



OURIQUE DC

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	Pág.3
2. MISSÃO	Pág.3
3. VISÃO	Pág.4
4. VALORES	Pág.4
5. OBJECTIVOS	Pág.4
5.1. As nossas equipas	Pág.4
5.2. O nosso jogador	Pág.4
5.3. O nosso treinador	Pág.4
6. ORGANOGRAMA	Pág.5
6.1. Áreas de intervenção Responsabilidade dos diversos departamentos	Pág.5
7. INSTALAÇÕES	Pág.6
8. INSCRIÇÃO	Pág.6
8.1. Procedimentos	Pág.6
8.2. Inscrição	Pág.7
8.3. Taxas e Mensalidades	Pág.7
8.4. Equipamentos	Pág.8
9. NORMAS DE CONDUTA	Pág.8
9.1. Para Dirigentes Staff	Pág.8
9.2. Para Treinadores	Pág.8
9.3. Para Atletas	Pág.9
9.4. Utilização dos Transportes	Pág.10
9.5. Para Pais e Encarregados de Educação	Pág.10
9.6. Recomendações sobre integridade e Match Fixing	Pág.11
10. ACOMPANHAMENTO MÉDICO-DESPORTIVO	Pág.11
10.1. Procedimentos em caso de lesão	Pág.11
10.2. Plano de Emergência	Pág.12
10.3. Plano de Evacuação	Pág.12
10.4. Plano Alimentar	Pág.13
10.5. Hidratação	Pág.15
11. ACOMPANHAMENTO ESCOLAR	Pág.16
11.1. Os Atletas no Estabelecimento de Ensino	Pág.18
12. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR	Pág.19
13. CASOS OMISSOS	Pág.20
14. CONTACTOS OFICIAIS	Pág.20

PREÂMBULO

O presente “Manual de Acolhimento e Boas Práticas” do Ourique Desportos Clube, foi elaborado pelo Departamento de Futebol.

Este documento, segue a matriz do Regulamento Interno do Futebol do Ourique Desportos Clube que foi aprovado em reunião de Direção do Clube no dia 03 de Julho de 2023, entrando em vigor no mesmo dia.

1. INTRODUÇÃO

O Clube

O Ourique Desportos Clube é um clube com sede na vila de Ourique, no distrito de Beja.

Habitualmente joga no Estádio Municipal D. Afonso Henriques, composto apenas com um campo (relva sintética).

Fundado em 1976, durante grande parte da sua história, passou nos escalões distritais – apenas se estreou em provas nacionais em 1997 (III Divisão Nacional), onde permaneceu durante cinco épocas consecutivas. O clube conta com seis títulos no seu palmarés, dois no escalão de seniores (CD II Divisão e CD I Divisão), em juniores (uma Taça Distrito de Beja e um Camp. Distrital), em infantis (uma Taça Dr. Covas Lima), e no futebol feminino (uma Super Taça Distrito de Beja).

O Ourique Desportos Clube, através do seu Departamento de Futebol de Formação, tem como objetivo primordial, fazer a todas as crianças e jovens praticantes, uma formação desportiva, de qualidade superior, através da prática da modalidade de futebol, bem como, contribuir para a sua formação em todas as suas vertentes, desenvolvendo hábitos saudáveis e o gosto pela prática desportiva regular.

Atualmente, é o clube com maior expressão no concelho de Ourique.

O Manual

O presente manual visa dar a conhecer a todos(as): atletas, pais e encarregados de educação, treinadores, diretores e restantes colaboradores do Departamento de Futebol de Formação do Ourique Desportos Clube, as normas essenciais para o bom funcionamento da época desportiva.

2. MISSÃO

O Ourique DC tem como missão promover e difundir a prática desportiva, cultural e recreativa junto da comunidade em que se insere, formar os seus atletas através de uma educação cívica e desportiva de qualidade, promover e solidificar os laços afetivos dos seus atletas, associados e seus familiares com o Clube.

Proporcionar o acesso à prática desportiva regular e de qualidade a crianças e jovens de ambos os sexos, independentemente das suas capacidades e qualidades, com vista à promoção do sucesso desportivo e de estilos de vida saudáveis, de valores e de princípios associados a uma cidadania ativa.

3. VISÃO

O Ourique DC deve fomentar a prática desportiva, assente em elevados padrões de conduta humana e social, afirmando-se como um clube de referência na formação de jovens atletas, procurando a excelência em todas as suas atividades, ao nível dos recursos humanos, materiais, financeiros e das infraestruturas, ao mesmo tempo que proporciona a permanente promoção do lazer e da qualidade de vida a todos os intervenientes e potencia para a equipa principal os elementos que mais se distinguem.

Agregar todos os sócios, atletas, pais de atletas e ex-atletas que aceitem a cultura e os estatutos do Ourique DC.

4. VALORES

O Ourique DC acredita, ensina e tem como princípio de atuação os seguintes valores:

- Ambição
- Dedicação
- Respeito
- Responsabilidade
- Igualdade
- Ética
- Solidariedade
- Espírito de equipa
- Competitividade

5. OBJETIVOS

Formar atletas com uma visão única, clara e objetiva, dando prioridade ao desenvolvimento do jogador, através de conteúdos específicos necessários em cada etapa nas vertentes técnicas, táticas, físicas e mentais, garantindo em simultâneo, que os jogadores (crianças) possam também obter a satisfação que pretendem (diversão) ao praticar a modalidade, mas sempre dentro de um ambiente de exigência adequado à idade.

As Nossas Equipas

As equipas do Ourique Desportos Clube têm de ser reconhecidas em todos os escalões por um estilo de jogo comum e claramente identificado. Fiéis ao estilo de jogo em todas as circunstâncias. Ter a iniciativa do jogo em todos os momentos, desenvolvendo sempre fatores pressionantes e dominadores. Ser competitivos, ambiciosos e lutar até ao fim. Ser reconhecidas por um comportamento exemplar.

O Nosso Jogador

Compromisso com a equipa e com a Identidade e Valores do Clube. Ser equilibrado e com espírito de sacrifício. Eliminar as desculpas e ser sempre humilde. Ser tolerante e educado com todas as pessoas que o envolvem. Cuidar da sua imagem pessoal.

