



**CLUBE RECREIO E INSTRUÇÃO**

Fundado em: 1915 - Alhos Vedros

---

**MANUAL**

de

**ACOLHIMENTO**

e

**BOAS PRÁTICAS**



## INDÍCE

### **1. INTRODUÇÃO**

### **2. VISÃO** (p.3)

### **3. MISSÃO** (p.3)

### **4. IDENTIDADE E VALORES** (p.3)

### **5. OBJETIVOS** (p.4)

- 5.1. As nossas equipas
- 5.2. O nosso jogador
- 5.3. O nosso treinador

### **6. O CLUBE** (p.5-6)

- 6.1. Organograma
- 6.2. Instalações

### **7. NORMAS DE CONDUTA** (p.7-8)

- 7.1. Jogadores / Dirigentes / Técnicos / Colaboradores
- 7.2. Normas de conduta para os pais

### **8. RECOMENDAÇÕES SOBRE INTEGRIDADE E COMPORTAMENTOS A ADOTAR RELATIVAMENTE A APOSTAS E MATCH FIXING** (p.9)

### **9. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO** (p.10-13)

- 9.1. Acompanhamento médico
- 9.2. Procedimentos em caso de lesão
- 9.3. Plano de emergência médica
- 9.4. Transportes
- 9.5. Plano alimentar
- 9.6. Acompanhamento escolar

### **10. REGULAMENTO INTERNO E DISCIPLINAR** (p.14-17)

### **11. ANEXOS**

- 11.1 Plano Alimentar (p.-18)



## 1. INTRODUÇÃO

O presente manual visa dar a conhecer a todos(as) os jogadores, encarregados de educação, treinadores, diretores, área médica e restantes colaboradores do Departamento de Futebol de Formação do Clube Recreio e Instrução, as normas essenciais para o bom funcionamento da época desportiva.

De acordo com os objetivos, Identidade e Valores do Clube, o percurso formativo dos nossos jogadores é dividido em várias etapas, visando o ensino e a potenciação do jogador para atingir um patamar elevado.

## 2. VISÃO

O Clube Recreio e Instrução pretende perfilar-se entre as melhores organizações de Futebol de Formação do distrito de Setúbal, com reconhecimento pela qualidade na formação de jogadores, proporcionando também aos seus jogadores uma experiência enriquecedora e transformadora nas dimensões pessoal e social.

## 3. MISSÃO

Formar jogadores de futebol de acordo com a identidade e valores do Clube, dando prioridade ao desenvolvimento global, aos níveis desportivo, social e cultural. Permitir aos jovens com maior apetência para o futebol acederem a patamares de rendimento superior.

## 4. IDENTIDADE E VALORES

Desenvolver uma atitude e ambição determinantes para o sucesso procurando sempre o máximo desempenho.

Ser ambicioso, procurando atingir sempre os objetivos, não esquecendo a humildade que tem de ser chave do sucesso.

Acreditar nos valores da prática desportiva como meio de formação dos jovens, de desenvolvimento de competências sociais como ética, companheirismo, responsabilidade, solidariedade, honestidade e competitividade que devem ser a bandeira identificadora de todas as equipas dos vários escalões e de todos os técnicos.



## 5. OBJETIVOS

Formar jogadores de acordo com uma visão 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 sua idade.

### 5.1. AS NOSSAS EQUIPAS

As equipas do Clube Recreio e Instrução têm de ser reconhecidas em todos os seus escalões por um estilo de jogo comum e claramente identificado. Ser competitivos, ambiciosos e lutar até ao fim. Ser reconhecidas por um comportamento exemplar.

