

CLUBE CAÇADORES

“OS TORREENSES”



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS

PRÁTICAS - 2025/2026



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

CLUBE CAÇADORES “OS TORREENSES”

2025 - 2026

O Clube Caçadores “Os Torreenses” é um clube multidesportivo português, localizado na freguesia de S. Pedro da Torre, concelho de Valença, distrito de Viana do Castelo, no Alto Minho.

O Clube Caçadores “Os Torreenses” foi fundado em 28 de Agosto de 1976.

#SOMOSCCT

Clube Caçadores “Os Torreenses”

Casa da Cultura, Rua do Poço

Apartado 9

4930-512 São Pedro da Torre

Valença

Tlm. 934564551

E-mail: cc.ostorreenses@gmail.com

Website: www.cc-ostorreenses.pt



Índice Geral

1. Capítulo I	5
1.1 – Apresentação	5
1.2 – Visão, Missão e Objetivos Estratégicos	9
1.2.1 –Visão	9
1.2.2 –Missão	10
1.2.3 –Valores	10
1.2.4 – Objetivos Estratégicos	12
1.3 – Informações e Estrutura Organizacional	16
1.3.1 – Informações	16
1.3.2 – Corpos Sociais	17
1.3.3 - Estrutura Organizacional	19
1.4 – Funções e contactos Entidade Formadora	20
1.4.1 - Diretor da Entidade Formadora	20
1.4.2 – Coordenador Técnico	22
1.4.3 - Responsável pelo Acompanhamento Pessoal, Social e Escolar	23
1.4.4 - Responsável pela Gestão da Ética no Desporto e Integridade	23
1.6 – Eixos Estratégicos	25
2. Capítulo II	26
2.1 – Normas de Conduta	26
2.1.1 – Seguros	26
2.1.2 – Instalações	27
2.1.3 – Calendarização	28
2.1.4 – Inscrições / Preçários	28
2.1.5 - Faltas e Desistências dos Jogadores	30
2.2 - Plano Anual de Atividades de Formações Complementares	30
2.2.1 - Plano de Formações Época 2025-2026	31
2.3 - Normas sobre Acompanhamento Social, Pessoal e Escolar	32
2.3.1 Normas de Conduta na Escola	34
2.3.10 - Direitos e Deveres dos Encarregados de Educação	41
2.3.11 - Recomendações sobre Integridade e comportamentos a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing	43
2.3.2 - Normas de correção do sucesso escolar	34
2.3.3 - Normas de promoção do sucesso escolar	35
2.3.4 - Normas da Relação com os Pais	36
2.3.5 – Atletas/Dirigentes/Técnicos/Staff	36
2.3.6 - Atletas em Treino e/ou Competição	37
2.3.7 - Utilização dos Transportes	39
2.3.8 – Treinadores	39
2.3.9 - Direção e Coordenação	40
3. CAPITULO III	46
3.1– Plano de Nutrição	46
3.1.1 Recomendações	47
3.2 – Departamento Médico	50
3.2.1 - Organização, Espaços e Recursos Humanos	50
3.2.1.1 - Funções e Atribuições	52



3.2.1.2 - Apoio em treino e jogos	52
3.2.1.3 - Ações de Formação	53
3.3 – Plano de Emergência Médica	54
4. CAPITULO IV	54
4.1 - Infrações e Quadro Disciplinar Atletas	54
4.2 - Infrações e Quadro Disciplinar BULLYNG E VIOLÊNCIA	56
4.3 - Infrações e Quadro Disciplinar Encarregados de Educação	56



Capítulo I

O presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas serve como instrumento de acolhimento e orientação para o funcionamento do Clube Caçadores “Os Torreenses”, sendo também o documento que define os direitos e deveres de cada um dos intervenientes, e ficando aberta a possibilidade de ajustamentos futuros, pois a operacionalidade de qualquer processo de formação deve ser confirmada pela prática. A entidade reguladora da Entidade Formadora é a Direção Clube.

Este manual de boas práticas, foi elaborado para dar a conhecer a todos os atletas, encarregados de educação, treinadores, diretores e restantes colaboradores dos Viriatos, as normas a seguir ao longo da época 2025/2026.

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

O site www.cc-ostorreenses.pt e as redes sociais do Facebook, Instagram, Youtube, Tik-Tok e LinkedIn podem ser utilizados para a divulgação de informações oficiais e esclarecimentos necessários, devendo ser consultados regularmente.

A Entidade Formadora destina-se a jovens de ambos os sexos, dos 4 aos 18 anos.

1.1 – Apresentação

Um Clube de Futebol é um organismo vivo. Tem personalidade, imagem e uma cultura própria. É constituído por profissionais com características e competências diferentes, mas que, juntos, se complementam na procura de um objetivo comum.

Os Valores, a Missão e a Visão são elementos que nos caracterizam e identificam. São o reflexo da forma de pensar e de estar, orientando as ações dos profissionais da



estrutura organizacional do Clube.

A identidade do Clube Caçadores “Os Torreenses”, afirmada ao longo da História, é resultado da perceção de cada um dos Torreenses. É a interiorização e a prática desses Valores que garante um Clube cada vez mais ambicioso e vitorioso.

Estamos a construir o futuro!

Fundação

O Clube Caçadores “Os Torreenses” é um clube multidesportivo português, localizado na freguesia de S. Pedro da Torre, concelho de Valença, distrito de Viana do Castelo, no Alto Minho.

O Clube Caçadores “Os Torreenses” foi fundado em 28 de Agosto de 1976.

S. Pedro da Torre já teve e tem uma vida cultural e desportiva bastante ativa. Com o advento da primeira República, e por influência dos centros republicanos, foram aparecendo um pouco por todo o País, sociedades recreativas, culturais e desportivas, representativas de todos os extratos sociais. Hoje já não é tão evidente porque a evolução social felizmente o esbateu, mas muito antes da fundação do Clube após o 25 de Abril, mais propriamente nos anos 10 a 50 ou talvez mais, do século XX, as classes sociais eram, para além de evidentes, concorrentes entre si, e compartimentavam a sociedade. Daí que, cada grupo social tivesse criado o seu próprio clube recreativo, cultural e desportivo.

O embrião da criação do Clube Caçadores “Os Torreenses”, foi a classe média/baixa, formada por pequenos comerciantes, lavradores, residentes de S. Pedro da Torre e de pescadores e caçadores proprietários que fundaram o Clube Caçadores “Os Torreenses” em 28 de Agosto de 1976.

Apesar de ter sido fundado com o intuito de incentivar a prática de vários desportos, o Clube Caçadores “Os Torreenses” teve no futebol o seu expoente máximo da sua atividade desportiva. Formaram-se equipas de grande valor, em que pontificaram nomes dos naturais



da terra, ou a ela ligados, por laços familiares.

Depois, em meados dos anos 90, com o abandono de elementos mais ativos, que tiveram demandas a outras paragens à procura de emprego ou forma de vida, que a sua terra não lhes dava, marcou um interregno nas actividades do Clube, acabando por perder praticamente toda a atividade até ao início do século XXI.

Anos 2000

No princípio dos anos 2000, o desejo e a necessidade da prática de atividades culturais e desportivas, faz com que um pequeno grupo faça renascer a chama do nosso Clube; grupo esse, que se foi alargando, mobilizando quase toda a população local através da prática desportiva. Um polo dinamizador das coisas de Bem, que fortaleçam e ajudem os mais jovens a aprenderem a lutar para que a máxima – *Mente Sã em Corpo São* – seja prática do dia-a-dia, da juventude de S. Pedro da Torre e arredores. E muito embora, as dificuldades para o regresso à actividade desportiva do clube tenham sido imensas, o caminho não foi fácil, contudo, hoje é uma realidade.