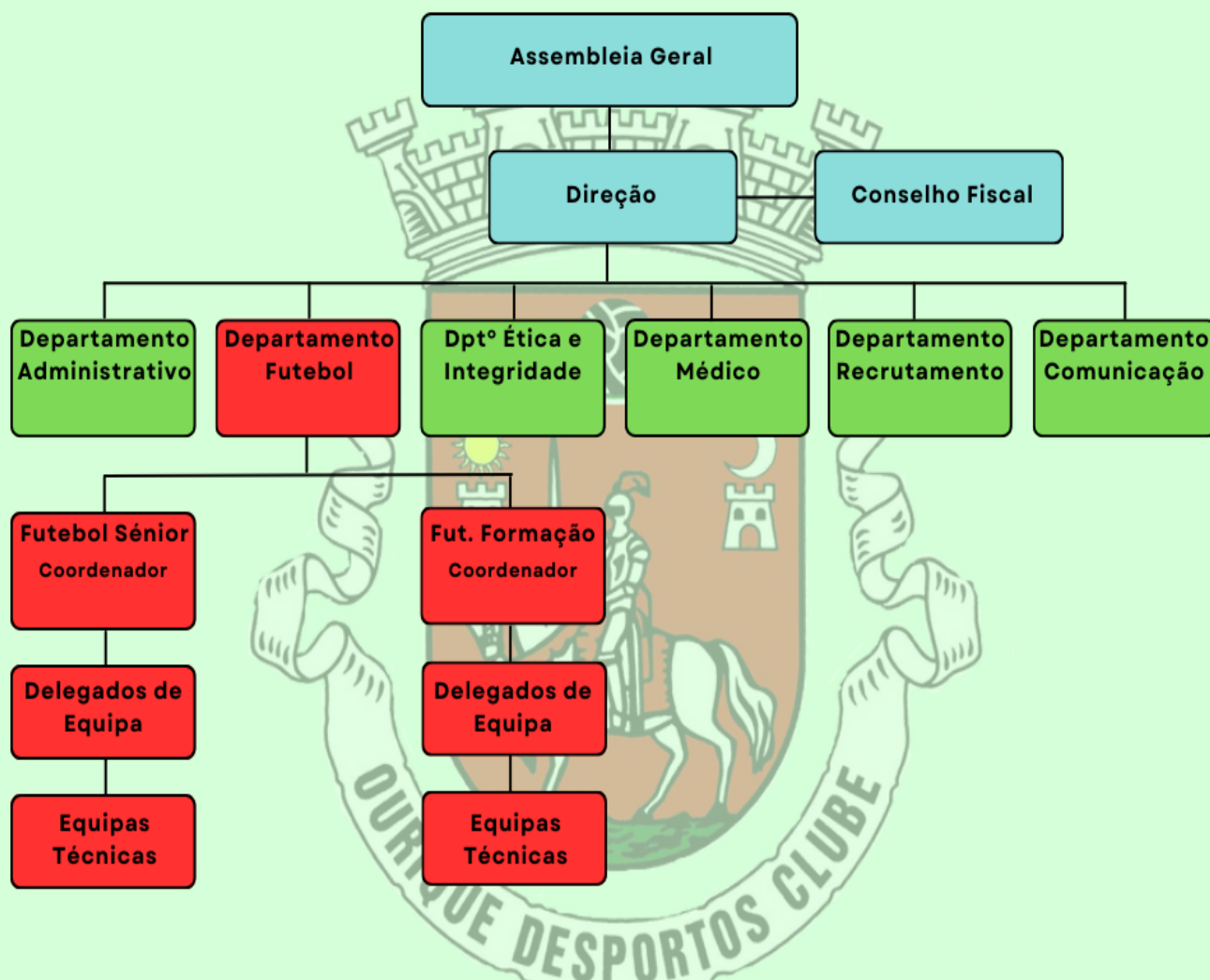
O Nosso Treinador

Responsabilidade e compromisso com o Clube. O treinador deve trabalhar com entusiasmo, ambição, orientando-se pelos modelos de jogo e de treino do Clube. Obter o máximo de cada atleta, respeitando a singularidade enquanto indivíduo.

Conduta exemplar ao nível social e desportivo.

6. ORGANOGRAMA

OURIQUE DESPORTOS CLUBE



6.1. ÁREAS FUNCIONAIS | RESPONSABILIDADES DOS VÁRIOS DEPARTAMENTOS

- **Departamento de Futebol/Diretor da Entidade Formadora:** As principais funções recaem, entre outras, sobre a planificação do trabalho dos diversos escalões, coordenação do departamento de recrutamento, coordenação do departamento de ética e acompanhamento escolar, seleção dos quadros técnicos e consequente ligação ao futebol sénior.
- **Departamento de ética e acompanhamento escolar:** Tem como objetivo fundamental acompanhar os jovens atletas na sua vida escolar e na sua formação enquanto jovens, disponibilizando para tal todos os meios necessários, quer humanos quer em termos de espaços. No campo da ética desportiva, tem como objetivo principal transmitir todos os valores referentes à ética no desporto através de ações de sensibilização, quer aos atletas, quer aos pais e encarregados de educação e identificar qualquer desvio aos valores da ética desportiva.
- **Departamento Médico-desportivo:** É responsável pela elaboração de protocolos a executar, coordenação de toda a atividade clínica, como por exemplo, a elaboração dos mapas do pessoal médico (médico, fisioterapeuta, enfermeiro, massagista e técnicos de SBV+DAE) de apoio às equipas.
- **Departamento de Recrutamento:** Este é responsável pelo recrutamento de novos atletas ou a reintegração de atletas já

formados no clube mas, que entretanto saíram para outros clubes pelas mais diversas razões. Tem como principal objetivo, por um lado o aumento do número de praticantes no clube, por outro o aumento do número de equipas.

- **Departamento de Comunicação:** Este é responsável pela comunicação e imagem do clube, junto dos órgão de comunicação social, redes sociais, website. Tem como principal objetivo informar os sócios e simpatizantes, assim como o público em geral de toda a atividade, de forma a aproximar o clube da comunidade e vice-versa.

- **Coordenador Técnico:** Este assume um papel fundamental na construção de todo o processo formativo sendo o regulador e o verificador da identidade que se pretende instalar no clube ao nível do jogo, do treino e de todos os comportamentos fora e dentro do terreno de jogo.

- **Equipas Técnicas:** São compostas, por norma, pelo treinador Principal e Adjunto, mais um Treinador de Guarda-redes comum a todas as equipas, com competências distintas, mas complementares.

Treinador Principal – é responsável pela coordenação e orientação do trabalho a ser desenvolvido pela equipa; Treinador Adjunto – é responsável por auxiliar o Treinador Principal no planeamento e operacionalização do trabalho a ser desenvolvido pelas equipas;

Treinador de GR – responsável pelo planeamento e operacionalização do treino específico para a posição de guarda-redes em articulação com o treinador principal da respetiva equipa.