### 5.2. 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.

### 5.3. O NOSSO TREINADOR

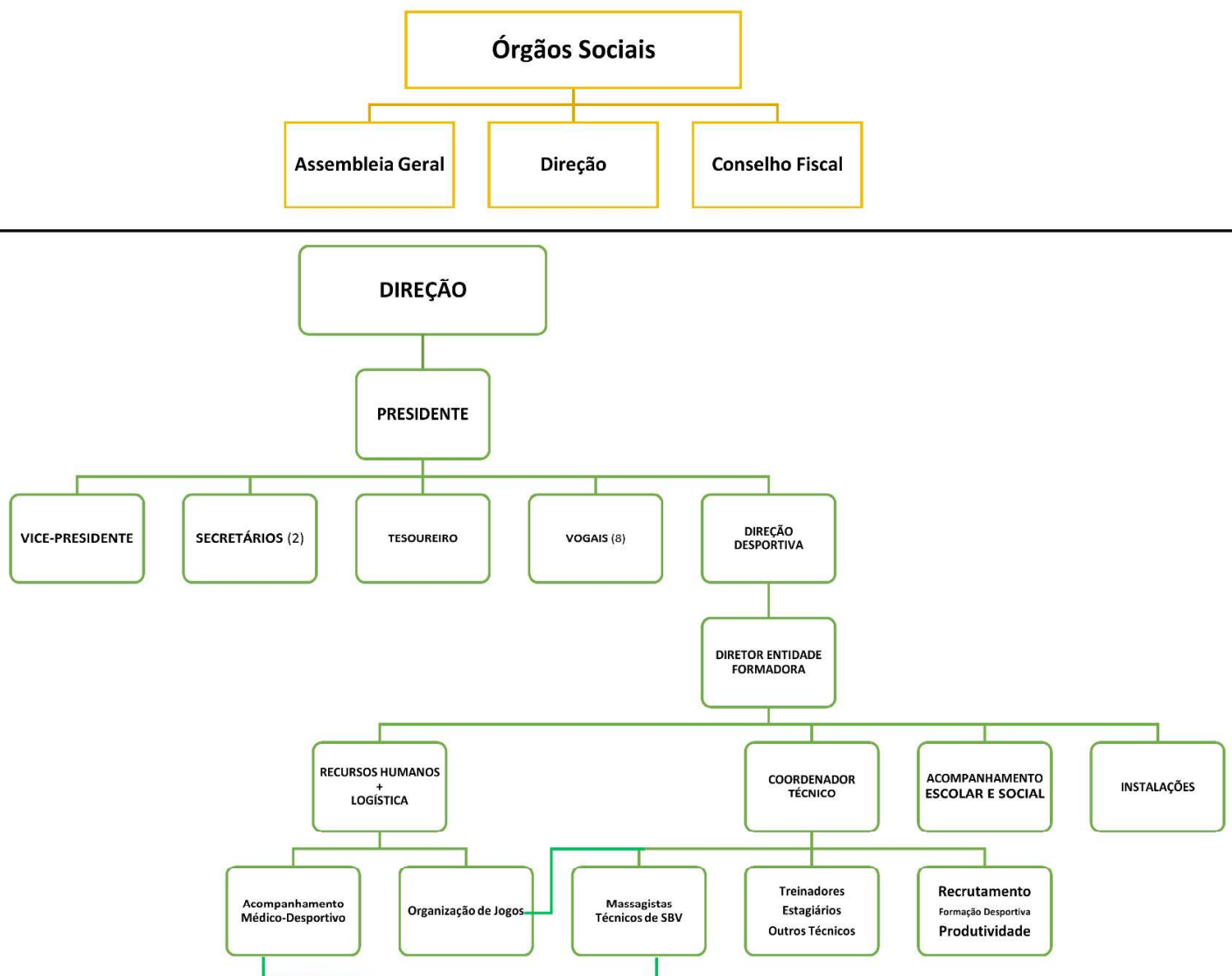
Responsabilidade e compromisso com o Clube. O treinador deve trabalhar com entusiasmo, ambição, orientando-se pelos modelos de Jogo e treino do Clube. Obter o máximo de cada jogador, respeitando a singularidade de cada indivíduo. Conduta exemplar ao nível social e desportivo.



## 6. CLUBE

### 6.1 ORGANOGRAMA

## CLUBE RECREIO E INSTRUÇÃO





## 6.2 INSTALAÇÕES

### PLANTA – PARQUE DESPORTIVO ARTUR FERREIRA GOUVEIA





## 7. NORMAS DE CONDUTA

### 7.1 Jogadores / Dirigentes / Técnicos / Staff

Representar o Clube Recreio e Instrução, acarreta a responsabilidade de uma representação digna de um Clube Centenário, da sua história, identidade e valores.

