

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

ÍNDICE

I.	VISÃO	3
II	MISSÃO	3
III	PLANO ESTRATÉGICO	3
A)	ESTADO ATUAL	3
B)	PRINCIPAIS OBJETIVOS	3
C)	MEIOS DISPONÍVEIS	4
D)	ORGANIGRAMA CLUBE	5
E)	ORGANIGRAMA FUTSAL E FUTEBOL	6
IV	PLANO DE TRANSIÇÃO PARA SÉNIOR	7
V	FUNÇÕES DO DIRETOR EF.....	7
VI	CÓDIGO DE CONDUTA DA FORMAÇÃO DAS MODALIDADES	8
A)	PRINCÍPIOS E NORMAS GERAIS	8
B)	CARACTERÍSTICAS DOS MEMBROS DA FORMAÇÃO	8
C)	COMPORTAMENTOS	8
D)	COMPORTAMENTOS DO CAPITÃO DA EQUIPA DA FORMAÇÃO	9
E)	COMPORTAMENTOS ANTES DO TREINO OU COMPETIÇÃO	9
F)	COMPORTAMENTOS DURANTE O TREINO OU COMPETIÇÃO	10
G)	REGULAMENTO DISCIPLINAR	10
VII	CÓDIGO DE CONDUTA PARA OS TREINADORES DA FORMAÇÃO.....	11
VIII	CÓDIGO DA CONDUTA DOS DIRETORES.....	11
IX	CÓDIGO DE CONDUTA PARA OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO	12
A)	O QUE OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DEVEM FAZER:	12
B)	REGULAMENTO PARA OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO	13
C)	O QUE OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO NÃO DEVEM FAZER.....	14
D)	INFRAÇÕES PARA OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO.....	14
X	RESPONSABILIDADES DO VISEU 2001	14
XI	COMPORTAMENTO ESCOLAR E INCENTIVO.....	15
XII	JOGADORES RESIDENTES (NORMAS DE ACOMPANHAMENTO)	15
XIII	NORMAS DE CONDUTA:	15
A)	NOS TRANSPORTES.....	15
B)	NA ESCOLA.....	15
XIV	NORMAS DE BOA ALIMENTAÇÃO (EMENTAS EM ANEXO)	16
XV	RECOMENDAÇÕES A ADOTAR RELATIVAMENTE A APOSTAS E MATCH FIXING	16
XVI	INSTALAÇÕES DESPORTIVAS	16
XVII	PLANO DE ATUAÇÃO EM CASO DE LESÃO DESPORTIVA (EVACUAÇÃO MÉDICA)	17

A)	CONTACTOS A ATIVAR EM CASO DE SITUAÇÃO QUE JUSTIFIQUE:	19
B)	CONTACTAR EM CASO DE NECESSIDADE DE EVACUAÇÃO:	19
XIX	INFOGRAMAS DE EMERGÊNCIA MÉDICA	20
A)	Protocolo Suporte Básico de Vida - Adultos	20
B)	Protocolo Suporte Básico de Vida - Crianças	21
C)	Protocolo de Obstrução da Via Aérea	22
XX	NUTRIÇÃO DOS ATLETAS DE FUTSAL	24
XX	NUTRIÇÃO DOS ATLETAS DE FUTEBOL	25
XXI	CONDIÇÕES DA MODALIDADE DE FUTEBOL	26
XXI	CONDIÇÕES DA MODALIDADE DE FUTSAL	28



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

I. VISÃO

Pretende-se que o Viseu 2001 seja conhecido como um clube que permite o desenvolvimento correto dos seus praticantes, mas também reconhecido como um clube que nos escalões de formação, oferece as melhores condições de trabalho, ou no mínimo, as mesmas que os melhores clubes do distrito de Viseu.

Pretende-se, igualmente, que o Viseu 2001 alcance os campeonatos nacionais dos escalões de formação e que consiga aglutinar aqueles que são os melhores e mais promissores atletas do distrito de modo a que possamos contribuir para a evolução dos mesmos e futura integração em equipas seniores, seja no Viseu 2001 ou outras (quando não se aplica a equipa sénior no Clube).

Por fim, almeja-se que a equipa Sénior de Futsal retome a sua posição no escalão maior do Futsal Português, e as Equipas Femininas de Futebol atinjam a melhor Classificação possível nos maiores escalões Portugueses.

II MISSÃO

HONRAR VISEU E OS VISEENSES promovendo as fantásticas modalidades de Futsal e Futebol, proporcionado aos jovens atletas da formação e da equipa sénior condições de excelência para a um desempenho condizente com a nossa enorme cidade.

III PLANO ESTRATÉGICO

A) ESTADO ATUAL

O Viseu 2001 participa actualmente no Campeonato Nacional 3ª Divisão de Futsal, no Campeonato Nacional S19 Futebol Feminino, na Taça Nacional S15 Futebol Feminino e nos Campeonatos Distritais de Futsal e Futebol da Associação de Futsal de Viseu. As equipas de Formação de Futsal e Futebol, nos últimos anos, têm logrado conquistar vários Campeonatos e Taças.

B) PRINCIPAIS OBJETIVOS

A) Garantir a formação a atletas que queiram praticar futsal e futebol entre os 4 anos e os 18 anos, com técnicos devidamente credenciados.

B) Atingir o patamar máximo ao nível dos escalões de formação atingindo os respectivos campeonatos nacionais;

C) Subir a equipa Sénior de Futsal à Liga Placard;

D) Continuar a promoção do Futebol Feminino, com equipas de Formação em Campeonatos Nacionais;

E) Manter um departamento médico, que possa ter quadros qualificados ou em frequência de curso adequado para o tratamento e assistência terapêutica, para evitar e tratar possíveis lesões que os atletas possam evidenciar.

F) Manter departamentos de nutrição e psicologia, com a colaboração de nutricionista, psicólogo.

- Pretende-se que estes departamentos colaborem com os departamentos técnicos, mas também aconselhem os encarregados de educação com alguns princípios que os jovens devem adoptar para o seu normal crescimento, bem como a interação do clube com a vida académica, salutar prática de desporto e no correto desenvolvimento social do atleta para o seu futuro.

G) Departamento de Scouting

- É composto por todo o corpo técnico, que jornada a jornada observa determinados jogos e potenciais jogadores, de forma a que possamos fazer uma seleção de “elite” por cada escalão de competição.
- De base à política de recrutamento, existem um documento teórico baseado em critérios de avaliação e análises de desempenho.
- A abrangência geográfica cinge-se preferencialmente ao distrito de Viseu, no que tange aos escalões de formação.

H) Transmitir os valores atinentes à prática desportiva numa forma construtiva e no espírito do desporto em geral (ética, fairplay, o saber perder, o saber ganhar, o espírito de sacrifício, o trabalho de equipa)

I) Dar a conhecer aos encarregados de educação os objetivos do clube na integração dos seus educandos na prática do desporto, bem como na formação pretendida como praticante de futsal ou futebol, em colaboração com o que estiver definido pelos seus quadros técnicos.

H) Assegurar que todos os escalões possam praticar futsal ou futebol nos campeonatos da A.F. Viseu ou nas competições organizadas pela F.P.F.

Pretende-se com este modelo de trabalho, um meio de melhorar primeiro as capacidades de todos os atletas inscritos, bem como os seus quadros, desde Treinadores, Diretores, Clínicos e adicionalmente contribuir para a evolução do clube como referência no futsal e futebol do Distrito de Viseu.