Hoje

Atualmente a freguesia de S. Pedro da Torre, o nosso Campo da Cruz onde jogamos e o Clube Caçadores “Os Torreenses” em si, são uma referência na Cidade de Valença e no Distrito de Viana do Castelo e para além de ser o ponto de encontro de todos os Sócios e “Torreenses” em geral, é também um local de prática desportiva, cultural e recreativa. Para além de atividades desportivas regulares, estes locais tem recebido ainda diversos eventos culturais e recreativos promovidos pelo nosso Clube ou apoiados por nós, que têm tido uma boa participação dos “Torreenses” e restante público em geral.

O Clube Caçadores “Os Torreenses” tem uma forte atividade desportiva, (onde



praticam desporto cerca de 140 atletas nos diferentes escalões que temos ao dispor da população).

A equipa de futebol Sénior que atua no Campeonato 2ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Viana do Castelo, as equipas de Futebol Juvenil (Juniões, Juvenis, Iniciados, Infantis, Benjamins, Traquinas e Petizes) que atuam nos respectivos Campeonatos Distritais, são exemplo da forte atividade desportiva existente, que pretendemos que seja cada vez maior e de melhor qualidade. Para tal, a colaboração de todas as entidades, sejam elas públicas ou privadas, comerciantes locais ou particulares, é imprescindível para que a afirmação deste Clube como uma instituição que presta um serviço de Utilidade Pública a toda a comunidade no âmbito desportivo, cultural, recreativo e social, seja cada vez maior e mais alargado.

A época desportiva 2023/2024 marcou ainda um novo feito histórico na história do Clube, onde pela primeira vez foi obtida a Certificação atribuída pela FPF como Centro Básico de Formação em Futebol, bem como, a atribuição da Bandeira da Ética. Já na época 2024/2025 o Clube atingiu a certificação de 2 Estrelas como Escola de Futebol, fruto do trabalho desenvolvido com os nossos escalões de formação diariamente.

Nesta nova época 2025/2026 temos mais um feito histórico em vésperas do Cinquentenário do Clube, com o início da modalidade de FUTSAL nos escalões de Petizes e Traquinas.

É ainda nosso desejo que este serviço de utilidade pública seja oficialmente reconhecido e continuamos a trabalhar para ser merecedores de tal desígnio.

Campo da Cruz

O ano de 2020 marca um virar de página na vida desportiva do clube. O concretizar de um sonho com mais de 20 anos, com o apoio da Junta de Freguesia de S. Pedro da Torre e da Câmara Municipal de Valença, fizemos a conversão do piso de terra batida num



excelente relvado sintético, que veio dotar o Clube com ótimas condições para a valorização da sua atividade e a prática do desporto e que veio a ficar completo em 2022 com a construção do campo de futebol de 7 também ele dotado de relvado sintético que permitiu ao nosso clube ter mais espaço e de melhor qualidade para oferecer a prática desportiva a todos os nossos jovens e comunidade.

O Clube pode agora contar com plantéis mais competitivos e competir olhos nos olhos com os principais favoritos nas competições onde se insere.

1.2 – Visão, Missão e Objetivos Estratégicos

Os valores, a missão e a visão são elementos que orientam todas as decisões do Clube Caçadores “Os Torreenses”. Traduzem quem somos, para onde vamos e como queremos lá chegar.

A identidade do Clube resulta da história, do trabalho diário e do compromisso assumido por atletas, treinadores, direção, encarregados de educação e comunidade. A vivência destes valores garante um clube forte, reconhecido e sustentável..

1.2.1 –Visão

Ser um clube de referência na formação desportiva no Alto Minho, promovendo o desenvolvimento humano, social e desportivo dos nossos atletas, num ambiente seguro, educativo e orientado para a excelência.

A visão assenta em três pilares:

- Formação integral do atleta – evoluir como jogador e como pessoa.
- Excelência desportiva – ser reconhecido como uma escola de formação credível e estruturada.



- Identidade Torreense – orgulho no clube, na comunidade e nas nossas origens.



Figura 1 - Uma visão focada na formação e identidade

1.2.2 –Missão

Formar atletas e cidadãos com valores, promovendo a prática desportiva com qualidade, disciplina, respeito e espírito de equipa, num ambiente saudável, seguro e orientado para a evolução contínua.

O Clube assume como missão:

- Promover a prática desportiva e estilos de vida ativos.
- Desenvolver competências sociais, emocionais e comportamentais.
- Criar oportunidades para que atletas com potencial possam evoluir para níveis competitivos superiores.
- Garantir ambiente seguro e protetor, respeitando o bem-estar do atleta e o RGPD.
- Facilitar a integração social de jovens com maiores dificuldades através do desporto.



Figura 2 - Lema do Clube Caçadores "Os Torreenses"



1.2.3 –Valores

Os valores orientam a conduta e o comportamento dentro e fora do campo.

Valor	Significado
CONFIANÇA	Acreditamos no trabalho diário, na dedicação e na evolução contínua.
FORÇA	Superação perante desafios. Paixão pelo que fazemos.
ORGULHO	Representar o clube e a comunidade com respeito e compromisso.
AMBIÇÃO	Procuramos a excelência humana, desportiva e organizacional.

A cultura e os valores constituem o padrão de comportamento que respeita e expressa a gestão diária da atividade desportiva.

O Clube Caçadores “Os Torreenses” orgulha-se de proporcionar aos seus sócios e simpatizantes um elevado grau de satisfação, explorando as oportunidades que se revelem em todos os domínios desportivos e culturais de forma a atingir os mais elevados padrões de eficiência e eficácia.

Consciente de que esta satisfação passa também por uma formação de excelência dos seus atletas oferecemos uma elevada importância aos nossos Escalões de Formação onde a Coesão Moral, o Respeito e a disciplina no seio da própria equipa, são fatores preponderantes na formação dos Homens do futuro conscientes que os atletas de hoje são os sócios de amanhã.

CONFIANÇA - Temos confiança no trabalho e nos seus frutos, no desenvolvimento das capacidades, quer em competição quer na gestão diária do Clube. A confiança permite transcender os limites através do trabalho, da dedicação e do profissionalismo. Esse é o desígnio da confiança d’Os Torreenses - ir mais além, fazer o que ainda não foi feito. Trabalhar, inovar, acreditar sempre que podemos fazer melhor todos os dias.



FORÇA - Paixão pelo que fazemos, compaixão pela nossa equipa. A força apela ao nosso estatuto de vencedor e à história dos nossos antepassados. A força é um desígnio Torreense de imposição sobre as dificuldades, sobre os limites da nossa condição. Superação é o resultado das nossas forças e das nossas fraquezas em contradição. E porque há essa paixão que nos une desde 1976, é essa mesma força que nos faz continuar a olhar para a frente com coragem.

ORGULHO - Como clube de referência no concelho de Valença e no distrito de Viana do Castelo, o Clube Caçadores “Os Torreenses” transporta para si os mesmos valores históricos dos fundadores como parte da sua mística. Valorizar o que somos, valorizar o que temos, humanizar, respeitar e honrar compromissos são as premissas que sustentam o orgulho dos que vestem a nossa camisola. Dos que vivem em S. Pedro da Torre e arredores, que representam a comunidade e levam o nome do clube por onde quer que esteja presente.

AMBIÇÃO - No Clube Caçadores “Os Torreenses” pretendemos a excelência! A Desportiva, a Humana e a Profissional. Ajudar a desenvolver atletas, na promoção dos aspetos mais técnicos, humanos e inclusivos do Futebol e a sua indústria. A capacidade de fazer melhor todos os dias com a dedicação e o profissionalismo de cada um é um desígnio da ambição Torreense. Sempre com o foco que o atleta de hoje é o homem e sócio de amanhã. O nosso maior valor é o capital humano!