Assim todos os agentes devem:

1. Revelar comportamento exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade;
2. Promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades;
3. Respeitar as decisões da direção e coordenação do Clube, de uma forma ordeira e civilizada;
4. Não iniciar ou manter qualquer discussão com os colaboradores do Clube, devendo participar qualquer atitude incorreta;
5. Apresentar correção com toda a estrutura do Clube respeitando os princípios instituídos;
6. Participar nas atividades promovidas pelo Clube;
7. Respeitar todos os agentes desportivos;
8. Ser assíduo e pontual;
9. Apresentar-se devidamente equipado com o equipamento do Clube (treinos, jogos, outras representações);
10. Avisar previamente sempre que haja impossibilidade de comparecer a uma atividade (treinos, jogos, outras representações);
11. Respeitar as opções técnicas;
12. Promover uma utilização responsável das instalações (mantendo o estado de conservação, limpeza e higiene);
13. Cumprir e fazer cumprir as normas e orientações do departamento médico;
14. Participar com empenho e interesse nas ações de formação promovidas pelo Clube.



## 7.2 Normas de conduta para os Pais/Encarregados de Educação

O objetivo destas normas de conduta é ajudar a melhorar os aspetos comunicacionais, relacionais e consequentemente o entendimento entre os jogadores, treinadores, diretores, pais/encarregados de educação, pessoal administrativo, entre outros, ou seja, todos aqueles que estão internamente ligados ao Clube Recreio e Instrução.

### Deveres:

1. Apoiar e acompanhar sempre que possível os filhos/educandos na atividade desportiva (treinos e jogos), sem os pressionar e sem se intrometer nas tarefas dos jogadores, treinadores e dos árbitros. Não dar indicações de índole técnica e tática;
2. Encorajar o seu filho para um estilo de vida equilibrado entre desporto, educação, cultura e outros interesses;
3. Evite pressionar o seu filho sobre ganhar, perder ou marcar um golo;
4. 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;
5. Encorajar, ajudar o filho a respeitar as regras e o espírito desportivo e não valorizar ou desvalorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos);
6. Promover um ambiente de convívio e de união com os outros pais e acima de tudo incentive o grupo/equipa como um todo;
7. O comportamento dos Encarregados de Educação e familiares deverá ser exemplar no apoio à equipa sendo proibido pelo Clube qualquer comportamento incorreto para com qualquer agente do jogo, (antes, durante e depois). O Encarregado de Educação que desrespeite o que está determinado e que o Clube possa vir a ser prejudicado devido ao seu comportamento, será aplicado ao seu educando (jogador) o ponto nº3 do Regulamento Disciplinar.

### Colaboração dos pais, encarregados de educação ou acompanhantes dos jogadores:

8. Sempre que possível levar e ir buscar os filhos/educandos ao local do treino às horas marcadas, assim como o seu transporte para os jogos;
9. Não entrar nos balneários dos jogadores, a não ser só em casos muito excecionais (num atraso para o início do treino ou jogo, para ajudar a equipar um jogador abaixo de sub-9 ou por motivos pedagógicos e de socialização, procurando desenvolver a sua autonomia);
10. Qualquer questão a colocar ao treinador, terá de que ser imperativamente efetuada antes ou no final do treino ou jogo, nunca durante as mesmas;
11. Qualquer esclarecimento de ordem técnica deve ser feito junto do coordenador técnico;
12. Qualquer esclarecimento de ordem burocrática deverá ser feito junto do administrativo da direção do Clube;
13. Na eventualidade do jogador faltar, o treinador deve ser avisado com a antecedência possível;
14. Sempre que o jogador não possa comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deve informar o treinador.





## **8. RECOMENDAÇÕES SOBRE INTEGRIDADE E COMPORTAMENTOS A ADOTAR RELATIVAMENTE A APOSTAS E MATCH FIXING**

O desporto é uma atividade inerente à condição humana, estando frequentemente associado a valores de integridade, imparcialidade, lealdade e justiça. A emoção e a imprevisibilidade da competição, bem como a destreza e a determinação dos jogadores, promoveram o desporto à escala global, tanto para participantes, como para espectadores. A sua crescente natureza lucrativa põe o desporto na ribalta. Já não se trata somente de uma atividade de entusiastas, mas também uma sólida fonte de rendimento para jogadores, dirigentes, árbitros, clubes, associações e organismos regentes das diversas modalidades.

Assim, com este foco central, o desporto, bem como todos os seus princípios basilares, é ameaçado pela evolução do fenómeno da “corrupção no desporto”.