C) MEIOS DISPONÍVEIS

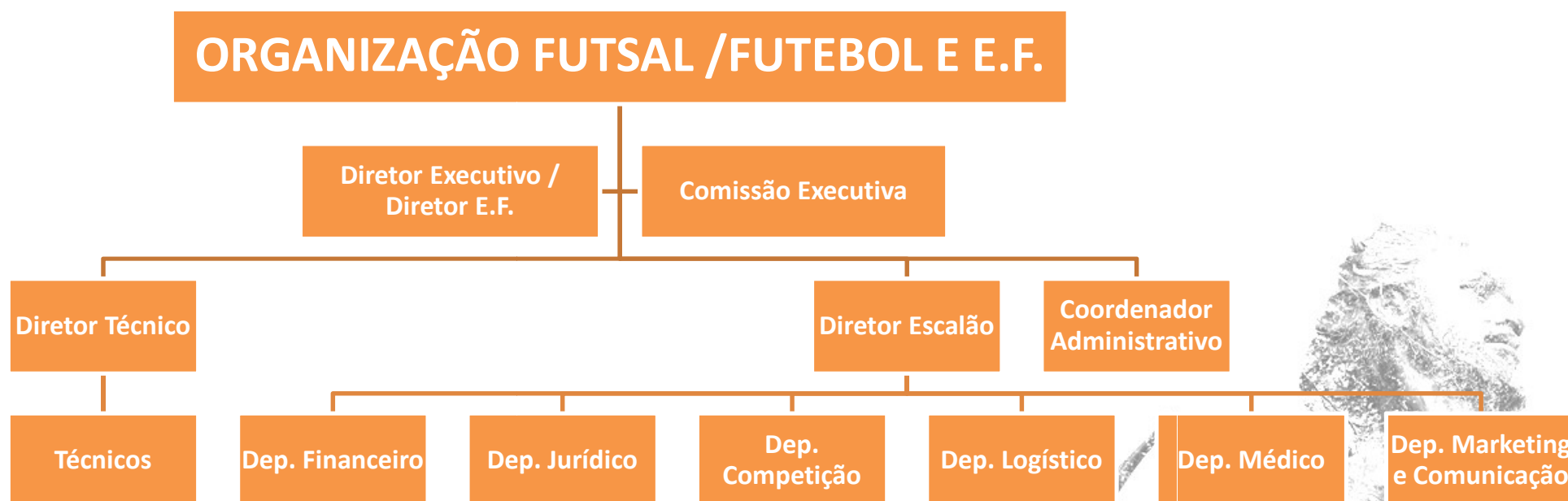
- A – RECURSOS HUMANOS – ORGANIGRAMA
- B – RECRUTAMENTO
- C – DEPARTAMENTO MÉDICO
- D – LOGÍSTICA
- E – ACOMPANHAMENTO ESCOLAR



D) ORGANIGRAMA CLUBE



E) ORGANIGRAMA FUTSAL E FUTEBOL



IV PLANO DE TRANSIÇÃO PARA SÉNIOR

Criámos as seguintes estratégias para dar continuidade aos nossos atletas:

- A) Criar um dossiê de registo do atleta, onde existe um histórico da evolução do atleta (conteúdos técnicos, táticos, capacidades motoras e mentais e sociais) e o histórico clínico. Se possível sempre com um vídeo de lances do jogador anexado.
- B) Atletas SUB 20 (Futsal) – Continuam a prática da modalidade ao nível da equipa de juniores, treinando pontualmente com a equipa Sénior atendendo ao seu grau de evolução.
- C) Atletas SUB 21 (Futsal) – Os que evidenciarem capacidade são integrados na equipa senior, os que ainda não atingiram o nível desejado, mas que se perspectiva poderem jogar a curto prazo na equipa principal, poderão jogar num clube do distrito com o qual o Viseu 2001 mantém protocolo.
- D) Atletas SUB 20 (Futebol Feminino) – As que evidenciarem capacidade serão referenciadas para outros clubes, tendo em vista integração em equipas seniores;
- E) Atletas SUB 20 (Futebol) – Os que evidenciarem capacidade poderão ser integrados num clube do distrito com o qual o Viseu 2001 mantém protocolo.
- F) Outros atletas – São referenciados para outros clubes e os que não pretenderem continuar a prática da modalidade são convidados para a realização de acções de voluntariado no interior da esfera organizativa do clube.

V FUNÇÕES DO DIRETOR EF

- A) Escolhe os Coordenadores Técnicos, bem como os Diretores de Escalão, sempre com a concordância da Comissão Executiva.
- B) Deverá garantir que o Coordenador e Diretores de Escalão conheçam os objetivos do Futsal e Futebol de Formação e que este seja corretamente implementado, de acordo com os princípios definidos.
- C) Escolher os Técnicos em colaboração com o Coordenador Técnico, sendo sempre a decisão final do Diretor Executivo e da Comissão Executiva.
- D) Interagir com os Encarregados de Educação, através dos Diretores de Escalão, dando a conhecer as regras e o que é pretendido pelo clube para a correta evolução dos atletas.
- E) Garantir que os meios solicitados estejam disponíveis para a correta evolução dos atletas.
- F) Apresentar à Comissão Executiva a evolução dos escalões de formação, bem como os relatórios técnicos dos vários escalões.
- G) Reunir mensalmente, com os Diretores de Escalão, para analisar as dificuldades e necessidades de cada escalão e também para aferir das relações entre todos os intervenientes, Atletas, Treinadores, Quadros Médicos/Terapeutas, Encarregados de Educação. Nesta reunião deverá estar o Coordenador Técnico.
- H) Estar presente em todas as reuniões com os Técnicos, Diretores de Escalão, bem como nas reuniões com os Encarregados de Educação.
- I) Assegurar que a estrutura tem os meios económicos disponíveis para cumprir com todas as suas obrigações. Gerir a captação de apoios publicitários e financeiros para o clube. Garantir que todos os atletas e encarregados de educação cumprem com as obrigações com o Viseu 2001.
- J) Gerir todas as inscrições dos atletas em conjunto com os Diretores de Escalão, a secretaria do clube e sua Comissão Executiva, para além das inscrições junto da A.F. Viseu.
- L) Participar na execução do Plano Estratégico e avaliar a boa execução do mesmo em consonância com a Comissão Executiva.

VI CÓDIGO DE CONDUTA DA FORMAÇÃO DAS MODALIDADES***A) PRINCÍPIOS E NORMAS GERAIS***

1. Deves representar o **Viseu 2001** com empenho, dignidade e respeito.
2. Observar e cumprir as determinações do **Viseu 2001**, mantendo-te sempre informado.
3. As instalações desportivas do Clube são a tua casa desportiva, o espaço é teu, por isso, preserva-o e mantém-no limpo.
4. Sempre que representes o **Viseu 2001**, deverás apresentar-te de uma forma condigna e devidamente equipado, igual aos teus colegas, de acordo com o estipulado pelos técnicos, na convocatória (fato de treino ou calções, pólo de manga curta ou comprida, ou roupa civil, tudo em boas condições).
5. Não é permitido uso de adereços, enquanto estás equipado com equipamentos do Clube (seja do jogo ou viagem), para bem da tua integridade física e a dos teus companheiros, assim como para a imagem do **Viseu 2001**.
6. É expressamente proibido a utilização de equipamentos de outros clubes.
7. Não é permitido participares em torneios, jogos particulares, treinar noutros locais e ainda outras actividades físicas sem autorização prévia do clube.
8. Toda a Equipa Técnica ajudar-te-á a seres melhor homem/mulher e também melhor desportista. A equipa técnica também estará sempre disponível para te ajudar, conta-lhes os teus problemas, os teus objectivos e as tuas estratégias. Confia neles, que eles confiam em ti.
9. O teu comportamento deve dignificar sempre o **Viseu 2001**, assume esse mérito não só dentro do campo e instalações, mas também no teu dia-a-dia.
10. És jogador do **Viseu 2001** orgulha-te!

B) CARACTERÍSTICAS DOS MEMBROS DA FORMAÇÃO

1. Ser disciplinado, motivado e ter entusiasmo;
2. Saber colaborar, ter espírito da equipa e de sacrifício;
3. Ter controlo emocional e autoconfiança;
4. Assumir compromissos perante o teu Clube e equipa;
5. Ter ambição para aumentar as tuas capacidades físico-motoras;
6. Desenvolver valores ético-morais;
7. Ser extremamente competitivo, querer vencer sempre, procurando a tua superação;
8. Ser humilde;
9. Ter paciência;
10. Acreditar no sucesso

C) COMPORTAMENTOS

1. Deves respeitar e saber ouvir, integralmente, os treinadores, dirigentes, pessoal clínico e demais funcionários do clube.
2. O comportamento entre os atletas deve ser exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade, tanto nas instalações desportivas do clube, em situações de treino, jogo, em deslocações, ou quaisquer outras actividades.
3. Deves ter consideração pelos adversários, equipas de arbitragem e pelo público em geral, evitando situações desagradáveis tanto para o Clube como para ti próprio.
4. Deves promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as actividades.