1.2.4 – Objetivos Estratégicos

Objetivos Gerais

- Garantir uma formação desportiva organizada, responsável e sustentável.



- Fortalecer a ligação do clube à comunidade e reforçar a identidade Torreense.
- Promover a transparência, a disciplina, a ética desportiva e a proteção do atleta.

Objetivos Desportivos

- Desenvolver atletas com competências técnico-táticas adequadas ao seu escalão.
- Formar atletas competitivos, focados e resilientes.
- Dispor de recursos humanos qualificados e programas de treino ajustados.
- Integrar atletas da formação na equipa sénior.
- Objetivos Formativos (educação e desenvolvimento humano)
- Integrar conteúdos educativos (nutrição, cidadania, regras, fair play).
- Promover autonomia, disciplina, responsabilidade e espírito de equipa.
- Contribuir para a saúde física e emocional dos jovens.
- Garantir ambiente seguro e tolerância zero ao bullying e à violência.

Objetivos Institucionais

- Reforçar o posicionamento como Escola de Formação reconhecida na AFVC.
- Melhorar indicadores disciplinares e de assiduidade.
- Alcançar a certificação FPF mínimo 3 estrelas.
- Diversificar fontes de financiamento para maior sustentabilidade.
- atleta de hoje é o sócio e cidadão de amanhã.

Valores

A prática do Futebol põe em jogo potencialidades físicas e psicológicas, que contribuem para o desenvolvimento global dos jovens, sendo um espaço privilegiado para



fomentar hábitos saudáveis, competências sociais e valores morais, de entre os quais se destacam:

- **Humanismo:** As pessoas são o mais importante, sejam elas colegas de equipa ou adversários;
- **Solidariedade:** Trabalhar com o outro;
- **Respeito:** Tratar todos com civismo;
- **Verdade:** Agir sempre com verdade;
- **Dedicação:** Dar o melhor, sempre;
- **Disciplina:** Trabalhar com rigor;
- **Responsabilidade:** Responder pelas suas ações e comportamentos;
- **Espírito de equipa:** Ser parte de um grupo, melhorando-o;
- **Tolerância:** Compreender o erro do outro;
- **Coragem:** Ser fiel aos seus princípios e lutar por eles.

1.3 – Informações e Estrutura Organizacional

Um Clube de Futebol é um organismo vivo. Tem personalidade, imagem e cultura própria. É constituído por profissionais com características e competências diferentes, mas que, juntos, se complementam em busca de um objetivo comum.

1.3.1 – Informações

Denominação Social: Clube Caçadores “Os Torreenses”

Cartão de Identificação de Pessoa Coletiva n.º: 501 212 280



CONTACTOS GERAIS

Sede Social / Secretaria

Clube Caçadores “Os Torreenses”

Casa da Cultura, Rua do Poço

Apartado 9

4930-512 São Pedro da Torre

Valença

E-mail: cc.ostorreenses@gmail.com

Website: www.cc-ostorreenses.pt



1.3.2 – Corpos Sociais

Mesa da Assembleia-Geral

- PRESIDENTE – MARIA NATÁLIA SILVA NASCIMENTO (sócio nº 615)
- PRIMEIRO SECRETÁRIO – LUÍS RODRIGUES GOMES SOARES (sócio nº 601)
- SEGUNDO SECRETÁRIO – LUÍS FILIPE ALVES RODRIGUES (sócio nº 671)

Direção

- **PRESIDENTE** – AMÂNDIO MARQUES SILVA (sócio nº 97)
- **VICE-PRESIDENTE** – HÉLDER DANIEL GUIMARÃES DIAS PEREIRA (sócio nº 823)
- **VICE-PRESIDENTE** – SUSANA CRISTINA LAVANDEIRA LOPES MARTINS (sócio nº 624)
- **SECRETÁRIO** – JOÃO PAULO CONDE RODRIGUES (sócio nº 779)
- **TESOUREIRO** – ELIANE BRAZ MARTINS (sócio nº 647)
- **VOGAL** – SANDRA BRAZ MARTINS (sócio nº 634)
- **VOGAL** – CATARINA RODRIGUES SILVA (sócio nº 759)
- **VOGAL** – MARIA JOSÉ CALISTO RODRIGUES (sócio nº 681)
- **VOGAL** – MARIA DA GRAÇA RODRIGUES GOMES SOARES (sócio nº 537)
- **VOGAL** – ANDREIA JOANA GOMES RODRIGUES CAMPOS (sócio nº 808)
- **VOGAL** - VERÓNICA ISABEL DE AMORIM COSTA (sócio nº 737)
- **VOGAL** - PAULA SOFIA BEZERRA ALVES VIEIRA (sócio nº 825)
- **VOGAL** – ORLANDO XAVIER DA SILVA LOURENÇO (sócio nº 754)
- **VOGAL** – IVO RODRIGUES PEREIRA (sócio nº 785)
- **VOGAL** – PAULA CRISTINA ALVES VALENTIM (sócio nº 824)
- **VOGAL** – MARIA HELENA SANCHES MARTINS LOURENÇO (sócio nº 815)
- **VOGAL** – NOELIA FUENTESECA RODRIGUEZ (sócio nº 816)
- **VOGAL** – BELMIRO RAFAEL RODRIGUES SILVA (sócio nº 391)
- **VOGAL** – BRUNO JOSÉ MESQUITA FERREIRA MOTA (sócio nº 570)
- **VOGAL** – NÉLSON MIGUEL AMORIM ARAÚJO (sócio nº 539)



Conselho Fiscal

- **PRESIDENTE** – HENRIQUE MANUEL BARREIRO RODRIGUES (sócio nº 562)
- **SECRETÁRIO** – HUGO ANDRÉ LOPES DA CUNHA (sócio nº 596)
- **RELATOR** – TIAGO SILVA PEREIRA (sócio nº 565)
- **SUPLENTE** – FILIPE JOSÉ MACHADO SILVA (sócio nº 563)
- **SUPLENTE** – RUI MIGUEL FERREIRA SILVA (sócio nº 688)