- **Diretores/Delegados:** são responsáveis por toda a logística referente à equipa pela qual estão responsáveis, assim como, pelo preenchimento e entrega das fichas de jogo aos árbitros, e por acompanhar as respetivas equipas durante a semana (treinos), no sentido de fazer a ligação com os demais serviços.

Resumindo: toda e qualquer situação referente ao futebol (formação e sénior), quer ela seja no campo da área técnica, quer da vida escolar, pessoal e social, quer no campo da área médico-desportiva (não urgente), ou outra, deve ser em primeira instância, reportada ao Diretor/Delegado e à Equipa Técnica (treinador principal) da respetiva equipa, que por sua vez deverão reportar ao Coordenador Técnico, que consoante o assunto em questão e se necessário, reportará ao respetivo Departamento e ao Diretor da Entidade Formadora/Direção.

7. INSTALAÇÕES

O Ourique Desportos Clube, desenvolve maioritariamente a sua atividade no Estádio Municipal D. Afonso Henriques, em Ourique, no campo principal de piso sintético.

Este local possui um campo de futebol 11, permite ter um campo de futebol 9, dois de futebol 7.

De apoio a esta infraestrutura tem quatro balneários com chuveiro e WC (3 para atletas, 1 para equipas de arbitragem).

Deste complexo, fazem também parte, um posto médico, rouparia, arrecadação para material desportivo, escritório e garagem.

8. INSCRIÇÃO

8.1. PROCEDIMENTOS

1. Pré-Inscrição Online

- Efetuar a pré-inscrição através do **link disponibilizado pelo clube** para o efeito.
- Este link será divulgado nas **redes sociais oficiais** e/ou enviado por **e-mail**.

2. Confirmação da Pré-Inscrição e Envio de Documentos

- Após a recolha e tratamento dos dados da pré-inscrição, o clube enviará um **e-mail de confirmação**.
- Nesse e-mail será solicitado o envio dos seguintes documentos:
 - **Novos atletas no clube:** documento de identificação do atleta e do encarregado de educação.
 - **Atletas já inscritos na época anterior:** apenas os documentos cuja **validade tenha expirado**.

3. Exames Médicos

- As datas para a realização dos exames médicos serão **anunciadas por e-mail** e publicadas nas **redes sociais oficiais**.
- Será disponibilizado um **link próprio para marcação** dos exames.

4. Confirmação da Marcação dos Exames

- Após a marcação dos exames médicos e a **verificação do envio da documentação necessária** (para fichas de inscrição e fichas médicas), o clube enviará um **e-mail de confirmação**, indicando a **data e hora** dos exames.

8.2. INSCRIÇÃO

Inscrição Oficial na Plataforma SCORE

- Após a realização dos exames médicos e **assinatura das fichas de inscrição** pelo atleta e respetivo encarregado de educação, o clube procederá ao registo do atleta na plataforma:
☐ <https://score.fpf.pt>
- Só após este registo o atleta estará **habilitado a participar** nas competições oficiais.

8.3. TAXAS E MENSALIDADES

Taxas e Mensalidades 					
TAXAS	PETIZES SUB 5 A SUB 7	TRAQUINAS SUB 8 A SUB 9	BENJAMINS SUB 10 A SUB 11	INFANTIS SUB 12 A SUB 13	INI. A JUN. SUB 14 A SUB 19
INSCRIÇÃO NO CLUBE	20€ Contempla: Inscrição no Clube; Inscrição na AF Beja; Exame Médico; Seguro.	20€ Contempla: Inscrição no Clube; Inscrição na AF Beja; Exame Médico; Seguro.	20€ Contempla: Inscrição no Clube; Inscrição na AF Beja; Exame Médico; Seguro.	20€ Contempla: Inscrição no Clube; Inscrição na AF Beja; Exame Médico; Seguro.	20€ Contempla: Inscrição no Clube; Inscrição na AF Beja; Exame Médico; Seguro.
MENSALIDADES	NÃO SÓCIOS 20€ SÓCIOS 10€	NÃO SÓCIOS 25€ SÓCIOS 15€	NÃO SÓCIOS 25€ SÓCIOS 15€	NÃO SÓCIOS 25€ SÓCIOS 15€	Sub 14: 10€ A partir dos sub14, não se aplicam mensalidades OBRIGATORIO - o atleta e um dos pais/enc. educação serem sócios do Ourique DC
DESCONTO IRMÃO	NÃO SE APLICA	NÃO SE APLICA	NÃO SE APLICA	NÃO SE APLICA	NÃO SE APLICA
PAGAMENTOS	O valor referente à inscrição no clube, deve ser liquidado no ato de formalização da mesma. As Mensalidades devem ser efetuados na secretaria do clube, ou por transferência bancária, até ao dia 8 de cada mês. IBAN: PT50 0035 0570 0001 1514 6305 6				

8.4. EQUIPAMENTOS

Jogo:

Os equipamentos para os jogos oficiais são responsabilidade do clube. Os treinadores levam equipamentos para os jogos e estes têm de ser devolvidos após a competição.

Treinos:

Nos escalões de formação a partir dos Sub-14, o clube fornecerá equipamentos de treino para cada atleta. Até este escalão o equipamento de treino será da responsabilidade do atleta/encarregado de educação que terá disponível para aquisição no clube.

Nota: É expressamente proibida a utilização de roupas/equipamentos de outros clubes nos treinos, jogos ou em representação do Ourique Desportos Clube.

9. NORMAS DE CONDUTA

Representar o Ourique Desportos Clube, acarreta a responsabilidade de dignificar um Clube, a sua história e valores, cujo respeito deve e tem de ser assegurado por todos aqueles ligados ou relacionados com o Clube.

Pertencer ao Ourique Desportos Clube, deve ser um orgulho! Todos devem assumir essa atitude, e representar o Clube com empenho e entusiasmo, com a consciência de que, do seu comportamento, depende o prestígio do Clube.

9.1. DIRIGENTES | STAFF

- Promover entre si um bom convívio, de modo a que no clube se viva um clima de harmonia e sãcamaradagem;
- Colaborar ativa e empenhadamente para que a ação educativa e formativa seja de todos;
- Ser assíduos e pontuais no cumprimento dos horários;
- Zelar pela conservação do material de treino, do campo de futebol bem como de tudo o que é propriedade do Ourique Desportos Clube e, portanto, do interesse comum;
- Respeitar as regras de higiene quando permanecerem ou circularem nos espaços desportivos;
- Adotar atitudes e comportamentos dignos dentro do recinto desportivo;
- Proceder com correção para com todos os elementos do clube;
- Cumprir e zelar pelo cumprimento das normas que constam no “Manual de Acolhimento e Boas Práticas”.