5. Deves respeitar as decisões tomadas pelos elementos da equipa técnica, de uma forma ordeira e civilizada.
6. Não deves iniciar ou manter qualquer discussão com os funcionários ou técnicos do **Viseu 2001**, devendo participar ao teu treinador qualquer atitude que te pareça incorrecta.
7. Deves manter o telemóvel desligado quer em treinos, quer antes ou no intervalo dos jogos, assim como em todas actividades colectivas organizadas pelo clube.
8. Sê cuidadoso com a tua higiene pessoal. Deves tomar banho após cada treino e/ou jogo, tanto em jogos da casa como fora.
9. O último jogador (ou qualquer outro membro da equipa) a sair do balneário, deve ser responsável pelo encerramento do mesmo. Deve guardar a chave do balneário, bem com a chave do cacifo com os valores (no caso que foi solicitado velar pela sua segurança).
10. Após o final de cada treino/ jogo dispões de 15 minutos para a utilização do balneário.

D) COMPORTAMENTOS DO CAPITÃO DA EQUIPA DA FORMAÇÃO

1. Respeitar o Clube não só como jogador, bem como pessoa;
2. Divulgar e cumprir Código da Conduta da Formação;
3. Possuir equilíbrio emocional, necessário para suportar pressões e para manter liderança frente dos companheiros da equipa;
4. Incentivar e motivar os companheiros da equipa;
5. Colaborar para harmonizar a equipa criando um perfeito espírito de união, alegria e amizade;
6. Dar bons exemplos e denunciar maus exemplos dos companheiros;
7. Representar, orientar, defender e difundir os interesses do grupo em articulação com a equipa técnica;
8. Saber representar equipa perante os vários participantes do jogo (adversário, árbitros, público, *media*, etc.);
9. Apresentar os teus companheiros, treinadores e outros membros da equipa, quando e sempre que necessário, nas diversas iniciativas em que a equipa participe;
10. Ter conhecimento das regras do jogo e dos regulamentos das competições.

E) COMPORTAMENTOS ANTES DO TREINO OU COMPETIÇÃO

1. Deves ser assíduo e pontual, apresentando-te pelo menos 15 min. antes da hora prevista para qualquer tipo da actividade. A mesma regra aplica-se no dia da competição.
2. O treino e competição começam quando entras nas instalações e termina quando saís das mesmas.
3. Deves evitar 120 minutos antes do treino e competição, ingerires alimentos que podem provocar os problemas de digestão (fritos, bolos, refrigerantes gaseificados, leite e derivados ...)
4. Deves de estar sempre correctamente equipado, com acordo das regras estipuladas por regulamentos das modalidades
5. Próprio atleta deve fazer a aquecimento e alongamento individual antes do treino, ou seja preparar o seu corpo para ser pronto para qualquer tipo da actividade no início do treino, a qual pode propor para realizar a equipa técnica
6. Deve o atleta trazer a sua garrafa da água (no caso que a mesma não esta oferecida por clube)
7. És responsável pelo material de treino que utilizas, deves participar no seu transporte para o local de treino e competição de acordo com a escala ou procedimentos implementados pela equipa técnica.
8. Quando sabes que vais faltar, avisa o teu treinador ou diretor com a antecedência possível.

9. Sempre que te julgues doente ou lesionado, deves comunicar o treinador e diretor da equipa, que vai marcar uma consulta medica junto dos serviços clínicos do Clube (evitar consultar clínicos “estranhos” ao Clube, salvo se for com indicação prévia).
10. O atleta só pode ausentar ao treino, no caso da doença ou lesão impossibilite a deslocação para local do treino, ou no caso que tem autorização do treinador

F) COMPORTAMENTOS DURANTE O TREINO OU COMPETIÇÃO

1. Sê cuidadoso na utilização do teu equipamento (evitar danificar o equipamento, atirá-lo para o chão, etc.).
2. Não serão tolerados actos de indisciplina para com os teus companheiros, adversários, árbitros, público e equipa técnica.
3. Deves respeitar sempre todas as pessoas que te rodeiam em qualquer actividade.
4. Se fores suplente no dia de competição, deves respeitar a decisão do teu Treinador, apoiando os teus colegas e estares pronto para entrar em jogo a qualquer momento.
5. No caso de lesão deves informar o teu Treinador que na eventualidade poderá solicitar o auxílio do fisioterapeuta.
6. Deves auxiliar na arrumação do material se fores solicitado pelo teu Treinador.
7. Sempre que sejas convocado para as competições tens de te manter no grupo até terminarem as mesmas, ou o treinador autorizar a tua saída.
8. Ter grande empenho e uma grande dedicação nos treinos e jogos – “Joga-se como se treina”.
9. Todos os escalões das equipas da formação das várias modalidades do **Viseu 2001**, tem de realizar a saudação ao público, no inicio e final de jogo, na maneira mais habitual para sua modalidade.
10. Todos os escalões das equipas da formação das várias modalidades do **Viseu 2001**, tem de realizar o mesmo “Grito” (a definir), antes do início, e no fim de cada partida.

G) REGULAMENTO DISCIPLINAR

1. O atleta deve justificar as suas faltas e de preferência com antecedência.
2. É expressamente proibido colocar ou comentar noticia, em qualquer órgão de comunicação social (fóruns na Net; redes sociais, etc....) sobre assuntos do **Viseu 2001**.
3. Desavenças graves com colegas – sanção a aplicar pelo treinador e se necessário com comunicação ao Coordenador e Directores.
4. Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis. – Sanção a aplicar pelo Coordenador e Directores, após consulta ao Treinador.
5. Não cumprimento das normas internas. – Castigo a aplicar pelo Coordenador e Directores, após consulta ao Treinador.
6. Comportamentos incorrectos para com elementos internos ou externos ao Clube – Punição a aplicar pelos Directores, após consulta ao Treinador e Coordenador.
7. As sanções a aplicar serão:
 - a) Advertência;
 - b) Repreensão;
 - c) Suspensão;
 - d) Exclusão.
8. Qualquer membro da formação que incorre num procedimento disciplinar, tem que ser informado previamente do acto de que é acusado.
9. Todos os infractores terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.

10. Todas as situações não previstas neste Regulamento e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela Coordenação e equipa técnica que posteriormente dará conhecimento à Direcção.

O não cumprimento destas normas por parte do atleta, poderá levar a uma acção disciplinar a definir em reunião de direcção pelos corpos directivos do VISEU 2001.

VII CÓDIGO DE CONDUTA PARA OS TREINADORES DA FORMAÇÃO

1. O **Treinador** tem de possuir todas as características gerais dos membros da formação.
2. O **Treinador** tem de participar na vida colectiva do Clube, procurando, atrair, seleccionar e cativar futuros jogadores e membros do clube.
3. O **Treinador** tem de ser assíduo e pontual, sempre disponível para trabalhar mais do que o tempo do treino obriga.
4. O **Treinador** tem de participar nas reuniões individuais e colectivas e acções de formação internas.
5. O **Treinador** tem de estar sempre pronto a investigar, aprender e melhorar como treinador, participando em seminários, conferências, assembleias, reuniões e convívios, organizados pela própria Federação ou Associação da sua modalidade.
6. O **Treinador** tem de saber liderar através da capacidade de observar, ouvir, pensar, trocar opinião e tomar decisão, e dirigir o processo de trabalho individual e colectivo com os jogadores.
7. O **Treinador** tem de coordenar a ligação com os pais e professores de escola dos jogadores.
8. O **Treinador** tem de criar autoridade na base do seu conhecimento juntando a vontade de melhorar a qualidade dos seus jogadores.
9. O **Treinador** tem de conhecer as características físicas e psicológicas das várias idades e escalões etários, dominar os fundamentos técnico – tácticos, e saber aplicar princípios básicos da metodologia de trabalho da sua modalidade.
10. O **Treinador** tem de saber organizar, planear, programar, avaliar e corrigir o seu, e o trabalho dos seus jogadores.

VIII CÓDIGO DA CONDUTA DOS DIRETORES

1. Deves representar o **Viseu 2001** com empenho, dignidade e respeito, cumprir e fazer cumprir as determinações do Clube, divulgando e promovendo o Código da Conduta da formação.
2. Saber distanciar o papel do diretor do papel do educando, na eventualidade de tal situação suceder.
3. Assumir compromisso frente ao seu Clube e equipa, ser humilde e ter entusiasmo, saber colaborar e ter espírito de equipa e de sacrifício.
4. Estabelecer um relacionamento harmonioso com os pais envolvendo-os nos objectivos e na filosofia da formação do clube.
5. Garantir que todos os elementos envolvidos na formação desportiva compreendem a sua responsabilidade no que se refere ao fomento do espírito desportivo – *Fair Play*.
6. Marcar presença sempre que seja solicitado pela coordenação nas reuniões e/ou sorteios que ocorram nas respectivas Associações ou Federação.
7. Deves respeitar as decisões tomadas pelos elementos da equipa técnica não colocando em causa a sua autoridade, definir previamente e em articulação com os técnicos das equipas o plano da viagem, horário e dietético para cada jogo em situações de visitante.
8. O comportamento com os atletas, treinadores e outros membros do Clube, deve ser exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade, e deve colaborar para harmonizar a equipa criando um perfeito espírito de união e alegria, contribuir com o seu exemplo para a redução das situações de violência tanto física como verbal, que acontecem no desporto.