Data da Eleição: 07 de Junho 2025

Vigência do Mandato: 2 anos



1.3.3 - Estrutura Organizacional

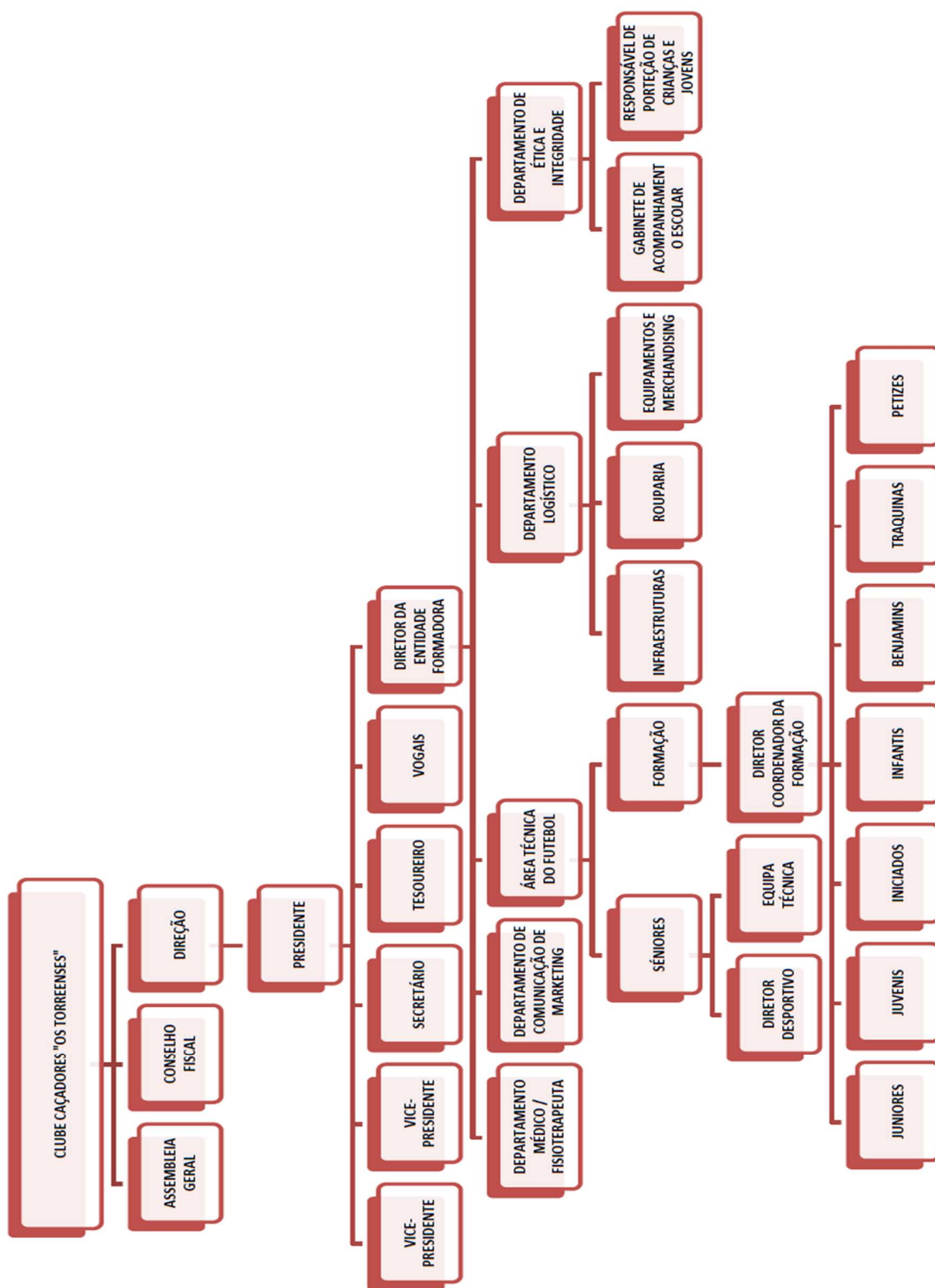


Figura 4 – Organograma Geral do Clube Caçadores “Os Torreenses”



1.4 – Funções e contactos Entidade Formadora

1.4.1 — Diretor da Entidade Formadora

JOÃO PAULO RODRIGUES

☎ +351 934 564 551

✉ Email institucional: cc.ostorreenses@gmail.com

Formação / Qualificações:

(Licenciado em Ciência Política e Relações Internacionais; Pós-Graduado em Segurança e Higiene no Trabalho; Pós-Graduado em Marketing Digital & e-Business e em Direito do Desporto e ESG; Curso de Diretor de Academia e Entidades Formadoras – Portugal Football School | FPF; Curso de Dirigismo PhD Manuel Sérgio | ANDIF; Treinador UEFA C / Grau I pela FPF.)

Funções / Responsabilidades (Direção e Gestão da Entidade Formadora):

Planeamento e Gestão

- Define e apresenta à Direção do Clube:
 - Plano Estratégico da Formação
 - Orçamento anual da Entidade Formadora
 - Plano de Comunicação, Marketing e Eventos
- Implementa, monitoriza e avalia a execução do plano estratégico.

Governança e Representação

- Responsável máximo da Entidade Formadora perante a Direção do Clube e a FPF/AFVC.



- Representa o clube em eventos, reuniões e formações externas.

Gestão Operacional

- Coordena todos os recursos humanos de formação (treinadores, diretores de equipa e staff).
- Organiza e preside às reuniões mensais da Entidade Formadora.
- Coordena a relação com o Futebol Sénior no processo de transição de atletas.
- Gere processos de entrada e saída de jogadores e treinadores.

Gestão Administrativa e Financeira

- Gestão de inscrições, mensalidades e base de dados dos atletas.
- Supervisão dos processos de licenças e registos FPF/AFVC.

Gestão Pedagógica e Disciplinar

- Responsável pela aplicação do Manual de Acolhimento e Boas Práticas.
- Lidera o processo disciplinar da Entidade Formadora, garantindo direito ao contraditório e registo documental.

Proteção e Bem-Estar do Atleta

- Responsável pelo cumprimento das regras de proteção de dados (RGPD).
- Garantia de ambiente seguro e proteção do menor.



1.4.2 — Coordenador Técnico

Funções / Responsabilidades:

Planeamento e Metodologia

Define o Documento Orientador da Formação, contendo:

- Modelo de Jogo
- Modelo de Atleta
- Modelo de Treinador
- Metodologia de treino por escalões

Define o macrociclo anual e o microciclo semanal com as equipas técnicas.

Supervisão e Acompanhamento Técnico

- Assiste a treinos e jogos, elaborando relatório técnico com sugestões de melhoria.
- Gere e valida listagens de assiduidade e convocatórias.
- Organiza formação interna para treinadores.

Gestão de Recursos Humanos

- Propõe composição dos quadros técnicos por escalão.
- Substitui treinadores em caso de ausência.

Avaliação e Indicadores

- Recolhe dados estatísticos e reporta ao Diretor da Entidade Formadora.



1.4.3 — Responsável pelo Acompanhamento Pessoal, Social e Escolar

Funções / Responsabilidades:

- Monitorização do progresso escolar dos atletas.
- Intervenção em situações de absentismo, dificuldades de adaptação ou integração.
- Comunicação com escolas, encarregados de educação e equipa técnica quando necessário.
- Garantia do bem-estar emocional, social e comportamental do atleta.

1.4.4 — Responsável pela Ética e Integridade no Desporto

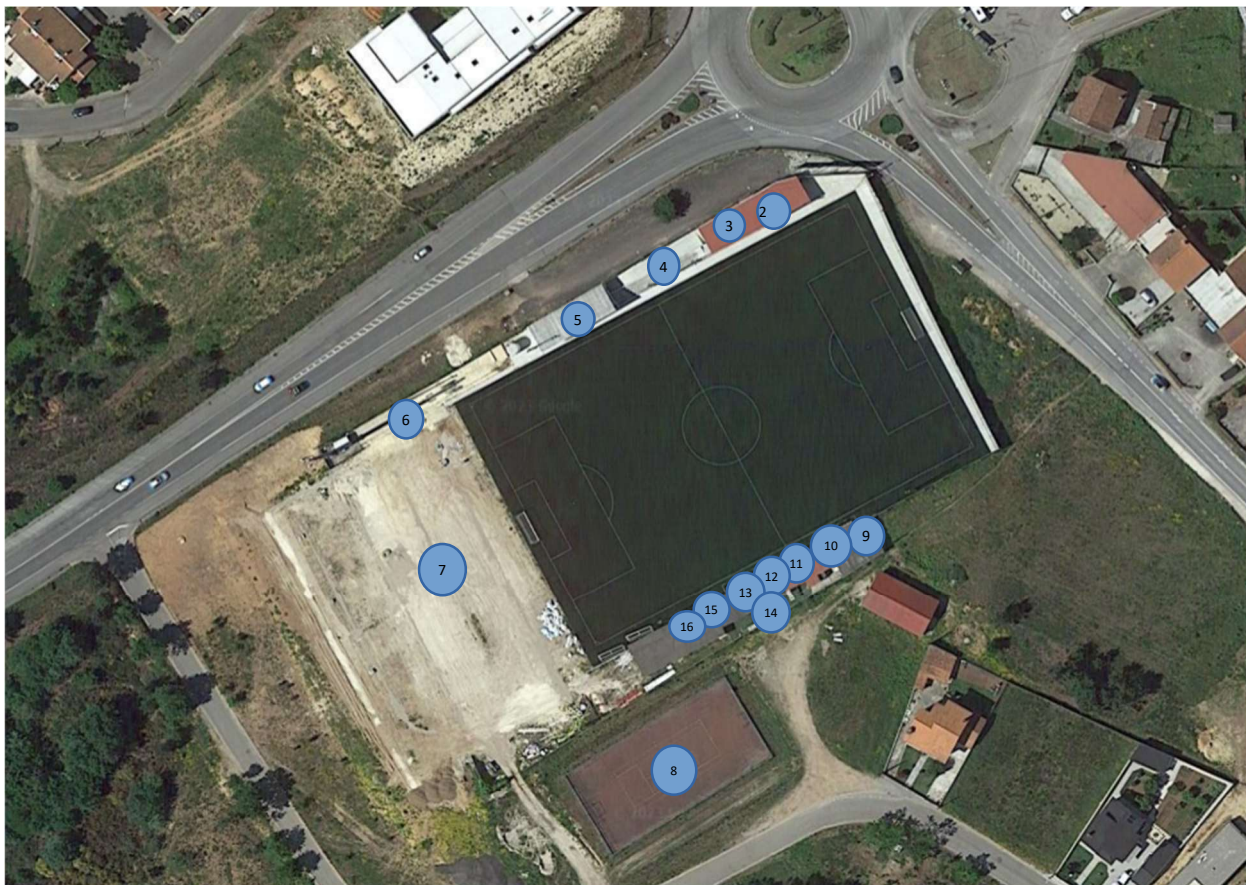
Funções / Responsabilidades:

- Implementação da política "Ética no Desporto — Bandeira da Ética (IPDJ)".
- Gestão de denúncias e situações relacionadas com ética, bullying ou discriminação.
- Sensibilização através de ações de formação e comunicação interna.
- Divulgação de boas práticas no clube e na comunidade.



1.5 – Planta de infraestruturas/planta das instalações disponíveis

1.5.1 – Campo da Cruz



LEGENDA

- ▶ (0) Campo de Futebol de 11
- ▶ (1) Entrada principal
- ▶ (2) WC públicos
- ▶ (3) Bar/Cafetaria
- ▶ (4) Bancada geral Futebol de 11
- ▶ (5) Bancada coberta
- ▶ (6) Banca geral Futebol de 7
- ▶ (7) Campo de Futebol de 7
- ▶ (8) Ringue Multiusos Futebol 5



- ▶ (9) Posto Médico
- ▶ (10) Balneário nº 1 (Principal)
- ▶ (11) Rouparia
- ▶ (12) Balneário Treinadores
- ▶ (13) Balneário nº 2
- ▶ (14) Arrecadação de Material Desportivo
- ▶ (15) Balneário nº 3
- ▶ (16) Balneário nº 4 (Árbitros)
- ▶ (17) Sala de Reuniões e de Direção

1.6 – Eixos Estratégicos

Em consideração com o compromisso de desenvolvimento do Clube para os novos desafios da sociedade da informação, a missão, visão e os valores assumidos, foram delineados quatro eixos de ação que visam corresponder aos objetivos da modernização e desenvolvimento da estrutura organizacional.

Eixos estratégicos de Ação:

- ▶ Desportivo
- ▶ Estratégia Comercial
- ▶ Comunicação e imagem
- ▶ Modernização e Desenvolvimento



Desportivo



Comercial e
Marketing



Comunicação e
imagem



Modernização e
desenvolvimento

A aplicação dos eixos estratégicos é através de documentos preparados separadamente, por ação, tipologia ou programa. Os documentos estão anexos a este Manual e encontram-se em constante avaliação e atualização. Procura-se ao desígnio da gestão moderna, manter este documento em plataforma aberta e à disposição dos sócios para consulta.

Capítulo II

2.1 – Normas de Conduta

2.1.1 – Seguros

Todos os formandos estão abrangidos através de um seguro de acidentes desportivos durante o período vigente de atividades;

Durante o desenrolar das atividades desenvolvidas pela escola o Clube tomará as medidas necessárias por forma a que possa estar sempre presente um técnico destacado pelo departamento médico, ou pelo menos garantir que o mesmo esteja na maioria dos dias em que existe actividade da escola de formação.



Em caso de lesões ou acidentes desportivos, as crianças e jovens serão socorridas pelo elemento do departamento médico presente, acionando todos os meios necessários em função da situação.

Os Encarregados de Educação serão imediatamente avisados devendo posteriormente dirigir-se ao espaço onde se desenrola a atividade para se inteirarem da situação. Todas as situações que necessitem de avaliação especializada ou avaliação de urgência, devem ter o conhecimento e ser autorizadas pelos responsáveis do Departamento Médico;

Cabe ao elemento do departamento médico do clube em conjunto com os responsáveis da direção, indicar consoante a situação clínica qual a melhor orientação a dar, sempre que necessária qualquer avaliação ou intervenção externa, conforme procedimento interno anexo ao Regulamento.

O seguro só será ativado se o formando tiver em cumprimento do presente regulamento.

2.1.2 – Instalações

1 - A Escola de Futebol que vigora na presente época desportiva, conforme o escalão de cada equipa tem as suas atividades repartidas por 3 espaços:

- a) Campo nº 1 (Futebol de 11)
- b) Campo nº 2 (Futebol de 7)
- c) Campo nº 3 (Ringue FUTSAL/Futebol de 5)

2 - Os Encarregados de Educação **não têm acesso aos balneários**, excepto nos escalões de Petizes e Traquinas.

3 - A Escola de Futebol não se responsabiliza pelo desaparecimento ou deterioração de qualquer objeto deixado pelos formandos nas instalações;



4 - Quaisquer objetos encontrados nos balneários serão guardados pelo período de duas semanas, até serem reclamados pelos proprietários.

5 – É expressamente proibida a utilização de telemóveis para filmar ou fotografar qualquer espaço da escola de futebol, principalmente na zona de Balneários.

2.1.3 – Calendarização

a) A época desportiva 2025/2026 corresponde ao período entre 1 de Agosto de 2025 e 31 de julho de 2026;

b) As atividades da Escola de Formação dividem-se entre treinos e competições oficiais da Associação de Futebol de Viana do Castelo;

c) Os diferentes escalões participam ainda em encontros de futebol, bem como em torneios.

d) Os Escalões de Petizes e Traquinas participam ainda em encontros de Futsal.

2.1.4 – Inscrições / Preçários

1) A primeira inscrição ou renovação na Escola de Futebol é de 25,00€ e o exame médico desportivo 10€, e inclui a inscrição na Associação de Futebol de Viana do Castelo, seguro desportivo e acesso ao Departamento Médico.

2) Este valor tem de ser pago no ato da inscrição, até fim do primeiro mês em que cada atleta se inscreve no Clube;

3) No ato de inscrição devem ser entregues pelo Enc. Educação os seguintes documentos:

a) Fotocópia do cartão de cidadão do EE, do formando e das pessoas autorizadas a sair com o mesmo das instalações;

b) Uma fotografia do formando atualizada, tipo passe, podendo esta ser feita no local da inscrição;

c) Ficha de inscrição preenchida (Modelo 2 previamente levantado na secretaria);



d) Ficha Modelo de Inscrição Interna (modelo previamente levantado na secretaria) ou efetuado no formulário disponibilizado on-line;

e) Formulário de Modelo de Proteção de Dados;

f) Exame Médico – é realizado em local e data a designar no concelho de Valença.

4) As mensalidades (10 meses) serão de 15 € e deverão ser pagas até ao dia 8 de cada mês.