9.2. TREINADORES

- Respeitar todos os atletas, funcionários, diretores e pais/encarregados de educação dos atletas;
- Planear e orientar todas as sessões de treino de acordo com os objetivos definidos;
- Ensinar os conteúdos através de atividades seguras e adequadas às necessidades e características dos praticantes;
- Valorizar fundamentalmente o esforço e o progresso na aprendizagem;
- Ensinar e desenvolver nos praticantes as regras de jogo, espírito de fair play e comportamento desportivo apropriado;
- Garantir que os praticantes se divirtam e se desenvolvam enquanto jogadores de futebol e pessoas;
- Proporcionar às crianças e jovens a alegria e o prazer do jogo, promovendo o gosto e o hábito pela prática desportiva;
- Não utilizar e não permitir que seja utilizada linguagem abusiva;
- Ser responsável por levantar todo o material de treino; no final do mesmo, recolher e certificar-se que todo o material desportivo levantado fica colocado nos locais designados para o efeito;
- Ser o primeiro a entrar no recinto de jogo e ser o último a sair;
- Qualquer decisão tomada por um treinador deverá ser comunicada aos diretores da equipa e por estes à direção.

9.3. ATLETAS

À inscrição do atleta no Ourique DC correspondem direitos e deveres:

Direitos dos Atletas

- Usufruir das instalações desportivas, nomeadamente, de balneário equipado com banhos, sanitários, vestuário com padrão ótimo de higiene;
- Usufruir de um ambiente proporcionado pelo treinador que permita condições ótimas para o seu desenvolvimento físico, técnico, tático, psicológico, intelectual, moral, cultural e cívico, como também para a formação da sua personalidade;
- Ser respeitado por todos os agentes do Clube;
- Usufruir de competições federadas na Associação de Futebol de Beja;
- Ser convocado, desde que cumpra com as suas obrigações para com o Clube e que o treinador assim o entenda;
- Ver reconhecido e valorizado o mérito, a dedicação, o esforço no treino e no desempenho escolar e ser estimulado nesse sentido;
- Ser assistido de forma pronta e adequada em caso de lesão manifestada no decorrer dos treinos/jogos.
- Ter seguro;
- Ser reconhecido pela sua formação cívica.

Deveres dos Atletas

- Todos os atletas, antes de iniciar a sua atividade, têm que se inscrever na secretaria do clube mediante o pagamento de uma inscrição e da respetiva mensalidade;
- Associarem-se ao Ourique Desportos Clube (atletas menores de 14 anos de idade, pelo menos um dos pais ou o encarregado de educação têm também de se associar);
- Respeitar e dignificar o Clube;
- Participar em todas as atividades do clube, para as quais seja solicitada a sua presença;
- Respeitar os colegas e todos os agentes desportivos ligados ao Clube;
- Promover o espírito de grupo e coesão da equipa;
- Ser assíduo e pontual;
- Seguir as orientações do treinador, relativas ao processo de treino;
- Estar devidamente equipado e pronto para treinar com a antecedência devida, antes do treino/jogo;
- Colaborar na organização e recolha do material utilizado no treino;
- Apresentar uma justificação prévia, sempre que pretenda faltar a um treino;
- Só usar o equipamento de saída conforme for estabelecido, sempre que vá em representação do Clube e em nenhuma outra situação;
- Colocar as peças de vestuário, após o treino/jogo, nos locais designados para o efeito;
- Manter a concentração e disciplina, tanto nos treinos como nos jogos;
- Respeitar as opções técnicas e táticas dos treinadores;
- Após a sua utilização deixar o balneário limpo, como o encontrou;
- Fazer-se sempre acompanhar do material de treino/jogo;
- Nos jogos em casa, os atletas devem comparecer nas instalações do Clube com 1h30 minutos de antecedência (futebol 11 e/ou 9) e com 1 hora de antecedência (os restantes escalões);
- No caso de desistência, o atleta e/ou o seu encarregado de educação deverão informar o coordenador/Direção, preenchendo, obrigatoriamente, a declaração de desistência disponibilizada pelo Clube e procedendo a eventuais pagamentos, conforme o motivo da desistência;

As desistências, após a inscrição do atleta na AF Beja, obrigam ao pagamento de mensalidades extra:

- Desistir por motivos de saúde devidamente comprovados com atestado médico, não terá que pagar qualquer taxa;
- Inadaptação, o atleta deverá pagar o valor de 1 (uma) mensalidade extra, além da mensalidade do mês de saída;

- Mudança de clube (carta de desvinculação), o atleta deverá pagar o valor de mais 5 (cinco) mensalidades;

O não preenchimento da declaração de desistência obrigará ao pagamento da totalidade das mensalidades: no caso do atleta pretender voltar a ingressar no Clube (numa época posterior) ou no caso do atleta necessitar de uma carta de desvinculação.

9.4. UTILIZAÇÃO DE TRANSPORTES

A utilização dos transportes do Ourique DC deverá reger-se pelas seguintes normas:

- Respeito pelos horários definidos;
- Avisar o responsável em caso de alteração ou imprevisto;
- Tratar com correção os motoristas;
- É proibido comer e beber nos transportes do Clube ou cedido a este;
- Manter o bom estado de conservação e de limpeza da carrinha/autocarro;
- É obrigatório o uso do cinto de segurança.

9.5. PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

O objetivo destas normas de conduta é ajudar a melhorar os aspetos comunicacionais, relacionais e, conseqüentemente o entendimento entre os atletas, treinadores, diretores, entre outros, ou seja, todos aqueles que estão ligados ao Ourique Desportos Clube.

Assim, elencamos uma série de normas de conduta que queremos ver apreendidas e implementadas pelos pais e encarregados de educação dos nossos atletas:

- Apoiar e acompanhar sempre que possível, os seus filhos(as)/educandos na atividade desportiva (treinos/jogos), mas sem os pressionar e sem se intrometer nas tarefas dos atletas, treinadores e árbitros;
- Encorajar o seu filho(a) para um estilo de vida equilibrado entre desporto, educação, cultura e outros interesses;
- Valorizar e elogiar, acima de tudo, o esforço (empenho) despendido e os progressos conseguidos (mesmo que ligeiros) e aceite que este é mais importante que ganhar a qualquer custo;
- Encorajar, ajudar o filho(a) a respeitar as regras e o espírito desportivo e não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos);
- Promover um ambiente de convívio e de união com os outros pais acima de tudo incentivando o grupo como um todo;
- Evite pressionar o seu filho(a) sobre ganhar, perder ou marcar um golo;
- Não se esqueça que o jogo é para as crianças e não para a glória dos pais.