9. Deve ter consideração pelos adversários, equipas de arbitragem e pelo público em geral, evitando situações desagradáveis para o Clube.
10. Zelar pela qualidade e manutenção das instalações desportivas e material do clube, e deve guardar a chave do balneário, junto com a chave do cacifo com os valores (no caso que foi solicitado da segurança) durante jogos ou treinos da equipa.

O não cumprimento destas normas por parte dos treinadores ou diretores, poderá levar a uma acção disciplinar a definir em reunião de direcção pelos corpos directivos do VISEU 2001.

IX CÓDIGO DE CONDUTA PARA OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

O objectivo deste código de conduta passa, essencialmente, por contribuir para o aperfeiçoamento dos aspectos comunicacionais, relacionais e, conseqüentemente, o entendimento entre os atletas, professores, directores, pais, fisioterapeutas e pessoal administrativo, ou seja, todos aqueles que estão ligados a este Clube. Daí o propósito deste documento em vista do auxílio de todos para o sucesso dos atletas.

Sabemos que estão dispostos a fazer tudo pelo bem-estar do vosso educando. Sabemos também que costumam acompanhar a actividade desportiva que ele realiza e que gostavam de lhe proporcionar uma experiência agradável, de o encontrar satisfeito depois dos treinos e das competições, de o ver obter resultados acima da média e ganhar as competições em que participa.

Gostaríamos de recordar que, o vosso comportamento e a maneira como o acompanham na sua prática desportiva quotidiana, vai condicionar bastante os efeitos dessa presença, podendo mesmo, sem querer, estar a transformar os potenciais efeitos positivos que o desporto lhe pode trazer, em influências desagradáveis ou mesmo prejudiciais para a sua correcta formação.

Não estão sozinhos nesta responsabilidade. Treinadores, dirigentes, árbitros, amigos e adeptos em geral, cada um à sua maneira e de acordo com a sua área de intervenção, compartilham desse dever que é tanto social como desportivo. Treinador, encarregados de educação e jovem praticante formam, afinal, o triângulo básico deste tipo de prática, sendo o correcto relacionamento que se estabelece entre eles, um argumento determinante para a qualidade da experiência que o vosso educando irá viver e para o tipo de benefícios que o desporto lhe proporciona.

A dimensão destes benefícios passa, em certa medida, pela forma como os encarregados de educação o acompanham, pela maneira serena e comedida como o ajudam a viver o seu dia-a-dia, pelo modo como colaboram com ele nos momentos de alegria e de tristeza que ele certamente irá encontrar. Nestas circunstâncias, de que maneira é que os encarregados de educação podem contribuir para que os seus educandos vivam momentos agradáveis beneficiando de tudo aquilo que o desporto lhes pode proporcionar, tanto para a sua formação enquanto praticante, como enquanto futuro cidadão adulto?

A) O QUE OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DEVEM FAZER:

1. Encorajar o seu educando para um estilo de vida equilibrado entre desporto, educação, cultura e outros interesses. Ajudar a conciliar a sua actividade escolar e desportiva.
2. Estar presente nas competições em que eles participem.

3. Encorajar a respeitarem as regras da modalidade e do espírito desportivo.
4. Dar um bom exemplo, através de um relacionamento amigável com os pais e os acompanhantes dos adversários.
5. Realçar sempre o prazer de fazer desporto e a alegria de participar. Centre-se no processo de participação, não no resultado. Ter sempre noção que se trata de uma actividade dos jovens e para os jovens.
6. Aplaudir todas as boas jogadas e as boas marcas alcançadas, independentemente de quem as realiza. Elogiar o esforço realizado e os progressos conseguidos.
7. Valorizar o esforço (empenho), dispendido para vencer, e aceite que este é mais importante que ganhar a qualquer custo. Apoiar e acompanhar a sua actividade desportiva, sem o pressionar ou intrometer-se.
8. Ajudar o treinador, o dirigente e o clube na resolução dos problemas relacionados com a actividade desportiva em que ele está envolvido.
9. Ter um comportamento respeitador e comedido perante as vitórias e as derrotas e ajudar o educando a assumir semelhante atitude (exprima um modelo de acção adequado ao seu educando).
10. Devem os pais ser primeiros responsáveis pela alimentação dos jogadores e reforçar os cuidados alimentares que um desportista deve ter

B) REGULAMENTO PARA OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

1. Não é permitida a entrada dos pais dos atletas nos balneários.
2. Não é permitida a entrada dos pais dos atletas nos pavilhões, em dia de treino ou competição, devendo ficar somente na área reservada aos pais, salvo com autorização prévia do treinador.
3. Não é permitido nas deslocações organizado pelo clube (autocarro do clube, ou alugado), que Encarregadas de Educação viajem conjuntamente com a equipa.
4. Qualquer questão a colocar ao Treinador terá que ser imperativamente efectuada antes ou no final do treino ou competição, nunca durante os mesmos.
5. Qualquer esclarecimento de ordem burocrática deverá ser feito junto do diretor da equipa ou coordenador da formação.
6. Na eventualidade de o atleta faltar, o Treinador deve ser avisado com a antecedência possível.
7. Sempre que o atleta não possa comparecer ao treino e/ou competição, por lesão, doença, ou outro motivo, deve informar o Treinador e posteriormente entregar a justificação (Atestado Médico).
8. Não é permitido interferir no normal funcionamento dos treinos, sendo proibido o estabelecimento de qualquer tipo de comunicação (verbal ou não verbal) com qualquer atleta (salvo com autorização prévia do Treinador).
9. Durante os treinos e jogos deverão de ser evitadas todas as manifestações de agrado ou desagrado com o rendimento dos atletas. Nos treinos, “*feedbacks*” qualitativos sobre o rendimento dos atletas são realizados exclusivamente pelos treinadores.
10. Forçar os educandos a participarem em qualquer actividade desportiva.
11. Não ajudar a criar expectativas exageradas sobre o seu futuro como praticante desportivo, Alimentar, com elogios fáceis, o aparecimento de atitudes de vaidade e de sobrançeria. Ou Pressionar o seu educando sobre ganhar ou ser o melhor jogador no campo.
12. Proibir a prática desportiva, como forma de castigo, em particular face aos maus resultados escolares.
13. Desrespeitar a hierarquia da modalidade, evitando falar com treinador, explorando qualquer assunto ou problema com o coordenador ou dirigente, sem conhecimento do seu treinador

C) O QUE OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO NÃO DEVEM FAZER

1. Comentar publicamente, de forma depreciativa, o comportamento de jogadores, árbitros e outros pais.
2. Discutir com os árbitros e juizes.
3. Interferir de algum modo no trabalho do treinador.
4. Criticar excessivamente os maus resultados alcançados.
5. Colocar ou comentar notícias, em qualquer órgão de comunicação social (ou em fóruns na Net, redes sociais, ... etc., não administrados pelo clube) sobre assuntos do **Viseu 2001**.

D) INFRAÇÕES PARA OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

1. Sanção para a Infração da alínea 1: Proibição de ver treinos e jogos por período temporal a definir, mediante a gravidade;
2. Sanção para a Infração da alínea 2: Proibição de ver jogos por período temporal a definir, mediante a gravidade;
3. Sanção para a Infração da alínea 3: Proibição de ver treinos por período temporal a definir, mediante a gravidade;
4. Sanção para a Infração da alínea 4: Repreensão por escrito;
5. Sanção para a Infração da alínea 5: Repreensão por escrito;

DEVEMOS APRENDER A PARTICIPAR NO DESPORTO, COM PRAZER . . .

POIS NEM TODOS SERÃO JOGADORES . . .

MAS SABEMOS QUE TODOS SERÃO NO FUTURO HOMENS !!!