5) O formando não poderá iniciar qualquer treino se a mensalidade do mês anterior não estiver paga.

6) A Direção poderá analisar situações excecionais junto dos serviços sociais da Junta de Freguesia e da Câmara Municipal de Valença.

Valores adicionais de equipamentos personalizados disponíveis no clube (Não é obrigatório a sua aquisição, contudo, é recomendável por questões de uniformização de atletas independentemente da sua classe social):

- Kit de Treino: Constituído por Camisola, Calções e Meias – máximo **15 €**
- Kit de Jogo 2025/2026: Constituído por Camisola principal e camisola alternativa, Calções e Meias Oficiais do Clube – **35 €**
- Mochila – **20 €**
- Casaco de inverno – **35 €**
- Fato de Treino – **35 €**

Também qualquer atividade que não conste do plano anual de atividades do clube (convites para torneios entre outras) poderão ter custos acrescidos. Estes serão comunicados pelo responsável da Escola de formação a todos os encarregados de educação envolvidos e em conjunto decidir pela participação ou não nessas atividades.



2.1.5 - Faltas e Desistências dos Jogadores

1. As faltas de comparecimento dos atletas aos treinos, mesmo que justificadas com atestado médico, não implicam o não pagamento da respetiva mensalidade;
2. A ausência prolongada, superior a 2 meses, não comunicada e injustificada, incorrerá na perda de inscrição, não existindo retorno das mensalidades pagas;
3. O Encarregado de Educação não deve por si só retirar o jogador da prática desportiva, sem informar o Responsável Técnico, o Gabinete de Acompanhamento Social e a Secretaria;
4. No caso de o Encarregado de Educação solicitar a saída da atividade da escola, não há qualquer direito a restituir qualquer valor seja da inscrição, seja da mensalidade.
5. Um atleta que abandone o clube durante a época desportiva **não terá autorização da Direção do Clube para, durante a presente época, representar outro clube ou associação, salvo situações muito excepcionais e aprovadas sempre por unanimidade em reunião de Direção.**

2.2 - Plano Anual de Atividades de Formações Complementares

O Plano Anual de Atividades de Formações Complementares constitui um dos instrumentos de autonomia do Clube, devendo definir ações a desenvolver ao longo do ano que se harmonizem com a política desportiva constante nos documentos orientadores nacionais e contextuais. Assim, as atividades que se listam neste documento foram concebidas tendo em vista dois eixos fundamentais: por um lado, complementar, articular e enriquecer as aprendizagens que se desenrolam no contexto desportivo; por outro, reforçar as ligações à comunidade, apoiando as famílias e potenciando as sinergias geradas pelas parcerias estabelecidas com instituições locais.

No conjunto, visa-se alargar os horizontes dos jovens nos planos curricular, cultural e



cívico, processo que permitirá ao nosso Clube prestar à comunidade em que se insere um serviço desportivo de qualidade.

2.2.1 - Plano de Formações Época 2025-2026

Destinatário	Assunto	Objetivo	Data	Local	Orador
COORDENADORES	Reuniões Técnicas de Coordenação	Preparação da Época Desportiva 2025/26	Agosto 2025	Sala de Reuniões	DIREÇÃO DE ESCOLA DE FORMAÇÃO
TREINADORES CCT	Plataforma de Registo de Informação	Guia de Utilização da Plataforma de registo de toda a atividade desportiva do clube COACHE HELPER	Setembro/ Outubro 2025	Sala de Reuniões	COORDENAÇÃO
ATLETAS CCT	Ética	Desporto sem Bullying	Dezembro 2025	Junta de Freguesia	A DEFINIR
TREINADORES E COORDENADORES CCT	Processo Certificação	Explicação e Importância do processo: Procedimentos a desenvolver	Outubro/ Novembro 2025	Reunião Virtual Plataforma ZOOM	A DEFINIR
ATLETAS E TREINADORES CCT	Arbitragem Novas Leis de Jogo	Perceber as alterações às Leis de Jogo para a nova época	Setembro 2025	Junta de Freguesia	ARBITRAGEM E AFVC
ATLETAS E TREINADORES CCT	Nutrição	Perceber a importância da alimentação no desporto; Critérios de elaboração do plano nutricional; Erros mais frequentes.	Janeiro 2026	Junta de Freguesia	A DEFINIR
TREINADORES CCT	Ética Gestão dos Pais	Os pais na prática desportiva das crianças e jovens; Estratégias básicas para lidar com os pais	Janeiro 2026	Reunião Virtual Plataforma ZOOM	A DEFINIR
ATLETAS E TREINADORES CCT	Prevenção de lesões	Perceção de lesões mais frequentes; Pequenos “truques” para evitar lesões.	Janeiro 2026	Junta de Freguesia	Fisioterapeuta
PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO	Ética	Alteração de paradigma comportamental; Consciencialização de que o seu comportamento é influente no	Fevereiro 2026	Junta de Freguesia	A DEFINIR



		atleta, no jogo e no contexto; Tentativa de alteração comportamental;			
ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO	Ética	Abrangência e desenvolvimento do tema "Futebol para Todos"	A definir	Junta de Freguesia	A DEFINIR

2.3 - Normas sobre Acompanhamento Social, Pessoal e Escolar

Torna-se fundamental que a Escola e o Clube se aproximem de forma a compatibilizar os horários das atividades escolares e das atividades desportivas para que os jovens jogadores tenham oportunidade de obter sucesso nos dois processos de formação.

Gomes (2004) afirma que "seria bom que estes jovens estudassem e obtivessem as máximas competências possíveis para que sejam homens mais preparados para a vida, independentemente de triunfarem ou não no futebol".

Por outro lado, Caçador (2003) refere que os jovens jogadores e os seus pais devem investir na formação escolar e académica dos primeiros, isto porque "Temos de nos preocupar com a formação académica dos jogadores, sermos exigentes. Não é possível que um jovem de 20 anos seja só futebolista e que os seus pais tenham a feliz ideia de os apoiar quando abandonam a escola. Não há um jovem que se possa considerar no bom caminho se abandonar a escola ao 9º ano. Queremos que conclua o 12º [ano de escolaridade] e entrem nas faculdades, aproveitando o estatuto de alta competição. É essa a grande revolução que temos de fazer: apostar na qualidade de jogadores e no seu nível cultural. Esses homens, a médio prazo, poderão transformar o futebol português".

Como afirma o autor Carraça (2003) "apenas 5% dos profissionais de futebol do nosso país é que no fim da carreira e se gerirem bem os seus rendimentos não necessitam de desenvolver outra atividade. Os outros 95% têm de assumir uma nova profissão para sobreviver. Amealharam algum dinheiro, mas deixaram de estudar muito cedo".



Assim a formação escolar e académica, surgem como base a uma melhor gestão dos rendimentos e como uma garantia de um futuro mais estável e seguro no caso de o lado futebolístico terminar ou não ser bem sucedido por diversos fatores, como por exemplo, as lesões e o insucesso desportivo.

Assim, ao longo do processo de formação as crianças e jovens jogadores devem ser incentivados a empenharem-se nos estudos. O responsável pelo acompanhamento escolar dos atletas deverá intervir junto dos treinadores para que estes assumam uma posição de prevenção com os seus jogadores relativamente à importância da vida escolar e, se necessário, desenvolver estratégias de remediação caso se verifique o insucesso escolar. Este responsável deverá igualmente comunicar com os pais dos jogadores sempre que se verifique essa necessidade.

No Clube Caçadores “Os Torreenses” – CCT - o método utilizado para auxiliar o rendimento escolar passa pela recolha dos resultados escolares no final de cada período letivo. Depois é feita uma análise por parte dos treinadores e coordenador, e em casos de grande dificuldade escolar, o clube juntamente com o encarregado de educação define uma estratégia.



