro do clube;
- caso seja reincidente, o atleta será suspenso.

3- No incumprimento do disposto em h):

- o atleta será advertido e suspenso pelo coordenador, após reunião com o encarregado de educação;
- em caso de reincidência, o atleta será expulso.

14.1.7. Conselhos úteis

- a) Não fumes, não bebas bebidas alcoólicas e não consumas substâncias ilícitas;
- b) Disciplina a tua alimentação e descansa;
- c) Faz a tua higiene pessoal, tomando banho no final dos treinos e jogos, assim como também no final das refeições lava os dentes;
- d) Segue o plano alimentar para os dias de jogos, proposto pelo clube;
- e) Preserva os teus equipamentos assim como também os equipamentos e instalações do clube;
- f) Aprende com os erros, só assim consegues evoluir;
- g) Desistir não é o caminho para a vitória;
- h) Rege-te pelos princípios da lealdade, integridade e verdade desportiva, informando os teus diretores ou treinadores sempre que sejas abordado para o contrário.

14.1.8. Desistências

- i) No caso de desistência, o atleta e o seu encarregado de educação devem informar o coordenador técnico, procedendo a eventuais pagamentos de despesas, conforme o motivo da desistência;
- j) A desistência, após a inscrição do atleta na Associação de Futebol de Viseu, durante o decorrer da época, obriga ao pagamento de duas mensalidades extra, para fazer face às despesas com inscrição e equipamentos;
- k) Se o atleta desistir por motivos de saúde, ou mudança de residência com distância consideravelmente maior, desde que devidamente comprovado, não terá de pagar mais custos;
- l) Se o atleta pretender mudar de clube, sem justificação, deverá pagar as mensalidades até final do ano;

14.2. EQUIPAS TÉCNICAS

14.2.1. Deveres

- a) Cumprir com os horários estabelecidos assim como incentivar e promover o cumprimento por parte dos atletas e encarregados de educação;
- b) Promover um normal relacionamento entre equipas de arbitragem, técnicos, atletas e adeptos;
- c) Promover a organização antes, durante e após as atividades;
- d) Promover a responsabilidade e bom trato com o material;
- e) Promover um ambiente disciplinado e de trabalho;
- f) Promover a motivação dos atletas e a sua autoestima;
- g) Promover juntos dos atletas e encarregados de educação os valores do clube;
- h) Verificar, no final dos encontros, se todos os atletas são encaminhados para os seus responsáveis;
- i) Verificar se os balneários e recintos desportivos ficam devidamente tratados;
- j) Certificar se os treinos decorrem dentro dos horários estabelecidos, avisando todos os atletas e encarregados de educação quando tal não for exequível;
- k) Estabelecer contactos com os encarregados de educação sempre que seja necessário;
- l) Preparar as atividades previamente, verificando em conjunto que todos os atletas tomaram conhecimento das convocatórias, organizando toda a logística, organizando os transportes dos atletas, verificando e informando os horários de saídas e chegadas;

- m) Preparar e organizar o respetivo dossier, tendo em conta o registo da assiduidade dos atletas e equipas técnicas, o registo de avaliações, o registo escolar do atleta, preparação e planificação das atividades, entre outros.

Sanções

1- No incumprimento do disposto anterior:

- os intervenientes são repreendidos pelo coordenador técnico;
- suspensão dos intervenientes pelo clube;
- exclusão dos intervenientes pelo clube.

14.3. PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

14.3.1. Deveres

- a) Respeitar os treinadores, diretores e todos os intervenientes do fenómeno desportivo, onde se englobam as equipas de arbitragem, equipas adversárias, agentes de seguranças, adeptos, etc.
- b) Não permitir que o seu filho falte aos treinos e aos jogos sem motivos de força maior;
- c) Cumprir com os horários estabelecidos assim como incentivar o seu filho a cumprir;
- d) Ajudar o seu filho a organizar o seu tempo de estudo para que não falte aos treinos;
- e) Ser o fã número um do seu filho;
- f) Ajudar o seu filho a concentrar-se nas tarefas do jogo e do treino e não no resultado;
- g) Apoiar o seu filho sem lhe dar indicações de jogo (isso é tarefa do treinador);
- h) Encorajar o seu filho para que este conquiste o seu espaço através do esforço e dedicação;
- i) Promover junto do seu filho os valores do clube.