X RESPONSABILIDADES DO VISEU 2001

1. Ao **Viseu 2001** compete informar o atleta sobre local onde se realizam os exames Médico Desportivos.
2. O **Viseu 2001** fará os possíveis para ter ao dispor das equipas um fisioterapeuta nos jogos e treinos. No caso de não estar nenhum fisioterapeuta presente no local, os atletas que necessitem de assistência terão ao seu dispor um fisioterapeuta no Pavilhão Cidade de Viseu.
3. O **Viseu 2001**, obrigatoriamente, terá que inscrever todos os atletas na respectiva federação, após as selecções efectuadas pelos treinadores de cada escalão, ficando abrangido pelo seguro desportivo.
4. O **Viseu 2001** disponibiliza o material desportivo necessário para treino e para jogo.

XI COMPORTAMENTO ESCOLAR E INCENTIVO

1. O Viseu 2001 deve acompanhar o sucesso escolar dos seus atletas, ajudando as atletas com carências e premiando os atletas que obtiverem melhores resultados escolares.
2. Os atletas do Viseu 2001 deverão adoptar um bom comportamento na sala de aula e a máxima **dedicação ao nível do desempenho dos resultados escolares.**
3. **Os atletas que anualmente obtiverem melhor desempenho escolar serão reconhecidos na gala anual do Viseu 2001.**
4. Tais atletas serão premiados sendo convidados a deslocarem-se com a equipa sénior num jogo a realizar fora de Viseu.
5. Os atletas que evidenciarem resultados académicos negativos que coloquem em risco a transição de ano escolar poderão não ser convocados para a realização de jogos, ouvidos, os pais, a Comissão executiva e a equipa técnica.

XII JOGADORES RESIDENTES (NORMAS DE ACOMPANHAMENTO)

1. Consideram-se jogadores residentes os atletas dos escalões de formação que de encontram deslocados da sua residência familiar e perante quem o Viseu 2001 assegura acompanhamento médico, escolar, alimentar e ao nível do alojamento.
3. Em caso de doença deverá ser contactado o Responsável pelo acompanhamento dos Jogadores residentes no sentido de agilizar a ida ao Centro de Saúde, Hospital, ou caso não seja urgente, poder ser visto celeremente pelo médico do clube.
4. O Diretor Executivo estabelece contacto com as escolas onde tais atletas estão inseridos, de modo a acompanhar o comportamento e promover um bom desempenho escolar.
5. Os atletas residirão no lar do Viseu 2001, no qual são asseguradas as respectivas refeições.
6. Não podem ausentar-se de tal lar a partir das 22H da noite, excepto se estiver a decorrer treino ou jogo a essa hora.
7. É terminantemente proibido os atletas residentes pernovernarem fora do lar do Viseu 2001, excepto no dia de folga em que irão visitar os seus familiares.

XIII NORMAS DE CONDUTA:

A) NOS TRANSPORTES

Os transportes cedidos pelo Viseu 2001 tendo em vista as deslocações das suas equipas devem ser utilizados atendendo às boas normas de higiene e segurança de forma exemplar, nomeadamente salvaguardando a sua segurança e a dos colegas, devendo ainda manter um ambiente civilizado e calmo, na ida e no regresso. Deve-se seguir as seguintes normas:

- Respeito pelos horários definidos;
- Avisar o responsável em caso de alteração ou imprevisto;
- Tratar com respeito os motoristas;
- É proibido comer e beber nos transportes do Clube;
- É proibido fumar nos transportes do Clube;
- Manter o bom estado de conservação e limpeza do autocarro;
- É obrigatório o uso do cinto de segurança.
- Deve-se manter um comportamento sereno, para garantir a segurança da condução;

B) NA ESCOLA

Todo o atleta em meio escolar, deve seguir as normas de conduta na escola, como:

- Ser assíduo e pontual cumprindo os horários da escola;
- Seguir as orientações dos professores/ diretor de turma relacionadas com o processo de ensino/ aprendizagem;
- As faltas deverão ser devidamente justificadas com o seu diretor de turma;
- Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos da escola;
- A falta de respeito a professores e/ ou funcionários da escola origina a abertura de um inquérito com processo disciplinar em ligação com o clube;
- Devem manter sempre conservados e limpos, os espaços utilizados das infraestruturas da escola, fazendo uso correto dos mesmos;
- Ser conhecedor das normas de funcionamento da secretaria da escola e do Regulamento Interno da Escola, cumprindo-o integralmente.
- O clube reserva-se o direito de atuar disciplinarmente, cumulativamente com as ações que a própria escola possa realizar, caso se verifiquem situações em que o comportamento do atleta não seja adequado.
- Situações de Bullying e/ou violência, as sanções a aplicar poderão ser: Advertência; Repreensão; Suspensão; Exclusão.

O Clube disponibiliza uma sala devidamente equipada para os atletas que queiram estudar nos seus tempos livres, disponibilizando ainda treinadores e/ou professores para os acompanhar nestes momentos.

XIV NORMAS DE BOA ALIMENTAÇÃO (EMENTAS EM ANEXO)

1. Todos os atletas deverão ter uma alimentação equilibrada devendo comer diversos tipos de alimentos em pelo menos três refeições diárias: pequeno almoço, almoço e jantar.
2. Deverão ser usados alimentos locais como arroz, feijão, farinha, pão e leite, como base das suas refeições.
3. Deverão comer sempre frutas e verduras da época.
4. Usar carne, sal e açúcar em quantidades moderadas.
5. Utilizar óleo vegetal na preparação da comida e diminuir o consumo de gorduras animais.
6. Tomar diariamente bastante água.
7. Preparar as refeições com higiene, lavando sempre as mãos antes de manipular os alimentos.
8. Fazer as refeições de forma calma e agradável.

XV RECOMENDAÇÕES A ADOTAR RELATIVAMENTE A APOSTAS 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.

1. Nesta perspetiva os atletas devem adotar o seguinte código de conduta:
2. Nunca combines o resultado de um jogo;
3. Conta logo a alguém se te tentarem subornar;
4. Nunca apostes no teu próprio jogo.

XVI INSTALAÇÕES DESPORTIVAS

1. Estragos causados pelos atletas serão penalizados, sendo os infractores, responsáveis pelos custos dos prejuízos. No caso de não se denunciar o responsável pelo estrago, os gastos serão divididos pela equipa que ocupou espaço.
2. Cada equipa deverá deixar o balneário, os bancos de suplentes e toda a zona desportiva sempre limpa e organizada como a encontrou.

XVII PLANO DE ATUAÇÃO EM CASO DE LESÃO DESPORTIVA (EVACUAÇÃO MÉDICA)**ETAPA 1**

Controlar condições externas de forma a evitar danos adicionais

- Interrupção do treino/jogo
- Proteção própria caso suspeita de hemorragia (luvas)
- Assegurar condições de socorro ao atleta lesionado

ETAPA 2

Avaliação inicial da situação

Caso o atleta:

- Não respire
- Não tenha pulso
- Sangre abundantemente
- Perda a consciência
- Sofra traumatismo craniano ou da coluna vertebral
- Apresente lesão traumática grave dos membros
- Não consiga mobilizar os membros ou tenha perdido a sensibilidade

Caso o atleta NÃO apresente qualquer dos sinais, proceda para a etapa 3

ETAPA 3

Avaliação secundária

- Esclarecimento do mecanismo de lesão com o atleta ou com atletas que tenham presenciado a lesão
- Permanecer junto do atleta lesionado e transmitir-lhe calma e conforto
- Caso possível, retirar o atleta do terreno de jogo pelo próprio pé. Não mobilizar um atleta lesionado com impotência funcional total

ETAPA 4

Avaliação da lesão

- Avaliação por alguém com formação em primeiros socorros e decisão sobre como proceder
- Caso não esteja presente ninguém com formação em primeiros socorros ou não exista certeza quanto à gravidade da lesão
- Caso se trate de uma lesão menor, proceder para a etapa 5