Deixe o seu filho(a) aprender a jogar futebol, COM PRAZER... pois nem todos serão jogadores profissionais, mas sabemos que todos serão no futuro Homens e Mulheres.

Colaboração dos pais, encarregados de educação ou acompanhantes dos atletas:

- Sempre que possível levar e ir buscar os filhos ao local do treino às horas marcadas e transportar para os jogos (quando necessário);
- Entrar nos balneários dos atletas só em casos excecionais (no atraso para o início do treino ou jogo para equipar o atleta), por motivos pedagógicos, bem como por motivos de socialização, procurando potencializar a capacidade dos atletas, bem como a sua autonomia (até Sub 10 – benjamins 1º ano);
- Qualquer questão a colocar ao treinador, terá de que ser imperativamente efetuada antes ou no final do

- treino ou jogo, nunca durante o mesmo;
- Qualquer esclarecimento de ordem técnica deve ser feito junto do coordenador;
- Na eventualidade do atleta faltar, o treinador deve ser avisado com a antecedência possível;
- Sempre que o atleta não possa comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença ou outro motivo, deve informar o treinador.

9.6. RECOMENDAÇÕES SOBRE INTEGRIDADE, APOSTA E MATCH FIXING

A iniciativa de integridade concentra-se em cinco áreas principais: Prevenção, Detecção, Recolha de Informações, Investigação e Sanções. O objetivo será sempre o de adquirir o conhecimento e as capacidades necessárias para combater a manipulação de resultados e apoiar a implementação de medidas preventivas, bem como adotar abordagens sustentáveis de longo prazo sobre questões de ética e integridade.

Nesta perspetiva os atletas devem adotar o seguinte código de conduta:

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

10. ACOMPANHAMENTO MÉDICO DESPORTIVO

O Ourique Desportos Clube coloca à disposição dos praticantes os meios necessários à prevenção, proteção, tratamento e recuperação em caso de acidente/lesão.

O programa de prevenção de acidente/lesão desportiva e o seguro desportivo, no seu conjunto, é um instrumento de apoio prestado aos praticantes. Este programa consiste num conjunto de ações de natureza educativa, desenvolvido no âmbito da atividade do clube, destinado a promover a segurança e a prevenir a ocorrência de lesões.

Pretendemos salvaguardar, sempre em primeiro lugar, a saúde dos nossos atletas, para isso, todas as situações do foro clínico têm de ser comunicadas logo ao departamento para que possamos, junto com os médicos, definir qual o melhor caminho a seguir.

10.1. PROCEDIMENTOS EM CASO DE LESÃO

Treinos:

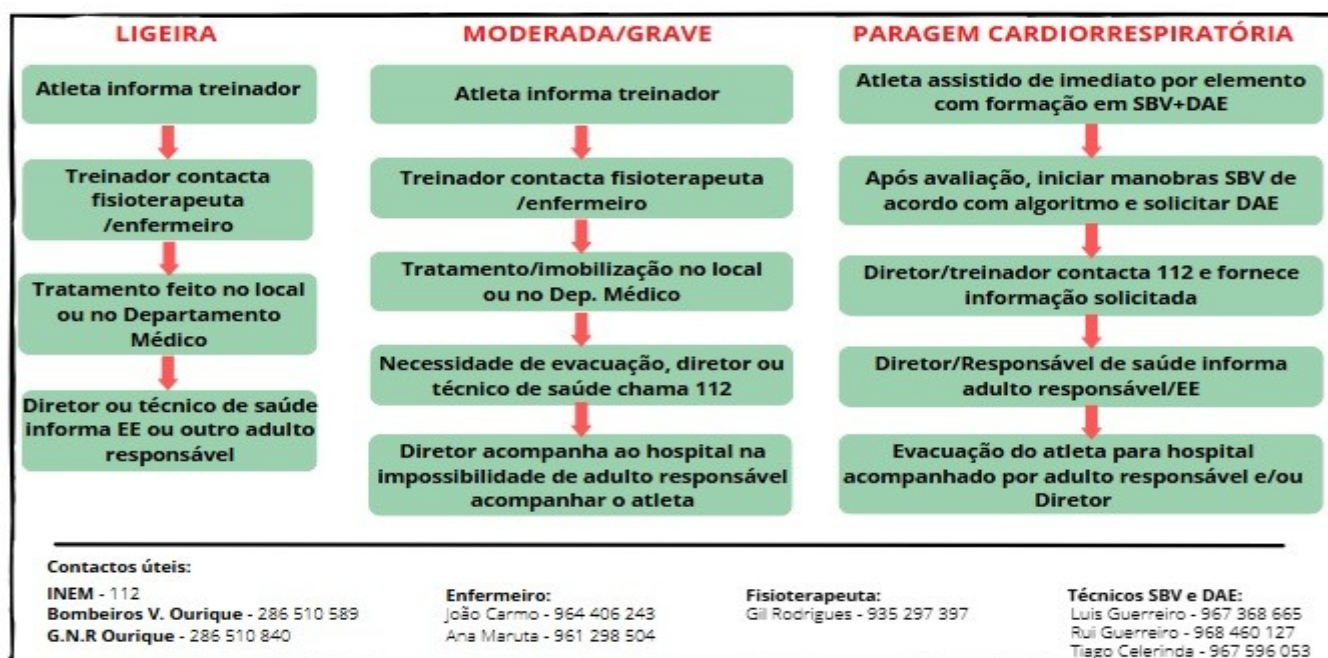
- A primeira intervenção será sempre efetuada pelo Diretor/Treinador que chamará o fisioterapeuta/enfermeiro/técnico de SBV+DAE de serviço (estará sempre um elemento em permanência a acompanhar os treinos/jogos de todos os escalões).

Jogos:

- **Jogos em casa** (todos os escalões) terão acompanhamento por parte de um fisioterapeuta/enfermeiro/técnico de SBV+DAE/massagista, sendo que, este irá decidir qual o melhor procedimento para salvaguardar o bem-estar do atleta;
- **No caso dos jogos fora**, a primeira intervenção será efetuada pelo Diretor/Treinador que irá decidir qual o melhor procedimento para salvaguardar o bem-estar do atleta.

10.2. PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA

Protocolos em caso de lesão / paragem cardiorrespiratória durante treinos/jogos:



10.3. PLANO DE EVACUAÇÃO DE EMERGÊNCIA



10.4. PLANO ALIMENTAR

A nutrição desempenha um papel crucial no desenvolvimento físico e no desempenho desportivo nas crianças, especialmente naquelas que praticam futebol regularmente. Entre os 10 e os 14 anos, as crianças encontram-se numa fase de crescimento acelerado, onde as suas necessidades nutricionais são significativamente elevadas.