Sanções

1- No incumprimento do disposto em a):

- repreensão pelo coordenador técnico;
- suspensão nas atividades do filho;

- expulsão;
 - pagamento de multas que advenham para o clube pelo seu comportamento;
- 2- No incumprimento do disposto em b), c), d), e), f), g), h) e i):
- repreensão pelo coordenador técnico;
 - advertência pelo clube.

14.3.2. Relacionamento com as Equipas

- a) Entrar nos balneários dos atletas só em casos excecionais e com a autorização dos diretores de equipa;
- b) Qualquer esclarecimento deverá ser feito junto do diretor da equipa;
- c) Qualquer esclarecimento de ordem técnica deve ser feito junto do coordenador;
- d) Na eventualidade de o atleta faltar ao treino ou jogo, o diretor da equipa deve ser avisado com a devida antecedência.

14.4. RECOMENDAÇÕES SOBRE INTEGRIDADE, APOSTAS E *MATCH FIXING* (FPF)

POR TI. PELO FUTEBOL.

1. **Reconhece:** não te deixes enganar por quem te faça promessas, ofereça dinheiro ou outros presentes para viciar um jogo ou resultado!
2. **Rejeita:** não aceites combinar um resultado nem apostes no teu próprio jogo, competição ou desporto. Não permitas que ninguém aposte por ti. Diz não!
3. **Reporta:** se alguém se aproximar de ti para combinar um resultado ou um jogo, se te oferecerem dinheiro em troca de favores ou informação confidencial, denuncia em Integridade.fpf.pt.
4. **Sê Transparente:** Nunca combines um resultado ou um jogo. Joga com honestidade. O futebol deve ser jogado num espírito de justiça e respeito. As competições desportivas devem ser sempre um teste honesto das capacidades de cada jogador e equipa e os seus resultados devem manter-se incertos. Evita os vícios e a contração de dívidas que te tornem “presa fácil” para indivíduos sem escrúpulos.

5. **Sê Firme:** Se alguém se aproximar de ti para tentar combinar um resultado ou viciar um momento de jogo, se te oferecerem dinheiro em troca de favores ou informação privilegiada, deves reportar imediatamente às entidades competentes. Procura canais seguros para o efeito: integridade.fpf.pt.
6. **Sê Cuidadoso:** Nunca partilhes informação da tua equipa. Enquanto jogador, treinador, dirigente ou funcionário de um clube, podes ter acesso a informação privilegiada (que não está acessível ao público em geral, designadamente relacionada com a lesão de um jogador ou as escolhas do treinador). Esta informação é considerada do foro interno do clube e não pode ser partilhada. Se violares esta regra, podes ser sancionado disciplinarmente.
7. **Sê Inteligente:** Conhece as regras nacionais e internacionais federativas e as leis do país, antes de dares início a uma época desportiva, especialmente no que toca ao setor das apostas. Muitos países têm aprovado legislação e regulamentação desportiva nesta matéria e as sanções aplicáveis aos infratores são cada vez mais severas.
8. **Salvuarda-te:** Nunca apostes no teu próprio desporto. Não apostes em ti mesmo ou nos teus adversários nem permitas que alguém o faça por ti. Não aceites qualquer pagamento ou benefício que possa colocar-te numa posição de risco. Em caso de dúvida, informa-te junto das instituições que tutelam o teu desporto ou a tua competição.

14.4.1. Formação

Aos atletas e encarregados de educação, assim como a todos os colaboradores, o clube propõe formação no âmbito da Integridade e Ética no Desporto, Nutrição, Leis de Jogo, entre outras.

15. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO DE JOGADORES

15.1. RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES

O clube apresenta um plano nutricional do qual consta referenciais e recomendações para diversas situações, entre as quais, a idade/ cálculo das necessidades energéticas/ plano alimentar, plano alimentar pré-treino/ pós-treino, receitas para confeção de alguns alimentos e algumas recomendações gerais, das quais se destacam as seguintes:

- a) Alimentos proibidos para refeição pré-competitiva: laticínios, leguminosas e couves, frutos gordos, molhos, condimentos picantes, ovos, carnes vermelhas, salmão, sardinha e outros peixes;
- b) Evitar estar mais de três horas sem comer;
- c) Beber água em abundância ao longo do dia;
- d) Beber água em detrimento de outra bebida;
- e) Mastigar calmamente;
- f) Privilegiar o consumo de azeite em relação às outras gorduras;
- g) Preferir métodos de culinária simples e saudáveis: cozidos, grelhados e estufados;
- h) Incluir as leguminosas na alimentação: feijão, grão, lentilhas, ervilhas...;
- i) Variar entre carne, peixe e ovos;
- j) Ingerir peixes gordos pelo menos 2 vezes por semana;
- k) Preferir carnes brancas em detrimento de carnes vermelhas, e aquando o consumo de carnes vermelhas, optar pelos cortes mais magros.