Considerando um tema de extrema importância o Clube Recreio e Instrução recomenda e esclarece a sua comunidade que:

1. É proibido o pedido ou aceitação, promessa ou entrega, de vantagem patrimonial ou não patrimonial para alterar o decurso ou o resultado de um jogo a qualquer jogador ou agente desportivo do clube;
2. Irá desenvolver ao longo da temporada ações de sensibilização e divulgação de informação privilegiada suscetível de prejudicar a integridade de um jogo ou competição;
3. É dever dos jogadores e demais staff da entidade, promover a denúncia de casos de manipulação de jogos, designadamente por causa de apostas desportivas, e de quaisquer atos concretos suscetíveis de pôr em causa a integridade e a credibilidade do futebol, da respetiva entidade, através de informação imediata à Direção do Clube Recreio e Instrução ou via plataforma da FPF;
4. O responsável pela gestão da Ética no Desporto e Integridade, fiscalizará o cumprimento das normas adotadas bem como da legislação vigente, designadamente na Lei n.º 50/2007 de 31 de agosto que estabelece o regime de responsabilidade penal por comportamentos suscetíveis de afetar a verdade, a lealdade e a correção da competição e do seu resultado na atividade desportiva.



## 9. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO

### 9.1 Acompanhamento Médico

O Clube Recreio e Instrução tem protocolos com duas instituições da área médica: Moifisa e Consultório Médico e Clínica Dentária VLAG da responsabilidade de Dr. Ahmed Gany para servir os seus jogadores e treinadores.

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

### 9.2 Procedimentos no caso de lesão:

#### 9.2.1 Treinos:

Primeiro contacto será sempre o Massagista ou Técnico de Suporte de Vida de serviço. Os treinadores encaminham o jogador para o Gabinete Médico ou um dos Técnicos desloca-se ao local de treino.

#### 9.1.2 Jogos em casa:

Todos os escalões de competição terão acompanhamento por parte de um técnico de saúde e será este a decidir qual o melhor procedimento para salvaguardar o bem-estar do jogador.

#### 9.1.3 jogos fora:

Os escalões acima de sub-14 serão sempre que possível acompanhados por um técnico de saúde do Clube.

No caso dos escalões até sub-13, a equipa médica do clube que joga em casa dará apoio ao jogo.

#### 9.1.4 Urgências Hospitalares:

Na eventualidade de uma lesão mais grave o diretor que acompanha a equipa deverá contactar o diretor da área médico-desportiva e/ou posteriormente o 112, se for considerado urgente.

Apenas no próprio dia e na sequência da atividade desportiva, acompanhado por um diretor ou membro da equipa médica.