Por essa razão, o Ourique DC apresenta um plano específico para os jovens futebolistas, garantindo que estes recebem os nutrientes necessários para sustentar o crescimento, energia e recuperação.

A dieta dos jovens atletas deve ser equilibrada e deve fornecer-lhes o seguinte:

Energia	Para suportar a intensidade dos treinos e jogos.
Proteínas	Essenciais para o crescimento muscular e reparação dos tecidos.
Hidratos de Carbono	Principal fonte de energia, especialmente importante nos desportos de resistência como o futebol.
Vitaminas e Minerais	Cruciais para o bom funcionamento do corpo, incluindo a imunidade e a saúde óssea.
Hidratação	Fundamental para o desempenho e prevenção de lesões.

No quotidiano, de uma forma geral, devem ser adotados os seguintes comportamentos:

- Consumo elevado de alimentos de origem vegetal, como os hortícolas, fruta, cereais (preferencialmente integrais), leguminosas e frutos oleaginosos (amendoim, noz, amêndoa,...);
- Ingestão preferencial de pescado, privilegiando o peixe gordo (atum, salmão, sardinha, cavala,...) e de carnes brancas (frango, coelho, peru,...);
- Consumo de laticínios (leite, queijo, iogurte) na sua versão mais magra;
- Enfoque para as sopas (principalmente no início da refeição), ensopados, estufados, cozidos, caldeiradas, como forma de preservarem a maioria dos nutrientes;
- Ingestão diária do pequeno-almoço;
- Uso de água como bebida de eleição;
- Limitar o consumo de preparações culinárias fritas;
- Consumo de produtos frescos, pouco processados e locais, respeitando a sua sazonalidade;

Dieta aconselhada para um jogador da formação

Pequeno Almoço

4 Fatias de pão integral com marmelada, 1 peça de fruta (banana, laranja, uva, etc.), 1 iogurte, 1 copo sumo ou leite, de preferência meio gordo ou magro.

Almoço

1 ovo, salada de tomate, peixe/bife grelhado com arroz ou batata cozida. Para beber: água ou sumo natural. Evitar todas as bebidas com gás.

Jantar

Prato de esparguete com carne picada (carne de vaca), salada de tomate e alface, dois copos de leite magro ou sumo natural.

Lanches

Uma peça de fruta, bolo/pão com geleia, frutos secos (nozes, avelãs, passas, etc.), dois copos de sumo natural de fruta.

Para facilitar, o Ourique DC, no quadro seguinte apresenta alguns exemplos do que comer, quando.

O que comer:	
Pré-Treino	Esta refeição deverá assegurar que o corpo tem a energia suficiente para sustentar o esforço físico, e deve ser feita 1 a 2 horas antes do treino e deve incluir: • Hidratos de Carbono de absorção Lenta: Pão integral, aveia, ou banana, que fornecem energia duradoura; • Proteínas Leves: logurte magro, queijo fresco ou uma pequena porção de fiambre de peru; Exemplo de Refeição Pré-Treino: Pão integral com manteiga de amendoim e uma banana
Pós-Treino	Após o treino, o foco deve ser na recuperação muscular e na reposição das reservas de energia. Esta refeição deve ser consumida até 30 minutos após o exercício e deve incluir: • Hidratos de Carbono de absorção Rápida: Frutas como bananas, uvas, ajudam a repor o glicogénio muscular; • Proteínas Alta Qualidade: logurte grego, peito de frango, ou ovos, ajudam na reparação muscular; Exemplo de Refeição Pós-Treino: logurte grego com mel e uma peça de fruta (banana ou maçã).
Noite Antes do Jogo	A refeição na noite anterior ao jogo deve ser rica em hidratos de carbono para assegurar que as reservas de glicogénio muscular estão cheias. Deve ser de fácil digestão para evitar desconforto no dia seguinte: • Hidratos de Carbono de absorção Lenta: Massa integral, arroz integral ou batata-doce; • Proteínas Leves: Frango grelhado, peixe ou tofu; • Vegetais Cozidos ou Assados: Brócolos, cenouras ou espinafres. Exemplo de Jantar Pré-Jogo: Massa integral com frango grelhado e brócolos cozidos.
Pré-Jogo	A refeição antes do jogo deve ser feita cerca de 2 a 3 horas antes do início e deve fornecer energia sem causar desconforto gástrico: • Hidratos de Carbono de absorção Lenta: Pão integral, aveia ou fruta; • Proteínas Leves: logurte magro, fiambre de peru ou queijo fresco. Exemplo de refeição Pré-Jogo: Pão integral com queijo fresco e uma maçã.
Pós-Jogo	Após o jogo, a prioridade é a recuperação e a reposição de líquidos e nutrientes perdidos. A refeição pós-jogo deve ser rica em proteínas e hidratos de carbono: • Hidratos de Carbono de absorção Rápida: Frutas ou uma pequena porção de batata ou arroz; • Proteínas Alta Qualidade: logurte grego, carne magra ou peixe; • Hidratação: Água ou bebida isotónica para repor os eletrólitos perdidos. Exemplo de refeição Pós-Jogo: logurte grego com mel e uma peça de fruta, acompanhado de água ou de uma bebida isotónica.

ATLETA, senão conseguires cumprir sempre com todas as recomendações que fizemos, **LEMBRA-TE**, pelo menos, DESTES PRINCÍPIOS BÁSICOS:

PRINCÍPIOS BÁSICOS DE ALIMENTAÇÃO

Beber muita água(1 a 2 litros)

Evitar carne de porco
(perigo de esteroides)

Não comer
batatas fritas

Evitar bebidas
gaseificadas

Fruta ou iogurtes no
Intervalo das refeições(se
houver fome)

Evitar bebidas
gaseificadas

Não abusar na
quantidade de
comida

É ACONSELHÁVEL QUE TE PESES E REGISTES O TEU PESO TODOS OS DIAS

10.5. HIDRATAÇÃO

A hidratação é um dos pilares fundamentais para o desempenho e a saúde dos jovens atletas.

Embora a nutrição e o exercício físico sejam frequentemente destacados, a ingestão adequada de líquidos é muitas vezes subestimada. No entanto, a hidratação desempenha um papel crucial do rendimento desportivo, na recuperação e no bem-estar geral dos jovens que praticam desporto.

Importância da Hidratação:

Regulação da Temperatura Corporal

Durante a atividade física, o corpo produz calor, e a transpiração é o principal mecanismo de arrefecimento. A água presente no corpo é essencial para a produção de suor, que, ao evaporar na pele, ajuda a regular a temperatura corporal. A desidratação pode comprometer este processo, levando a um aumento da temperatura corporal e, em casos extremos, a situações de golpes de calor.