A convocatória de todos os atletas faz-se acompanhar do plano alimentar para o dia de jogo.


15.2. ACOMPANHAMENTO MÉDICO-DESPORTIVO

Em situação de acidente em treino ou jogo, o procedimento de atuação varia de acordo com a especificidade do momento, tendo sempre em consideração a saúde e o bem-estar dos nossos atletas e colaboradores. Assim:

- a) Em contextos considerados muito graves, como a Paragem Cardiorrespiratória ou em casos de Fraturas, depois de avaliada a situação pelo responsável pelo acompanhamento médico, deverá ser acionada a linha de emergência médica (112), acionando posteriormente o seguro desportivo. O atleta será tratado pelos serviços da seguradora, sendo que, após esse período, será feita uma reintegração sob o aconselhamento e supervisão do coordenador;
- b) Em situações menos emergentes, deverá ser feito um diagnóstico pelo coordenador, que indicará tratamento ou aconselhamento médico.







15.2.1. Plano de Evacuação e Emergência Médica

Plano Evacuação Emergência Médica



b

Lista de contactos de emergência

	Número Europeu Emergência 112
	Hospital Viseu 232420600
	PSP Viseu 232480380
	Bombeiros Voluntários 232422047
	Coordenador Clínico 924010779
	Junta Freguesia 232811423


a Procedimento face à situação de emergência

1. SOCORRO PRESTADO POR TÉCNICO CAPACITADO

LESÃO GRAVE	LESÃO MODERADA	LESÃO LIGEIRA
-Técnico capacitado sempre com o atleta. -Treinador vai buscar material de imobilização ou DAE. -O Diretor liga para 112.	Imobilização ou tratamento em campo. Encaminhamento para o espaço médico ou balneário. Contactar o coordenador do departamento médico.	Tratamento em campo. Realiza tratamento no espaço médico ou balneário.
SVB -Iniciar Suporte Básico de Vida -Evacuar para o hospital pela saída de ambulâncias. -Diretor da equipa acompanha o atleta.	Avaliar meio de evacuação para realização de exames complementares. Evacuar pelo acesso aos balneários. Diretor de equipa acompanha o atleta.	Realiza tratamento no espaço médico ou balneário.

Diretor da equipa informa Encarregado de Educação e Coordenador Técnico.

c Protocolo de emergência



SUPORTE BÁSICO DE VIDA E DAE

1 Estado de consciência

- Abanar os ombros com cuidado e perguntar em voz alta: "Sente-se bem?"
- Se a vítima não responder gritar por AJUDA.

2 Permeabilizar a via aérea


- Fazer a extensão da cabeça;
- Fazer a elevação do queixo.

3 Avaliar a ventilação/respiração

Verificar se a vítima respira NORMALMENTE, realizando o VOS até 10 segundos:

- Ver os movimentos torácicos;
- Ouvir os sons respiratórios saídos da boca/ nariz;
- Sentir o ar expirado na face do reanimador

4 Se a vítima ventila normalmente colocar em Posição lateral de segurança (PLS)



5 Se a vítima não responde e não tem ventilação normal ative de imediato o sistema de emergência médica, ligando 112

- Se DAE DISPONÍVEL, ligue-o e siga as indicações do DAE;
- Se não há DAE disponível inicie SBV.

7 Iniciar Compressões Torácicas


- Fazer 30 compressões deprimindo o esterno 5-6 cm a uma frequência de pelo menos 100 por minuto e não mais que 120 por minuto.

8 Iniciar Ventilações

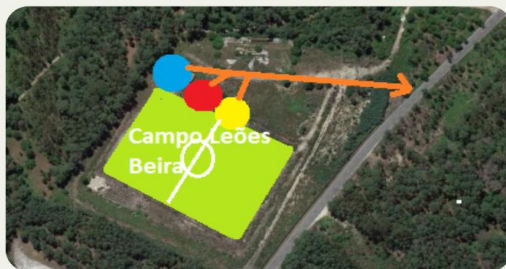
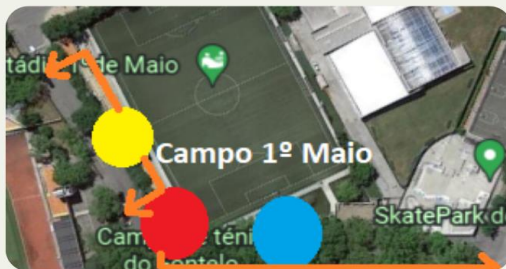
- Após 30 compressões fazer 2 ventilações. Se não se sentir capaz ou tiver relutância em fazer ventilações, faça apenas compressões torácicas.
- Se apenas se fizerem compressões, estas devem ser contínuas, cerca de 100 por minuto.