2.3.1 Normas de Conduta na Escola

Os atletas do CCT devem zelar pela integridade do material da Escola que frequentam, utilizando adequadamente as suas instalações e materiais disponíveis.

Os atletas 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 Clube Caçadores Os Torreenses, representem a mesma e os seus valores.

Todos os atletas, em idade escolar e envolvidos na escolaridade mínima obrigatória, têm a obrigação de frequentar e obter uma boa prestação escolar tanto ao nível do comportamento como aproveitamento. O acompanhamento dos atletas é feito pelo responsável pelo acompanhamento pessoal, social e escolar. O aproveitamento e acompanhamento escolar a estes atletas engloba também apoio individualizado (se for necessário), feito pelos professores que possam de alguma forma prestar esse apoio e inclusivamente aqueles que se encontram na instituição possam eventualmente ajudar nesse sentido dentro do espaço do Clube.

2.3.2 - Normas de correção do sucesso escolar

As estratégias implementadas no CCT para melhorar o rendimento escolar em situação de grande dificuldade são as seguintes:

- O atleta, nas vésperas de cada teste, se assim o EE entender, fica dispensado do treino para estudar. Essa dispensa não o irá prejudicar na escolha/seleção do treinador em momento algum, pois trata-se de uma falta justificada em prol do sucesso escolar;
- O atleta treina menos vezes para que possa estudar;
- O clube estabelece uma relação direta com o diretor de turma para saber da evolução



do atleta/aluno.

Vejamos o exemplo do clube holandês Ajax, onde os maus resultados na escola têm implicações ao nível do clube. Segundo Blind (2004), “os jovens jogadores para se tornarem talentos têm de aplicar o mesmo carácter quer no clube quer na escola. Daí que, quando as classificações escolares descem, os responsáveis do clube se dirijam aos pais e a titularidade na equipa passa a ser muito difícil de concretizar. Mais de metade dos jogadores do Ajax concluem o secundário e iniciam os estudos universitários”.

2.3.3 - Normas de promoção do sucesso escolar

Para além disso, o CCT vai passar a premiar os atletas com melhor aproveitamento escolar. Alguns exemplos de boas práticas na promoção do sucesso escolar são as seguintes:

- Os praticantes são destacados num Quadro de Honra;
- Integrados num treino ou num estágio e/ou jogo da equipa do escalão imediatamente seguinte ao do atleta em questão, inclusive na equipa principal sénior;
- Outros prémios ligados a atividades de lazer;

Relativamente às instituições de ensino, o CCT pretende promover relações estreitas com sentido de responsabilidade, apoiando os atletas no seu desenvolvimento escolar e criando sinergias com as instituições dos vários níveis de ensino.

O clube ao nível do ensino básico, promove ações de divulgação da atividade do clube. Cede o seu espaço para realização de atividades dos estabelecimentos de ensino. E passará a ser habitual membros do corpo técnico e jogadores da equipa sénior dirigirem-se aos estabelecimentos de ensino e fazerem aulas de demonstração de futebol e deste



modo promover as dinâmicas do clube.

Relativamente ao ensino secundário e superior as sinergias com os estabelecimentos de ensino, reflete-se em estágios profissionais dos alunos nas áreas do clube, mais propriamente na área desportiva, clínica e administrativa. O clube será um centro de estágio para instituições como o Agrupamento de Escolas Muralhas do Minho, ETAP-Escola Profissional ou para o Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Torna-se fundamental o clube estar próximo de todos os estabelecimentos de ensino, como percursor de uma atividade auxiliadora do desenvolvimento formativo de todas as crianças e jovens.

2.3.4 - Normas da Relação com os Pais

(Comunicação com os Encarregados de Educação - EE)

- O Diretor Técnico e respetivos coordenadores são o elemento de ligação com os Encarregados de Educação;
- Será nomeado pelos encarregados de educação um representante de EE para facilitar a comunicação com a coordenação;
- A comunicação com os EE é efetuada pelos seguintes canais de comunicação: correio eletrónico, via telefone, grupos de Whatsapp oficiais ou presencial;
- Placard informativo na entrada das instalações, boletins entregues aos atletas ou via Grupo Comunicacional da Rede Social;
- Reunião com EE.

2.3.5 – Atletas/Dirigentes/Técnicos/Staff

Representar o Clube Caçadores “Os Torreenses”, acarreta a responsabilidade de



uma representação digna de um Clube com 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.

2.3.6 - Atletas em Treino e/ou Competição

- 1) O treino e competição inicia no momento de entrada nas instalações desportivas e termina



após saída das mesmas.

2) Todos os intervenientes no treino ou jogo devem:

- a) Ser assíduos e pontuais;**
- b) Se possível, apresentar-se devidamente equipado 10 minutos antes da hora agendada;**
- c) Evitar trazer valores para os treinos e jogos;**
- d) Estar pronto para treinar (corretamente equipado), 5 minutos antes da hora estabelecida. Na eventualidade de necessitares de ajuda para te equipares debes solicitar ajuda ao teu treinador ou colegas;**

3) Não é permitida a entrada dos atletas nos campos sem autorização dos treinadores.

4) Os atletas são responsáveis pelo material de treino/jogo que usam, devendo participar no seu transporte para o local de treino e jogo;

5) Sempre que não possas comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, debes informar o teu treinador com a maior antecedência possível;

6) No dia do jogo, debes comparecer no local e à hora marcada para a concentração;

7) Deves estar sempre equipado a rigor. Não é permitido uso de adereços (brincos, pulseiras) para o bem da tua integridade física e dos teus colegas;

8) Não serão tolerados atos de indisciplina para com os teus companheiros, adversários, treinadores e árbitros;

9) Deves respeitar sempre todas as pessoas que te rodeiam em qualquer atividade;

10) Se fores suplente no dia de jogo debes respeitar a decisão do teu treinador, apoiando os teus colegas e estares pronto para entrar em jogo a qualquer momento.



2.3.7 - Utilização dos Transportes

1) A utilização dos transportes do Clube Caçadores “Os Torreenses”, deverá reger-se pelas seguintes normas:

- a) Respeito pelos horários definidos;
- b) Avisar o responsável em caso de alteração ou imprevisto;
- c) Tratar com correção os motoristas;
- d) É proibido comer e beber nos transportes do Clube e/ou proporcionados por este;
- e) Manter o bom estado de conservação e limpeza da carrinha;
- f) É obrigatório o uso do cinto de segurança.
- g) Proibido colocar os pés em cima dos bancos

2.3.8 – Treinadores

- 1) Todos os treinadores da estrutura estão habilitados com a formação necessária para a função;
- 2) É obrigatória a utilização de equipamentos do Clube Caçadores “Os Torreenses” nos jogos e treinos;
- 3) A gestão do material e equipamentos desportivos é da total responsabilidade do Diretor Técnico e restantes treinadores;
- 4) O treinador deve verificar sempre as condições de conservação e de segurança dos materiais a utilizar pelos alunos, bem como zelar pela manutenção dessas condições.
- 5) As multas pecuniária no serviço nas suas funções perante a Associação de Futebol de Viana do Castelo, será responsabilidade exclusiva do Treinador;
- 6) A ausência ao treino deve ser comunicada ao treinador/treinador adjunto e ao Diretor Técnico com a devida antecedência;



- 7) O treinador é responsável pela convocatória dos alunos para eventos, torneios e jogos oficiais.
- 8) O treinador deve zelar sempre pela imagem do clube;