Manutenção da Performance Física

A desidratação, mesmo que ligeira, pode ter um impacto significativo no desempenho físico. A falta de líquidos reduz o volume de sangue, o que dificulta a capacidade do coração de bombear sangue oxigenado para os músculos. Isto pode resultar em fadiga precoce, diminuição da resistência e menor capacidade de concentração, prejudicando o desempenho em treinos e competições.

Recuperação Muscular

A água é fundamental para o transporte de nutrientes e a remoção de resíduos metabólicos do corpo. Uma boa hidratação facilita a recuperação muscular após o exercício, ajudando a minimizar a dor muscular tardia (DOMS) e a preparar o corpo para a próxima sessão de treino ou jogo.

Após referirmos a importância da hidratação, consideramos igualmente importante que os atletas e os treinadores do Ourique DC, sejam capazes de identificar alguns dos **Sinais de Desidratação**, que podem incluir:

- **Sede Excessiva:** Embora seja um sinal óbvio, a sede já indica que o corpo está em processo de desidratação;
- **Boca Seca e Lábios Gretados:** A falta de saliva é um sinal precoce de desidratação;
- **Urina de Cor Escura:** A urina deve ser clara ou amarelo-clara. A urina escura indica que os rins estão a reter água devido à desidratação;
- **Fadiga e Letargia:** Sentir-se cansado ou sem energia, especialmente durante o treino ou jogo, pode ser um sinal de desidratação;
- **Dores de Cabeça:** A desidratação pode causar dores de cabeça devido à diminuição do volume de sangue e à redução do fluxo sanguíneo para o cérebro.
- **Tonturas ou Vertigens:** A falta de água pode afetar o equilíbrio e a circulação, causando tonturas.

Plano de Hidratação	
Ingestão de Líquidos ao Longo do Dia	Os jovens atletas devem beber água ao longo do dia, e não apenas durante o treino ou o jogo. Uma boa prática é começar o dia com um copo de água e continuar a beber em intervalos regulares, mesmo quando não estão com sede.
Hidratação Antes do Exercício	É importante garantir que os jovens atletas estão devidamente hidratados antes de começar o treino ou jogo. Recomenda-se que bebam cerca de 250-500 ml de água nas 2 horas que antecedem o treino ou jogo. Isto ajuda a garantir que o corpo tem reservas adequadas de líquidos para lidar com o esforço físico.
Durante o Exercício	Durante o treino ou jogo, os atletas devem beber água a cada 15-20 minutos, especialmente em dias quentes ou quando o exercício é prolongado. Beber pequenas quantidades de água regularmente é mais eficaz do que ingerir grandes quantidades de uma só vez.
Após o Exercício	A reidratação após o exercício é crucial para repor os líquidos perdidos pelo suor. Recomenda-se que os jovens atletas bebam cerca de 1,5 vezes a quantidade do peso que perderam durante o exercício (por exemplo, se perderam 1 kg, devem beber 1,5 litros de água).
Escolha de Bebidas	A água deve ser a principal fonte de hidratação. No entanto, em atividades de longa duração ou de alta intensidade, as bebidas desportivas contêm eletrólitos e uma pequena quantidade de hidratos de carbono podem ser benéficas para repor os sais minerais e fornecer energia extra.

11. ACOMPANHAMENTO ESCOLAR

A vida escolar é de extrema importância para o Ourique Desportos Clube. O rendimento escolar é o garante do futuro dos jovens atletas e para tal o clube promove o acompanhamento escolar dos atletas.

Os treinadores de cada escalão deverão estar atentos ao rendimento escolar dos seus atletas. Devem solicitar uma cópia do registo de avaliação no final de cada período letivo.

O acompanhamento escolar aos atletas tem como objetivo diminuir os fatores de risco e incrementar os fatores de proteção do aluno/atleta nos domínios da aprendizagem e das condutas pessoal e social.

No domínio pessoal

- Ajudar o aluno/atleta a conhecer-se melhor (interesses, motivações, valores, pontos fracos e pontos fortes);
- Informar e apoiar os atletas em problemas relacionados com a sua idade e desenvolvimento, bem como com a sua história pessoal.

No domínio da socialização

- Ajudar na integração do aluno/atleta na escola e no clube, procurando despertar nele atitudes positivas em relação aos ambientes sociais, aos professores, aos treinadores e aos seus pares;
- Fomentar comportamentos de participação na vida escolar;
- Analisar com os atletas os seus comportamentos, procurando promover a adoção de comportamentos favoráveis a uma boa integração na escola e no clube.

No domínio da aprendizagem

- Analisar com o aluno/atleta os seus resultados escolares, procurando estabelecer um plano de recuperação;

- Acompanhar a sua aprendizagem em termos globais, tendo em vista, nomeadamente, detetar áreas bem-sucedidas e áreas de dificuldade;
- Ajudar o aluno/atleta a analisar as suas dificuldades de rendimento escolar, identificando possíveis causas e consequências, bem como formas de superação ou minimização;
- Ajudar o aluno/atleta a perceber quais as expectativas da escola, do currículo, dos professores e a corresponder a isso;
- Apoiar o aluno/atleta na aquisição de estratégias de aprendizagem e técnicas de estudo, nomeadamente estabelecendo com ele, e com a cooperação dos pais/família um plano de estudos semanal;
- Ajudar o aluno a definir o seu projeto escolar, nomeadamente a estabelecer metas de sucesso escolar;

Este acompanhamento é direcionado a todos os atletas, mas especialmente aos alunos em situação de dificuldade na escolarização e na aprendizagem. Estas dificuldades podem ter diferentes características:

- Dificuldades de aprendizagem;
- Pouca motivação na realização das tarefas escolares;
- Dificuldade de organização para o cumprimento das tarefas escolares;
- Persistências de comportamentos indisciplinados;
- Risco de abandono escolar/absentismo;
- Existência de um contexto familiar desestruturado;
- Doença grave que obrigue a períodos longos de ausência escolar.

A avaliação do rendimento escolar do atleta pode originar a intervenção do Departamento de Formação em função de um desempenho escolar positivo ou negativo. Para tal, considera-se a média de todas as avaliações escolares obtidas pelo atleta no seu ensino durante a avaliação para o Quadro de Mérito Escolar.