9 Manter SBV

- Chegar ajuda (profissionais diferenciados);
- Estiver fisicamente exausto;
- A vítima recomeçar a ventilar normalmente.

 **Ligar 112**

d Mapas e circuitos de evacuação



-  Balneários e Posto Médico;
-  Bancada;
-  Entrada e saída ambulância.

15.3. PLANO ESCOLA

O Plano Escola visa ter um conhecimento por parte do Clube sobre o percurso escolar dos seus atletas e, sempre que possível, tomar medidas que contribuam para o sucesso da sua vida académica.

15.3.1. Operacionalização

1. As equipas técnicas devem registar o desempenho escolar de todos os atletas referente aos três períodos de aulas.
2. Depois de analisado serão tomadas as seguintes medidas:
 - a) Felicitar os atletas com bons rendimentos escolares;
 - b) Explicar a importância de um percurso escolar exemplar aos atletas com menor rendimento escolar;
 - c) Aos atletas com 3 ou mais níveis negativos:
 - Abordagem com os encarregados de educação sobre a possibilidade de o Clube intervir junto do atleta;
 - Abordagem do treinador sobre o atleta de forma individual reforçando a importância de um percurso escolar exemplar;
 - Recolher as informações relativas às avaliações dos atletas (ex. o atleta deve mostrar os testes ao treinador);
 - Recompensar o empenho do atleta quando apresenta melhorias (ex. ser titular num jogo; fazer um treino no escalão seguinte; etc).

15.3.2. Avaliação

Depois de tomadas as medidas e analisada a evolução de cada atleta, o Clube atribuirá um diploma de mérito ao atleta que mais evoluiu no seu percurso escolar.

16. CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO PARA ATLETAS

Todos os atletas que reúnam as seguintes condições podem ser inscritos pelo clube:

- a) atletas sem contraindicações médicas;
- b) atletas com idades compreendidas entre os 6 e 19 anos;
- c) atletas com nacionalidade portuguesa ou outra, com residência junto da família;
- d) atletas com residência no concelho de Viseu ou distância inferior a 1h de viagem.

16.1. Mensalidades e taxas de inscrição

Joia de Inscrição → 50,00€

Renovação → 30,00€

Taxa de Transferência → 37,50€

Mensalidade → 30,00€**

** Desconto de 20% para irmãos; Desconto de 10% no adiantamento de todas as mensalidades.

16.2. Aquisição de equipamentos

Os atletas, treinadores, diretores, pais ou associados podem adquirir os materiais e equipamentos do clube, de acordo com a tabela seguinte:

Kit ou extra	Material	PVP
Kit Treino até Sub12	T-shirt técnica	5,00 €
	Calção	5,00 €
	Meias	5,00 €
Kit Jogo até Sub12	T-shirt	11,00 €
	Calção	11,00 €
	Meias	8,00 €
	Fato de treino	35,00 €
	Mochila	20,00 €
Kit Treino Sub14 a Sub18	T-shirt técnica	5,00 €
	Calção	5,00 €
	Meias	5,00 €
Kit Jogo Sub14 até Sub18	T-shirt	17,00 €
	Calção	10,00 €
	Meias	8,00 €
	Fato de treino	35,00 €
	Mochila	20,00 €
Extra	Sweat verde com carapuço	25,00 €
Extra	Casaco de chuva Rain Basico verde	15,00 €
Extra	Blusão Inverno	40,00 €

17. ANEXOS

- Declaração Representante do Atleta.

Anexo 1 – Declaração do representante do atleta

DECLARAÇÃO

Eu, _____, representante do atleta _____, declaro que tomei conhecimento de todo o Manual de Boas Práticas do CFV – CLUBE DE FUTEBOL OS VIRIATOS, aceitando-o e comprometendo-me a cumpri-lo integralmente.

Lordosa, ____ de _____ de 20____.