#### 9.1.5 Seguro Desportivo:

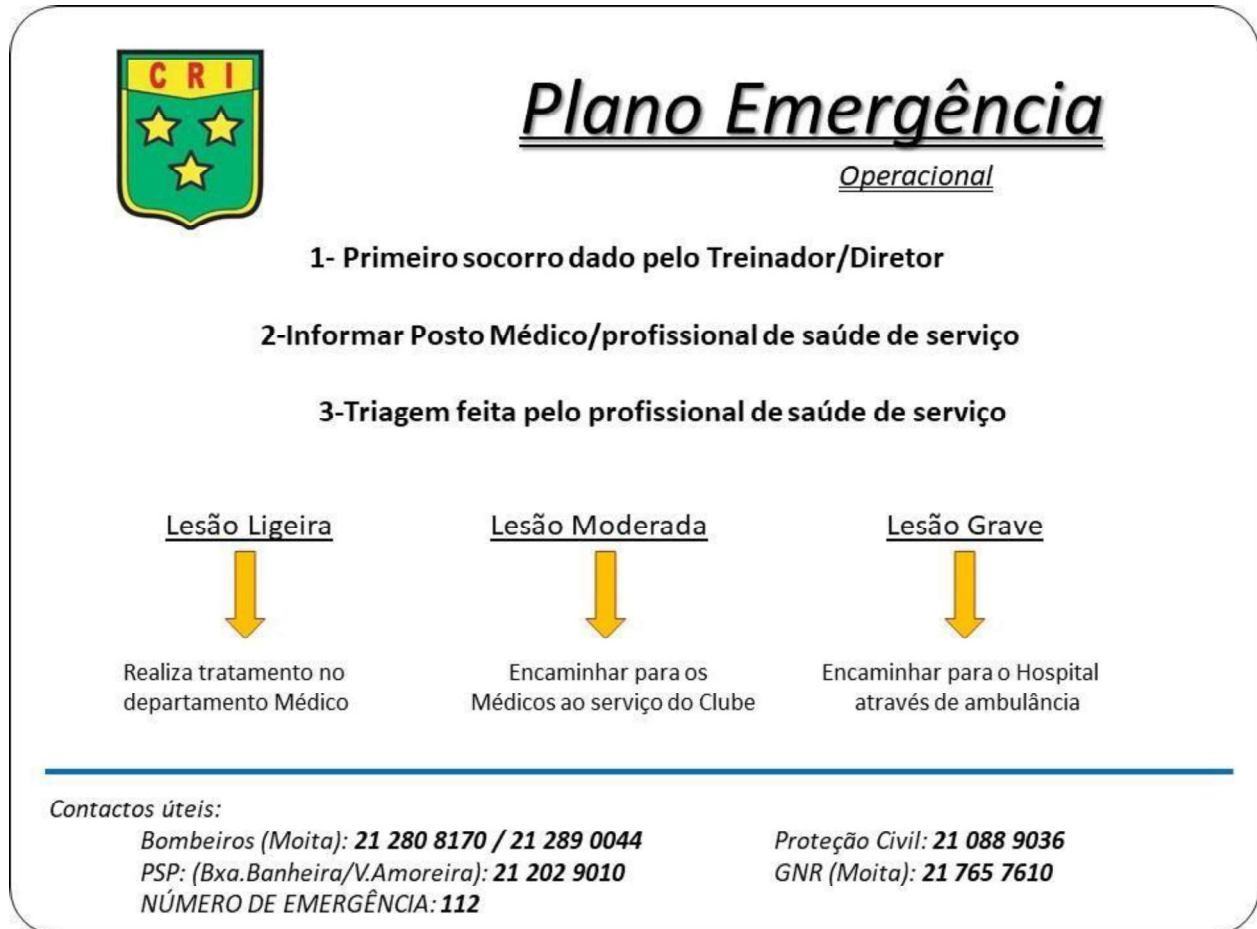
Nos casos de acidentes desportivos em que seja necessário tratamento hospitalar, ou outras situações que que seja necessário ativar o seguro desportivo os encarregados de educação pagarão 50% do valor da franquia, sendo os restantes 50% suportados pelo Clube

Nota: Estas condições estão conforme ficha de inscrição.



### 9.3 Plano de Emergência Médica:

\* Placa afixada nos nossos recintos desportivos



#### IMPORTANTE:

- Avaliar de forma racional a gravidade da situação, mantendo a calma e o bom senso;
- Proceder de acordo com os planos de emergência e seguir as indicações dos serviços de emergência;
- Ao ligar para o **112** (número de telefone de emergência) explicar de forma pausada e objetiva as ocorrências, localizando ou descrevendo o local.

### 9.4 Transportes

Sempre que aplicável, a utilização dos transportes do Clube Recreio e Instrução 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;
- ▶ Manter o bom estado de conservação e limpeza da(s) carrinha(s);
- ▶ É obrigatório o uso do cinto de segurança.



## 9.5 Plano Alimentar

O Plano Alimentar tem como objetivo melhorar a performance e o desenvolvimento de um jogador de futebol ao longo da época.

Sabendo que a alimentação é um fator de extrema importância no processo de preparação, a área médica promove um programa que poderá ajudar a “comer melhor” e a saber escolher os alimentos. Esta dieta tem em consideração a situação familiar e profissional de cada um.

**Ver plano completo em anexo.**

### PRINCÍPIOS BÁSICOS:

- ▶ Hidratação: beber bastante água antes, durante e após os treinos e jogos para evitar a desidratação e manter o desempenho físico;
- ▶ Hidratos de carbono: consumir hidratos de carbono complexos, como pão integral, arroz integral e massas integrais, para fornecer energia de longa duração;
- ▶ Proteínas: consumir proteínas magras, como frango, peixe, ovos, tofu e legumes, para ajudar na recuperação e construção musculares;
- ▶ Evitar alimentos processados e açúcares adicionados: estes alimentos podem causar picos de açúcar no sangue e afetar negativamente o desempenho físico;
- ▶ Refeições pré e pós-treino: ingerir uma refeição rica em hidratos de carbono complexos e proteínas cerca de 2 a 3 horas antes do treino ou jogo, e outra refeição rica em proteínas e hidratos de carbono de absorção mais rápida após o treino ou jogo para ajudar na recuperação muscular;
- ▶ Frutas e vegetais: consumir frutas e vegetais variados para obter vitaminas, minerais e antioxidantes que ajudam a fortalecer o sistema imunológico e prevenir lesões.