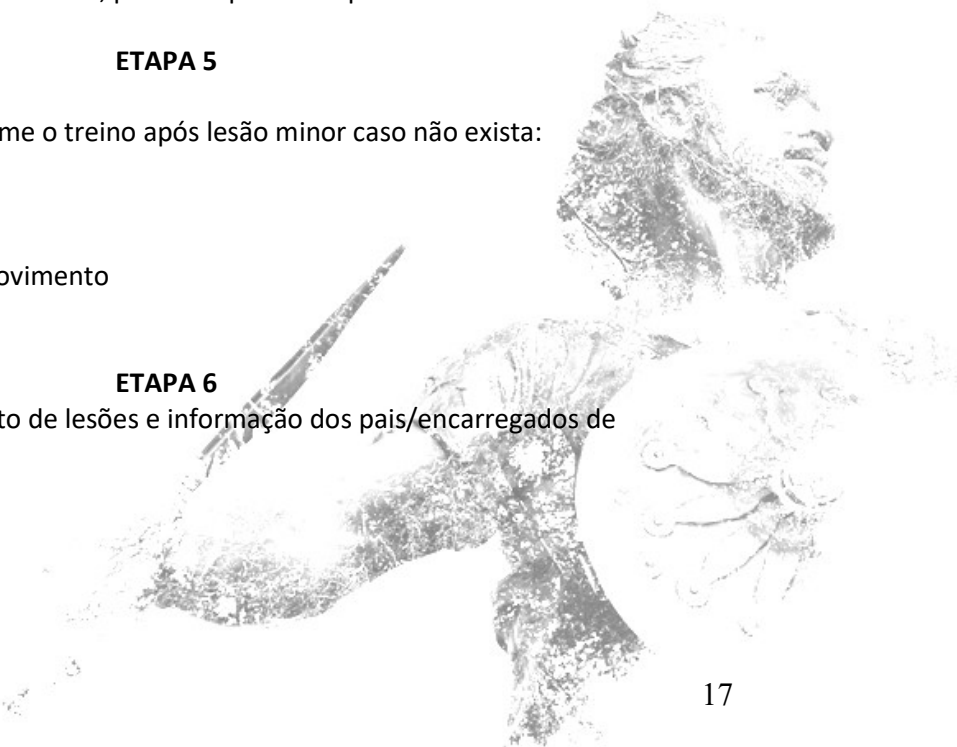
ETAPA 5

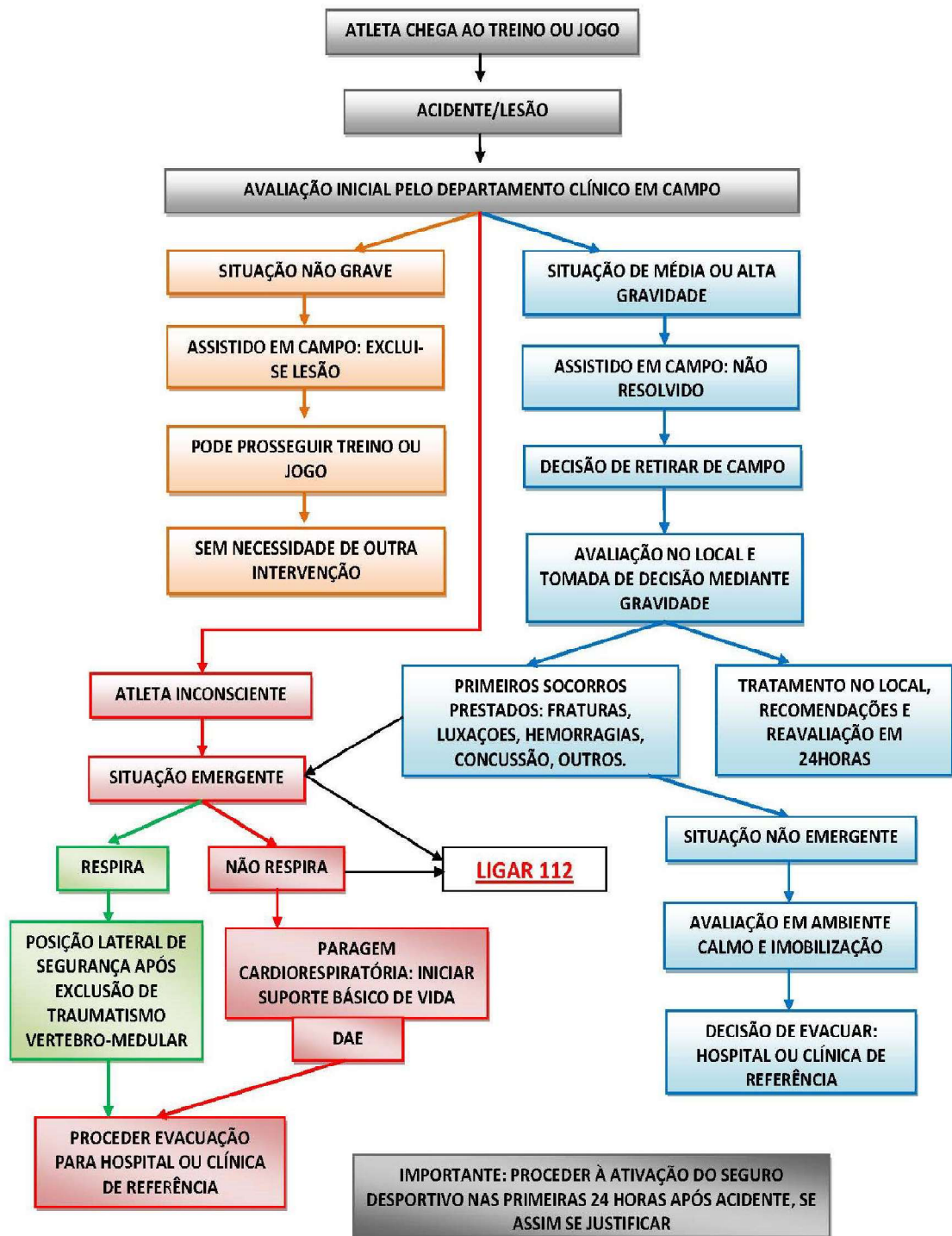
Controlo do retorno ao treino

- Permitir que o atleta retome o treino após lesão menor caso não exista:
- Edema
- Deformidade
- Hemorragia persistente
- Perda de amplitude de movimento
- Dor à mobilização

ETAPA 6

Registo da lesão na folha de registo de lesões e informação dos pais/encarregados de educação





A) CONTACTOS A ATIVAR EM CASO DE SITUAÇÃO QUE JUSTIFIQUE:**RESPONSÁVEIS FUTEBOL:**

Fisioterapeuta: Alexandra Couto – 924 056 900

Coordenador de Futebol Masculino – Tiago Morgado: 934 144 447

Coordenador de Futebol Feminino – Pedro Miranda: 966 927 996

RESPONSÁVEIS FUTSAL:

Fisioterapeuta: Vinícius Pareschi - 911 843 215

Coordenador de Futsal – Nuno Pinho – 966 464 930

B) CONTACTAR EM CASO DE NECESSIDADE DE EVACUAÇÃO:

Situações Emergentes: 112

Bombeiros Voluntários de Viseu: 232 422 047 e 232 436 812

Hospital de S. Teotónio – Unidade Hospitalar Local: 232 420 500

Hospital Casa de Saúde São Mateus: 232 423 423

Piscinas do Fontelo - para acessos de transportes de Emergência: 232 439 720

Proteção Civil - Comando Distrital de Operações de Socorro de Viseu: 232 484 230

PSP – Comando Distrital de Viseu: 232 480 380

GNR – Viseu: 232 467 956

Centro de Informação Antivenenos (CIAV): 808 250 250

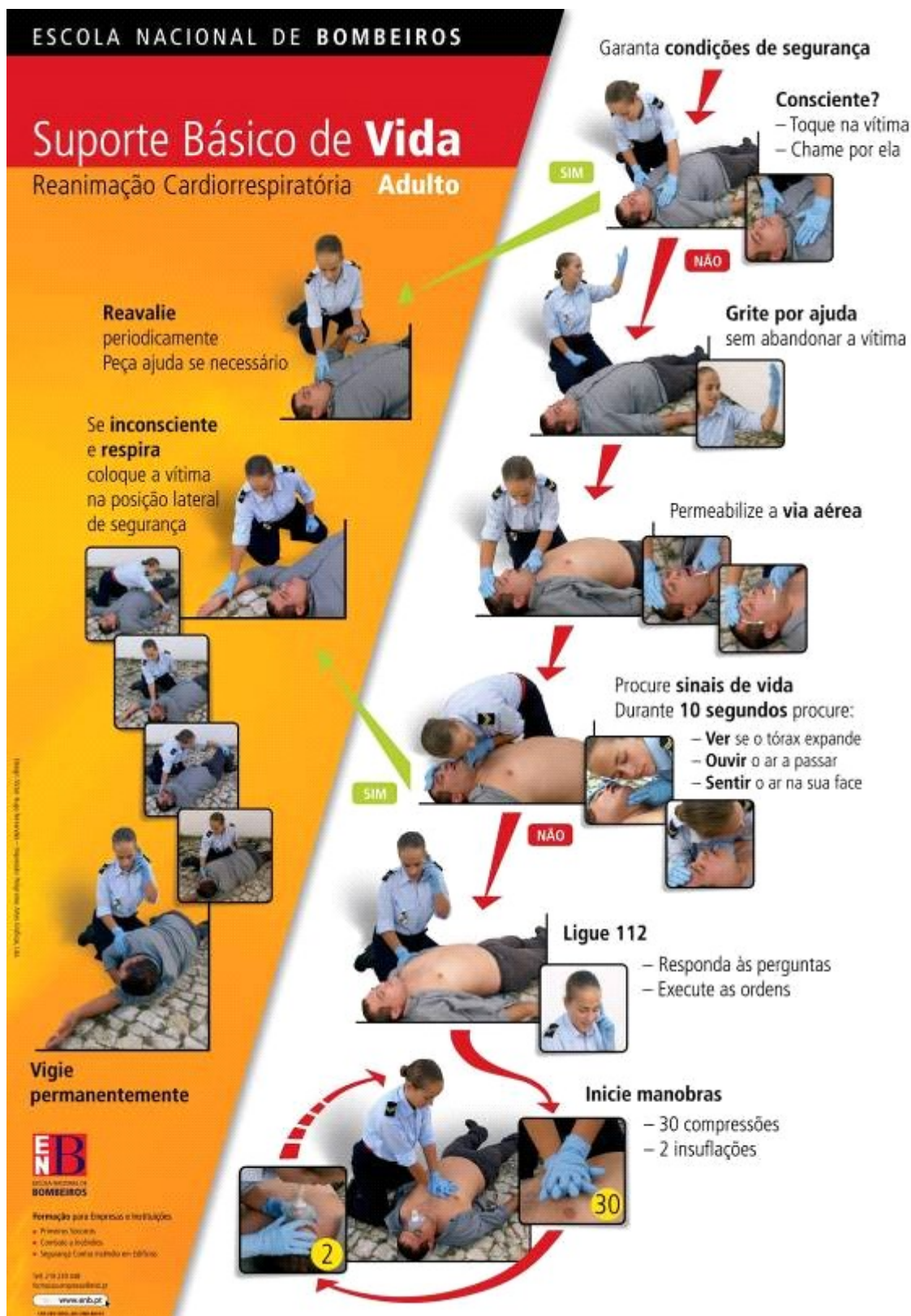
Central Municipal Operações de Socorro - 232420390

Polícia Municipal de Viseu – 232418991

C) PLANOS DE EVACUAÇÃO

XIX INFOGRAMAS DE EMERGÊNCIA MÉDICA

A) Protocolo Suporte Básico de Vida - Adultos



Créditos: Escola Nacional de Bombeiros | <https://www.enb.pt>

B) Protocolo Suporte Básico de Vida - Crianças



Créditos: Escola Nacional de Bombeiros | <https://www.enb.pt>

C) Protocolo de Obstrução da Via Aérea



Créditos: Escola Nacional de Bombeiros | <https://www.enb.pt>

SER UM JOGADOR DO VISEU 2001

Significa ser

**HUMILDE
DISCIPLINADO
TRABALHADOR
COMPETITIVO
INTELIGENTE
ORGULHOSO
LUTADOR
ALEGRE**

Com espírito de sacrifício e de cooperação será

**UM VENCEDOR FARÁ
UMA EQUIPA VENCEDORA**



XX NUTRIÇÃO DOS ATLETAS DE FUTEBOL

NUTRIÇÃO DOS ATLETAS DE FUTEBOL

VISEU 2001



Uma alimentação equilibrada proporciona uma quantidade correta de energia e de nutrientes necessários ao crescimento do corpo, manutenção, desenvolvimento de qualquer ser humano.

No caso de atletas adolescentes, a alimentação deve ter em conta ao exercício físico intenção que eles praticam ao jogar futebol. Quem acha que pode obter bom resultado ao realizar exercício sem se preocupar com a alimentação, ou até mesmo ficar em jejum antes de um treino engana-se.

Os estudos mostram que uma boa Alimentação melhora a performance desportiva dos atletas, reduzindo a fadiga, o risco de doenças e de lesões.

Torna-se importante cumprir algumas recomendações no dia a dias e ao longo do dia de competição.

PEQUENO-ALMOÇO

1-Nota importantíssima:

Nunca sair de casa sem tomar o Pequeno-almoço, quer seja em dia de jogo, quer sejam em dia de aulas ou de laser;

2-Timing:

Ingerido no mínimo 1h45 antes do momento competitivo;

3-Composição:

O Pequeno-almoço deve incluir Hidratos de Carbono e Proteína:

- Hidratos carbono complexos: Pão: preferir de centeio, mistura ou cereais pouco açucarados (flocos de aveia ou cereais integrais sem adição de açúcar);
- Proteína: Queijo flamengo fatiado magro, mini babybel light, queijo cremoso tipo philadelphia, queijo vaca que ri light, fiambre de peru/frango, queijo fresco magro;

Também pode ser incluída uma peça de fruta tal como maçã, pera, pêssigo, ameixa, tangerina, laranja, manga, kiwi, melancia, melão, morangos, papaia, ananás ou néctares/sumos 100% fruta sem adição de açúcar.

4-Exemplos:

- Néctar + Pão escuro (+/- 50gr) com 1 fatia de fiambre de aves (+/- 15 gr) ou de queijo flamengo (+/- 20 gr):
- 1 logurte magro com flocos de aveia ou cereais integrais (+/- 5 colheres de sopa) + 1 maçã ou mirtilos ou frutos vermelhos;

- 1 logurte líquido + 1 pão escuro (+/- 50gr) com queijo flamengo ou fiambre aves + 1 maçã;

5-Alimentos a evitar:

Leite, alimentos ricos em gordura, fruta com elevado teor de glicose (uvas, figos, diospiros), frutos secos e laranja porque podem causar cólicas ou sensibilidade intestinal.

ALMOÇO

1-Nota importantíssima:

A refeição do almoço pré-competitivo é uma refeição essencial para promover um alto rendimento;

2-Timing:

Ingerido até 2h30 a 3 horas antes do jogo, na medida em que uma menor antecedência poderá promover uma indisposição gástrica;

3-Composição:

Sopa: com consistência de creme

Prato principal:

- 1- Farináceos (cerca de metade do prato), arroz integral, basmati, arroz branco pouco cozido e massas “al dente”,
- 2- Carnes brancas pobre em gordura (ou peixe magro),
- 3- Hortícolas, na forma cozida ou salada,

Sobremesa:

Fruta ex.: maçã, pera, pêssago, ameixa, tangerina, laranja, manga, kiwi, melancia, melão, morangos, papaia, ananás, (evitar bolos, tortas, pastéis (porque o seu elevado teor de gordura dificulta o processo de digestivo).

4-Exemplos:

Sopa:

Creme de abóbora com massa;

Creme de cenoura com ovo cozido e esmagado:

Prato principal:

Esparguete com almondegas e cenouras estufadas;

Massa de frango e ervilhas;

Bife de frango grelhado com massa espiral e tomate;

Massada com atum, milho e cogumelos;

Arroz basmati com bifes de frango ou peru grelhados + salada com tomate;

Sobremesa: fruta ex: maçã, pera, pêssago, ameixa, tangerina, laranja, manga;

6-Alimentos a evitar:

Molhos (ketchup, maionese, mostarda, etc), refrigerantes, fast-food, fritos e outros métodos de confecção com uma grande adição de gordura, refeições” leves” e rápidas como “saladas” ou até mesmo croissants, lanches, e outros equivalentes e peixe com espinhas (para evitar constrangimentos sobretudo nos atletas mais novos). Evitar carnes com gordura visível e peixes gordos, legumes com maior teor de fibra, batata e puré de batata, de forma a evitar a atraso digestivo e picos glicémicos.

MERENDA

A Merenda pré-jogo deve respeitar as recomendações preconizadas para o pequeno-almoço, alargando para 2 horas a sua antecedência ao momento competitivo.