Quadro de Mérito Desportivo e Escolar

Os atletas serão avaliados para nomeação do Quadro de Mérito Escolar por equipa/escalão através da análise dos seus registos de avaliação. Serão avaliados em três períodos da época (1º, 2º e 3º Período Escolar) pela seguinte fórmula:

$$60 \times (\% \text{ Presenças no Treino}) + 40 (\% \text{ Média das Notas Escolares})$$

60 % de presenças no treino: Percentagem de assiduidade do atleta aos treinos durante a avaliação para o Quadro de Mérito Desportivo e Escolar;

40 % média das notas escolares: Considera-se a média de todas as avaliações escolares obtidas pelo atleta no período a avaliar para o Quadro de Mérito Desportivo e Escolar.

Iremos também verificar em cada período escolar a evolução/melhoria das notas escolares dos atletas, utilizando o

 BENEFÍCIOS	 SANÇÕES/INCENTIVOS
a) Diploma de Mérito Desportivo e Escolar; b) Integrar o Quadro de Mérito Escolar do ODC, para além da exposição no placard e nas redes sociais do clube; c) Integrar o treino do escalão superior e/ou acompanhar a equipa principal num jogo em casa;	a) Repreensão verbal; c) O atleta fica responsável nas duas primeiras semanas pela arrumação de todo o material utilizado no treino; b) O atleta não é convocado para o primeiro jogo.

método de comparação (exemplo, diminuição de negativas; subida das notas nas diferentes disciplinas em relação ao período anterior). Nestes casos iremos premiar igualmente os atletas que revelarem melhorias ao longo do ano letivo.

11.1. OS ATLETAS NO ESTABELECIMENTO DE ENSINO

Para além da promoção do rendimento escolar o Clube, promove o civismo dos seus atletas na escola bem como, o respeito para com todos os alunos independentemente da cor da pele, religião, género ou orientação sexual. Por isso, todos os atletas do Ourique DC a frequentar o meio escolar devem seguir as normas de conduta na escola, tais como:

- Ser assíduo e pontual cumprindo os horários escolares;
- Seguir as orientações dos professores e pessoal não docente;
- Evitar faltar e caso tenham de o fazer, estas devem ser devidamente justificadas;
- Respeitar os colegas;
- Estar com interesse nas aulas;
- Promover um bom clima de trabalho e estudo;
- Esforçar-se por atingir níveis de excelência;
- Preservar os espaços e os equipamentos.

O CLUBE CONDENA DE FORMA CATEGÓRICA A PRÁTICA DE “BULLYING” PELOS SEUS ATLETAS!

Sempre que chegue ao conhecimento do Clube alguma situação em que os atletas estejam envolvidos, contrária às normas éticas e de conduta definidas neste manual, a mesma será analisada pelo coordenador da formação com o respetivo treinador.

Decorrente da análise efetuada, o atleta pode incorrer nas seguintes sanções escaláveis em função da gravidade da ocorrência:

1º Advertência verbal por comportamento incorreto;

2º Advertência verbal por comportamento incorreto com suspensão de convocatória para o jogo seguinte, em casos de reincidência após alerta ou caso de gravidade moderada;

3º Convocação do atleta e Encarregado de Educação para suspensão da sua atividade no Clube, por período a determinar, com comunicação da decisão ao Diretor de Turma do atleta no estabelecimento de ensino;

4º Propor à Direção do Clube a exclusão do atleta das atividades do Clube e de sócio, em casos que se considerem atentatórios à dignidade humana e aos valores preconizados pelo Clube.

12. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

O presente Manual é um documento orientador da formação desportiva, pessoal e social de todos os agentes envolvidos nas atividades desenvolvidas pelo Clube. Assim sendo qualquer infração a este manual pode levar os agentes a incorrer nas seguintes sanções: Advertência, repreensão escrita ou verbal, treino fora da equipa, suspensão temporária, expulsão.

Algumas infrações passíveis de pena disciplinar e as suas consequências:

INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

INFRAÇÕES	SANÇÕES
Atraso ao início do treino, no dia do jogo e à concentração	Sanção a aplicar pelo treinador
Falta ao treino sem aviso prévio	Sanção a aplicar pelo treinador
Falta injustificada a mais de um treino na mesma semana	Pode não ser convocado
Na véspera do jogo e estando convocado, ser visto fora de casa após a hora determinada	Será desconvocado
Não comparência ao jogo, não justificada estando convocado	Proibição de treinar e processo disciplinar
Desavenças com os colegas. Falta de respeito e má educação com os responsáveis.	Proibição de treinar e processo disciplinar
Em representação do clube, atitudes que denigram o nome e a imagem do mesmo	Suspensão imediata e processo disciplinar até à sua conclusão
Não cumprimento das Normas Internas	Castigo a aplicar pela Direção após consulta ao treinador
Comportamentos incorretos para com elementos do clube por parte de pessoas externas ao clube, mas afetas aos atletas	Sanção a aplicar pelo Clube
Violência e Bullying no desporto	1º - Advertência verbal por comportamento incorreto; 2º - Advertência verbal por comportamento incorreto com suspensão da convocatória para o jogo seguinte, em caso de reincidência; 3º - Convocação do atleta e enc. educação para suspensão da sua atividade no clube, por período a determinar; 4º - Propor à Direção do clube a exclusão do atleta das atividades do clube e de sócio, em casos que se considerem atentatórios à dignidade humana e preconizados pelo clube.

Durante os jogos: Os cartões amarelos e vermelhos são passíveis de apreciação por parte dos responsáveis do Clube tendo em consideração comportamentos justificados ou injustificados.

Todos os prevaricadores terão direito a serem ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção. As penas aplicadas serão afixadas para conhecimento de todos.

SANÇÕES PARA PAIS OU ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

INFRAÇÕES	SANÇÕES
Comportamentos onde é visível a falta de respeito aos valores éticos para com os atletas do Clube e atletas adversários, árbitros, equipas técnicas, dirigentes ou colaboradores do Clube.	a) Advertência verbal; b) Convite à saída do recinto desportivo; c) Interdição ao acesso ao recinto desportivo durante período a ser determinado pela direção do clube.

13. CASOS OMISSOS

O Ourique Desportos Clube reserva-se no direito de decidir os casos omissos após auscultação dos intervenientes e com o bom senso adequado.

14. CONTATOS OFICIAIS

OURIQUE DESPORTOS CLUBE

Praça Vila de

Garvão7670-370

Ourique

NIPC: 501079238

E-mail: ourique.dc@gmail.com

Site: <https://ouriquedc.pt/>

Facebook: <https://www.facebook.com/ouriquedesportosclube/>

Instagram: <https://www.instagram.com/ouriquedesportosclube/>

Presidente da Direção: Tiago Celerinda – 967 596 053

Coordenador: Tiago Celerinda – 967 596 053

Tesoureira: Teresa Pereira – 965 776 454

Secretária-Geral: Ana Maruta – 961 298 504