## 9.6 Acompanhamento Escolar

1 - Os jogadores devem facultar comprovativo de matrícula do estabelecimento de ensino que frequentam e cópia do registo de avaliação no final de cada período letivo ao gabinete de **Acompanhamento Escolar e Social** que em sintonia com os treinadores deverão estar atentos ao rendimento escolar dos seus jogadores. No entanto, o acompanhamento deve ser feito de forma o mais regular possível, em especial no caso dos alunos que manifestem maiores dificuldades.

2- Mediante o rendimento escolar dos seus jogadores, algumas sanções / incentivos poderão ser aplicadas.

Sanções previstas:

- ▶ Repreensão verbal e/ou não convocação para os jogos (a definir com a coordenação);
- ▶ Promover reuniões com a diretora de turma e com o encarregado de educação do jogador para uma tentativa, em conjunto, de ajudar o seu rendimento escolar.

Incentivos previstos:

Aos alunos cujo aproveitamento escolar seja exemplar para que possam usufruir de um conjunto de benefícios que o clube divulgará de maneira a incentivar todos os restantes.

Previstos para todos:

- ▶ Premiar o jogador do mês ou da época (atendendo ao mérito escolar e desportivo), com direito a receber diploma referente ao mesmo.

3 - Os jogadores do Clube Recreio e Instrução devem zelar pela integridade do material da Escola que frequentam, utilizando adequadamente as suas instalações e materiais disponíveis.

Devem ter uma atitude de respeito e educação para com os seus professores, colegas e outros agentes que compõem a comunidade escolar, dentro e fora da sala de aula, tendo sempre presente que mesmo fora do Parque Desportivo Artur Ferreira Gouveia estão em representação do Clube.



## 10 REGULAMENTO INTERNO E DISCIPLINAR

### Objetivo

O objetivo deste regulamento, tem por base tornar coerentes os processos de gestão de eventuais conflitos, que possam surgir entre os elementos dos plantéis dos diversos escalões do Clube Recreio e Instrução (CRI).

Otimizar as relações, sobretudo as que se referem diretamente com as atitudes e os comportamentos ditos apropriados/inapropriados.

Acima de tudo orientar a ação de todos os intervenientes ficando aberta a possibilidade de ajustamentos futuros, pois a sua operacionalidade deve ser confirmada pela prática.

#### A) Deveres do jogador

1. Cumprir sempre com educação, determinação e lealdade a respetiva função, segundo as normas e instruções dos responsáveis diretos;
2. Ter sempre um comportamento moral e íntegro, quer no desempenho da sua atividade desportiva quer na sua vida particular;
3. Zelar pelo bom estado e conservação do material que lhes for confiado, assim como pelas instalações do Clube;
4. Fazer uma vida regrada sem praticar excessos de qualquer natureza, não devendo designadamente deitar-se a horas impróprias para um jogador, não excedendo nos dias de semana as 00h00 e as 23h00 nas vésperas dos jogos;
5. Respeitar rigorosamente os horários previamente estabelecidos para os jogos, treinos, concentrações, tratamentos médicos e outros que lhe forem indicados sob pena de sanção interna;
6. Assinar a folha de convocatória para os jogos;
7. Cumprir rigorosamente os tratamentos clínicos e indicações dadas pelos massagistas;
8. Sempre que um jogador supostamente esteja lesionado, equipa-se e aguarda indicações da equipa médica ou técnica dos procedimentos a efetuar;
9. **NÃO EFETUAR JOGOS OU TREINOS EM REPRESENTAÇÃO DE QUALQUER OUTRA ENTIDADE, OU A TÍTULO PARTICULAR, SEM PRÉVIA AUTORIZAÇÃO DO DEPARTAMENTO DE FUTEBOL DO CLUBE, QUEM O FIZER SER-LHE-Á APLICADA UMA SANÇÃO;**
10. Saber controlar-se perante toda e qualquer provocação do público ou adversários, de forma a nunca desprestigiar o emblema do CRI;
11. Não proporcionar facilidades de entrada a pessoas estranhas nos locais de treino, jogos, vestiários;
12. Saber que só o capitão de equipa se pode dirigir à equipa de arbitragem antes, durante e após o desenrolar dos encontros e sempre com a máxima correção;
13. Sempre que aconteça um ato que incorra em desrespeito pelas regras de conduta e de boa educação quer seja durante um treino, um jogo, ou qualquer outro evento para qualquer treinador, dirigente, massagista ou outros, o jogador incorre num processo disciplinar, participado pelos técnicos ou dirigentes responsáveis;
14. Se a equipa tiver de efetuar uma saída que seja necessário tomar uma refeição, não é permitido aos jogadores fazer nem receber chamadas telefónicas enquanto a refeição decorrer;



## MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

---

15. Nos treinos não é permitido o uso de qualquer equipamento que faça referência a outro clube, sendo tal infração motivo para abandono imediato do treino;
16. Quando lhes for solicitado pelo Departamento, o material distribuído pelo Clube deverá ser entregue em perfeitas condições na data indicada. O material em falta ou deteriorado será pago pelos utilizadores;
17. Os Encarregados de Educação deverão enviar por e-mail ou entregar pessoalmente, as notas no final de cada período escolar ao responsável pelo “Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social” [acompanhamento.eps@cri.pt](mailto:acompanhamento.eps@cri.pt);
18. Todos os jogadores poderão faltar a treinos de forma justificada por realização de testes, exames ou trabalhos escolares. Essa falta, terá de ser comunicada à equipa técnica, pretendendo-se assim salvaguardar o interesse académico acima do interesse desportivo;
19. Nos treinos e jogos não é permitido aos jogadores usarem brincos, pulseiras, fios, relógios etc.;
20. Em todos os treinos e jogos os jogadores são obrigados a fazer uso de caneleiras, salvo os treinos em que lhes seja dada indicação em contrário pela equipa técnica;
21. A mensalidade deverá ser liquidada até ao dia 8 de cada mês correspondente. Caso não seja liquidada até dia 12, o jogador poderá ficar impedido de treinar e a partir do 2<sup>a</sup> mês de atraso poderá não ser convocado para os jogos, até liquidação dos valores em dívida.
22. Os Encarregados de Educação autorizam a utilização dos direitos de imagem dos seus educandos, para divulgação e publicidades diversas, que o Clube Recreio e Instrução entenda, sem que tal signifique a existência de encargos financeiros para o clube, ou outras contrapartidas legais;
23. Todos os jogadores são inscritos como sócios do Clube;
24. Todos os torneios em que o Clube venha a participar e que tenham encargos financeiros, referentes à inscrição de jogadores, será facultativa a sua presença. Todos os restantes torneios (sem custos de inscrição), são de presença obrigatória, desde que convocados, independentemente do seu carácter oficial ou amigável.
25. É expressamente proibido ter em sua posse, ou consumir qualquer tipo de substância alcoólica ou psicotrópica.

### **B) Os capitães de equipa deverão:**

1. Ser indicados pelo seu treinador atendendo à sua antiguidade no Clube e ao seu perfil para a função.
2. Dar o exemplo de dignidade e irrepreensível comportamento em todas as circunstâncias;
3. Cumprir e fazer cumprir as determinações de Técnicos, Dirigentes e Departamento Médico;
4. Não permitir comportamentos desajustados por parte dos companheiros, fundamentalmente na ausência de técnicos e dirigentes, seja dentro ou fora das instalações do clube;
5. Ser o elo-de-ligação entre técnicos e jogadores solicitando sempre que necessário conversas entre os mesmos com o fim de acertar pormenores do interesse do grupo.