LANCHES DE RECUPERAÇÃO

São lanches pós-competitivos que deverão acontecer quando não existir almoço ou jantar no período imediatamente a seguir ao momento competitivo, salvo nos atletas acima de 15 anos.

Exemplos:

- Lanche Pós-jogo caso a hora da refeição principal for superior a 1 hora:
- Leite achocolatado + Pão branco com doce + banana;
- Iogurte líquido + Pão com marmelada + uvas;
- Néctar + Pão com fiambre de aves + queijo flamengo + 1 banana;

REFORÇO NO INTERVALO

É recomendado a ingestão alimentar e hídrica durante o intervalo (quer para fornecimento de mais energia como para reduzir a sensação de cansaço):

Aumenta a performance técnica; mental,

Diminui os erros;

Aumenta a capacidade de decidir boas jogadas.

Recorrer a alimentos “portáteis”: leite achocolatado, iogurte líquido, banana, barras de cereais integrais, sem coberturas de chocolate ou outros aditivos açucarados.

JANTAR (imediatamente após)

1-Composição:

Sopa: sopa de legumes de preferência inteiros

Prato principal:

Empadão de carne com salada;

Jardineira de frango;

Estufado de peito de frango com batata com legumes cozidos;

Arroz basmati com bifes de frango ou peru grelhados e salada com tomate.

Sobremesa:

Fruta, gelatina, leite creme, arroz doce pudim, aletria

2-Alimentos a evitar:

Molhos (ketchup, maionese, mostarda, etc), refrigerantes, *fast-food*, fritos e outros métodos de confecção com uma grande adição de gordura, refeições “leves” e rápidas como “saladas” ou até mesmo croissants, lanches, e outros equivalentes.

HIDRATAÇÃO

As necessidades hídricas, tal como as necessidades energéticas variam em função do género, idade, situação clínica (em caso de doença).

Os Pré-Adolescentes devem beber cerca de +/- 2,3 litros de água por dia e os Adolescentes com mais de 14 anos cerca de 2,8 litros de água por dia.

XXI CONDIÇÕES DA MODALIDADE DE FUTEBOL**1. SAÚDE – EXAMES / TRATAMENTOS / IMPRESSOS**

O exame médico desportivo é uma obrigação para a formalização da inscrição de cada atleta junto da Associação de Futebol de Viseu / Federação Portuguesa de Futebol. Assim sendo, cada atleta deverá realizar o seu Exame Médico Desportivo (EMD) no local indicado pelo clube, no ato de inscrição do seu educando.

2. LESÕES – ACOMPANHAMENTO CLÍNICO DURANTE A ÉPOCA

- 2.1. O Clube assegura que terá entidades médicas para prevenção, tratamento ou recuperação de qualquer lesão que os atletas possam ter, desde que originadas na prática desportiva realizada pelo Viseu 2001.
- 2.2. Qualquer lesão/acidente que ocorra nos treinos ou jogos, terá de ser comunicada de imediato ao clínico presente ou Técnico ou Diretor de Equipa/Diretor Técnico.
- 2.3. No caso da lesão se manifestar posteriormente ao treino ou jogo, deverão entrar em contato com o Diretor Equipa ou Diretor Técnico.
- 2.4. Em caso de lesão e não havendo instruções contrárias, é obrigatório apresentar-se no treino seguinte ou até 72 horas após a ocorrência da lesão.
- 2.5. O Dep. Clínico do clube dará as indicações dos procedimentos a serem tomados pelo atleta para a análise ou tratamento da lesão. É proibido dirigirem-se a clínicos que não trabalhem com o clube, sem autorização do mesmo.
- 2.6. Caso o EE se dirija diretamente a um médico, clínica ou outro, sem autorização do clube, o Viseu 2001 não se responsabiliza por qualquer pagamento. Casos de urgência não se aplicam.

3. KIT DESPORTIVO

- 3.1. No início da época desportiva o clube disponibilizará um kit de treino / jogo, que poderá ser adquirido, e usado por todos os atletas nos treinos e nos jogos. As cores serão iguais para todos os escalões, não podendo nenhum atleta usar nenhum equipamento que não seja o indicado pelo clube.
- 3.2. Os atletas novos no Clube deverão obrigatoriamente adquirir o kit de treino;
- 3.3. Nos treinos não é permitido o uso de equipamentos, cores ou símbolos de outros clubes, que não sejam os do Viseu 2001.

4. QUOTAS MENSAIS (10 meses – pode ir até 11 meses em caso de prorrogação da época)

As quotas têm como finalidade assegurar a promoção da prática desportiva do seu educando.

- 4.1. As quotas são antecipadas – são pagas por débito direto, até ao dia 5 de cada mês.
- 4.2. Caso não aceite pagar por débito direto, terá de efetuar o pagamento anual no ato de inscrição, em numerário ou transferência para o IBAN PT50 0045 3185 40246269207 37. Tem uma redução de 5%.
- 4.3. Não haverá devolução de nenhuma cota em caso de desistência do atleta.
- 4.4. Os pagamentos ocorrem todos os meses, enquanto o atleta estiver inscrito no Clube, sem exceções (mesmo em caso de lesão prolongada), sendo apenas cancelados em caso de transferência para outro clube ou por comunicação escrita até 15 dias antes do último dia do mês respetivo, através de email ou carta para os serviços administrativos do clube (sede ou email: secretaria@viseu2001.com).
- 4.5. Questões ou dúvidas sobre pagamentos enviar email para secretaria@viseu2001.com

Tabela de valores para a presente época desportiva:

FUTEBOL / ESCALÃO	INSCRIÇÃO ¹	MENSAL ²	ANUAL ³	INSCRIÇÃO ¹	MENSAL ²	ANUAL ³
		Débito Direto EE Sócio	Pag. na Inscrição		Débito Direto EE Não Sócio (acresce 5€/mês)	Pag. na Inscrição
Petizes e Traquinas	49,50 EUR	30,00 EUR	303,53 EUR	54,50 EUR	35,00 EUR	351,03 EUR
Sub-10 Sub-11	49,50 EUR	30,00 EUR	303,53 EUR	54,50 EUR	35,00 EUR	351,03 EUR
Sub-12 Sub-13	52,50 EUR	30,00 EUR	306,38 EUR	57,50 EUR	35,00 EUR	353,88 EUR
Iniciados	62,50 EUR	25,00 EUR	273,13 EUR	67,50 EUR	30,00 EUR	320,63 EUR
Juvenis	76,50 EUR	25,00 EUR	286,43 EUR	81,50 EUR	30,00 EUR	333,93 EUR
Juniores	81,50 EUR	15,00 EUR	205,68 EUR	86,50 EUR	20,00 EUR	253,18 EUR
Sub-15 Feminino	51,00 EUR	25,00 EUR	262,20 EUR	56,00 EUR	30,00 EUR	309,70 EUR
Sub-19 Feminino	78,00 EUR	25,00 EUR	287,85 EUR	83,00 EUR	30,00 EUR	335,35 EUR

¹ Quota de Inscrição – Engloba 1ª mês, Quotas de Inscrição na AFV e Seguro Desportivo (Acresce 5€ aos atletas cujo Encarregado de Educação não é Sócio do Clube);

² Quota Mensal - Aplicado a partir do 2º mês (Acresce 5€/mês aos atletas cujo Encarregado de Educação não é Sócio do Clube);

³ Quota Anual – Pagamento único, no ato da inscrição, por Débito Direto ou transferência bancária - Tem uma redução de 5%. (Acresce 5€/mês aos atletas cujo Encarregado de Educação não é Sócio do Clube);

* *Descontos com Irmãos*: No caso da inscrição de dois ou mais irmãos – redução mensal de 5,00 EUR por cada atleta.

5. SER SÓCIO DO CLUBE

- 5.1. **Os Encarregados de Educação (mãe ou pai)** dos atletas menores inscritos no clube poderão optar por ser sócios do Clube. A quota anual tem um valor fixo e único de 35 EUR. É debitada na conta do sócio ou pago no ato da inscrição.
- 5.2. Nos anos seguintes, será debitada automaticamente a quota anual por débito direto, caso não comunique por escrito o cancelamento de sócio para o email do clube, secretaria@viseu2001.com. Só deixará de ser sócio após comunicação por escrito/e-mail para a secretaria do clube.

Contatos:

Secretaria – 232 097 848 ou secretaria@viseu2001.com

Diretor Técnico – coordenacaofutebol@viseu2001.com

Departamento Clínico – depclinico.viseu2001@gmail.com