**C) Comportamento antes do treino ou competição**

1. O treino começa quando entram nas instalações e acaba quando sai das mesmas;
2. Apresentar-se sempre no local de treino mesmo se estiver lesionado. (salvo indicações em contrário);
3. Avisar com antecedência sempre que estejam impedidos de comparecer por motivos de força maior, devem comunicar ao Coordenador Técnico ou a um dos treinadores da equipa através de um telefonema, e-mail ou sms;
4. Sempre que tenha estado ausente dos treinos injustificadamente, no seu regresso, nunca se equipa sem primeiro falar com o Coordenador Técnico e o Treinador;
5. Ter muita atenção à alimentação. Não é aconselhável 90 minutos antes dos jogos/treinos ingerir alimentos tipo: fritos, pão com enchidos, bolos, sumos ou refrigerantes;
6. Evitar trazer objetos de valor para o treino, pois o Clube não se responsabiliza pelo seu desaparecimento, (telemóvel, relógios, fios e outros objetos de valor);
7. Nas viagens para os locais de treino ou jogo o comportamento deverá ser digno da condição de jogador do Clube Recreio e Instrução.

**D) Comportamento durante e após o treino ou competição**

1. Todos os jogadores devem zelar pelo material de treino;
2. Nos treinos é obrigatório apresentar-se com as chuteiras limpas, caneleiras, meias até os joelhos, calções e camisola (equipamento cedido pelo clube, t-shirt amarela ou verde), se tal não acontecer, poderá ser impedido de treinar;
3. Não são tolerados atos de indisciplina;
4. Os jogadores que estiverem no banco de suplentes devem respeitar as decisões dos treinadores, apoiar os colegas e estarem prontos para entrar no jogo a qualquer momento;
5. Os jogadores que não forem convocados devem respeitar a decisão dos treinadores e sempre que possível comparecerem nos jogos para apoiar os colegas;
6. Os jogadores devem tomar banho nas instalações do clube após os treinos e jogos e devem usar sempre chinelos;
7. Os jogadores devem abandonar os balneários após o término dos treinos e jogos, não podendo permanecer nos balneários para além de 30 minutos.

**O jogador que não cumprir ou infringir de forma voluntária as normas do Regulamento interno, será alvo de procedimento disciplinar, de acordo com o Regulamento disciplinar em vigor.**





## 10.1 Regulamento Disciplinar

- 1- Atraso ao início do treino, no dia do jogo e à concentração – sanção a aplicar pelo treinador
  - a) Falta ao treino sem aviso prévio – sanção a aplicar pelo treinador;
  - b) Falta injustificada a mais que um treino na mesma semana – pode não ser convocado;
  - c) Não comparência ao jogo, devidamente justificada estando convocado – proibição de treinar e processo disciplinar;
  - d) Desavenças graves com colegas – proibição de treinar e processo disciplinar;
  - e) Falta de respeito e má educação para com os responsáveis – proibição de treinar e processo disciplinar;
  - f) Em representação do Clube, atitudes que denigram o nome e a imagem do mesmo – Suspensão imediata e processo disciplinar, até á sua conclusão;
  - g) Na véspera do jogo e estando convocado, ser visto fora de casa após as 00:00 horas – será desconvocado.
  
- 2 - Durante os jogos
  - a) Os cartões amarelos e vermelhos são passíveis de apreciação por parte dos responsáveis do Clube (Gestão Desportiva) tendo em consideração comportamentos justificados ou injustificados;
  - b) Os comportamentos injustificados serão penalizados com treinos de castigo (entre 1 e 3), com presença obrigatória nos mesmos.
  
- 3- Não cumprimento das normas internas – castigo a aplicar pela direção, após consulta ao treinador e coordenador;
  - a) Comportamentos incorretos para com elementos do Clube por parte de pessoas externas ao mesmo, mas com ligação familiar aos jogadores – sanção a aplicar pelo Clube pela ordem indicada no ponto nº4;
  - b) Todos os prevaricadores terão direito a serem ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção;
  - c) As penas serão afixadas para conhecimento de todos;
  - d) Todas as situações não previstas neste regulamento e que impliquem sanção disciplinar, serão analisadas pela Direção do clube;
  - e) Os processos disciplinares são instruídos pelo conselho disciplinar, sob aceitação da Direção do Clube.
  
- 4- Encarregados de educação e familiares:

Comportamentos incorretos para com elementos do Clube ou equipas de arbitragem por parte de pessoas externas ao mesmo, mas com ligações familiares aos jogadores:

  - 1. Explicações do Encarregado de Educação ao Coordenador Técnico.
  - 2. E. de Educação chamado à Direção desportiva
  - 3. Possibilidade do Encarregados de Educação ser convidado a sair do Clube como o seu educando.