2.3.9 - Direção e Coordenação

- 1) Para a presente época existe uma coordenação (futebol formação) liderada hierarquicamente pelo Diretor da Entidade Formadora e posteriormente pelo Diretor Técnico. O Diretor da Entidade Formadora reporta diretamente ao presidente, trabalhando sempre em sintonia;
- 2) É do dever da Direção da Entidade Formadora a conveniência sobre equipamentos de treinos, espaços de treino, jogadores a transitar entre si, amigáveis, torneios, seguros, ausência de alunos nos treinos, ausência dos técnicos assim como comportamentos incorretos na bancada, treinos e competição;
- 3) A coordenação técnica reporta ao Diretor de Entidade Formadora que posteriormente reposta ao Presidente e à secretaria as informações gerais do seu trabalho;
- 4) É obrigação da coordenação reunir os seus técnicos para formação contínua, análise de melhoria, implementação de objetivos e análise de funcionamento;
- 5) É da supervisão da coordenação as questões relativas a convocatórias, tempos de jogo, afiliações, focos de instabilidade e causalidades;
- 6) A Coordenação deve agilizar com o departamento médico, secretaria e direção, possíveis ligações entre si;
- 7) Cabe à coordenação agilizar com técnico de equipamentos o fornecimento de materiais para as suas equipas;
- 8) É do rigor da coordenação apoiar o crescimento das suas equipas técnicas;
- 9) É função da coordenação a comunicação com as suas equipas técnicas por correio



eletrónico, pessoalmente e placard informativo, e Grupo Comunicacional Messenger/Whatsapp – Rede Social.

10) É da responsabilidade da direção técnica os sorteios, alterações e cancelamentos dos calendários nas instituições federativas;

11) No início do ano desportivo a coordenação deve informar os técnicos sobre fair-play, comportamentos a reter e situações pontuais (como agir);

12) Os documentos identificativos do desenrolar da época são da responsabilidade do Diretor Técnico;

13) O Diretor da Entidade Formadora e Diretor devem reunir entre si 2 vezes por período;

14) A coordenação deve reunir com os seus técnicos num período nunca superior a dois meses;

2.3.10 - Direitos e Deveres dos Encarregados de Educação

1. Direitos dos Encarregados de Educação:

a) Ser tratado com respeito, tolerância e dignidade por parte de todos os intervenientes em quaisquer atividades do Clube Caçadores “Os Torreenses”;

b) Aceder às instalações do Clube bem como assistir às atividades do seu educando nos espaços destinados a esse fim;

c) Ser informado de quaisquer alterações ao normal funcionamento da Escola de Formação;

d) Ser informado sobre a organização das atividades da Escola de Formação;

e) Expor dúvidas ou pedir esclarecimentos pertinentes relativos ao seu educando, ao Diretor Técnico ou Coordenadores.

f) Ser conhecedor do presente regulamento e dos planos de evacuação e emergência fixados nos locais apropriados.



2. Deveres dos Encarregados de Educação:

- a) Tratar com respeito, tolerância e dignidade todos os intervenientes em quaisquer atividades da Escola da Formação e do Clube Caçadores “Os Torreenses”;
- b) Manter atualizado o pagamento das mensalidades do seu educando sob pena do formando não poder participar no treino;
- c) Informar os responsáveis sobre quaisquer questões de saúde que possam inviabilizar a participação do seu educando nas atividades do clube;
- d) Não perturbar ou interferir de forma alguma com o desenvolvimento das atividades, seja nos treinos, palestras, torneios, jogos ou outros;
- e) Não proferir comentários negativos ou pejorativos durante o jogo/treino;
- f) Não comunicar diretamente ou indiretamente com o treinador sobre o jogo e/ou treino que envolva o seu educando;
- g) Estimular o seu educando no cumprimento dos seus direitos e deveres enquanto atleta do Clube;
- h) Manter-se informado sobre as atividades da Escola e do Clube;
- i) Participar ativamente nos eventos do clube, colaborando ou assistindo;
- j) Ser conhecedor do presente regulamento e dos planos de evacuação e emergência fixados nos locais apropriados.
- k) Os atletas tem sempre em campo uma equipa técnica, portanto, encarregados de educação apoiam e animam a equipa no seu todo, nunca dar ordens ou instruções de estratégias de jogo aos atletas;
- l) É expressamente proibido dar instruções técnicas aos atletas durante treinos e jogos.

2.3.11 - 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 atletas, 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 atletas, 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”.

**Em face do exposto a entidade Clube Caçadores “Os Torreenses”,
RECOMENDA à sua comunidade o seguinte:**

- 1 – É Proibido pedido ou aceitação, promessa ou entrega, de vantagem patrimonial ou não patrimonial para alterar o decurso ou o resultado de um jogo a qualquer atleta ou agente desportivo do clube;
- 2 – A entidade 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 atletas 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 e do futsal, da respetiva entidade, através de informação imediata à Direção ou via plataforma da FPF.
- 4 – O responsável pela gestão da Ética no Desporto e Integridade nomeado pela Entidade, 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.

5 – Crimes Puníveis:

5.1 - Corrupção Passiva

5.2 - Corrupção Ativa

5.3 - Tráfico de Influências

5.4 - Associação Criminosa

5.5 - Alteração ou Falseamento de resultado

5.6 - Aposta antidportiva

6 – Agentes Visados

6.1 - Dirigente desportivo o titular do órgão ou o representante da pessoa coletiva desportiva, quem nela tiver autoridade para exercer o controlo da atividade e o diretor desportivo ou equiparado;

6.2 - Técnico desportivo o treinador, o orientador técnico, o preparador físico, o médico, o massagista, os respetivos adjuntos e quem, a qualquer título, orienta praticantes desportivos no desempenho da sua atividade;

6.3 - Árbitro desportivo quem, a qualquer título, principal ou auxiliar, aprecia, julga, decide, observa ou avalia a aplicação das regras técnicas e disciplinares próprias da modalidade desportiva;

6.4 - Empresário desportivo quem exerce a atividade de representação, intermediação ou assistência, ocasionais ou permanentes, na negociação ou celebração de contratos desportivos;

6.5 - Pessoas coletivas desportivas os clubes desportivos, as sociedades desportivas, as federações desportivas, as ligas profissionais, as associações e agrupamentos de clubes nelas filiados, bem como as pessoas coletivas, sociedades civis ou associações que representem qualquer das categorias de agente desportivo referidas nas alíneas anteriores;



6.6 - Agente desportivo as pessoas singulares ou coletivas referidas nas alíneas anteriores, bem como as que, mesmo provisória ou temporariamente, mediante remuneração ou a título gratuito, voluntária ou obrigatoriamente, a título individual ou integradas num conjunto, participem em competição desportiva ou sejam chamadas a desempenhar ou a participar no desempenho de competição desportiva;

6.7 - Competição desportiva a atividade desportiva regulamentada, organizada e exercida sob a égide das federações desportivas ou das ligas profissionais, associações e agrupamentos de clubes nelas filiados ou das instâncias internacionais de que aquelas pessoas coletivas façam parte.

7 – Punições Previstas

Aos agentes acima caracterizados podem incorrer as seguintes punições:

a - Suspensão de participação em competição desportiva por um período de 6 meses a 3 anos;

b - Privação do direito a subsídios, subvenções ou incentivos outorgados pelo Estado, regiões autónomas, autarquias locais e demais pessoas coletivas públicas por um período de 1 a 5 anos;

c - Proibição do exercício de profissão, função ou atividade, pública ou privada, por um período de 1 a 5 anos, tratando-se de agente desportivo.



Manipulação de Resultado como forma de ilícitos desportivos próprios - Aposta antidesportiva

O agente desportivo que fizer, ou em seu benefício mandar fazer, aposta desportiva à quota, online ou de base territorial, relativamente a incidências ou a resultado de quaisquer eventos, provas ou competições desportivas nos quais participe ou esteja envolvido, é punido com pena de prisão até 3 anos ou com pena de multa até 600 dias.

CAPITULO III

3.1– Plano de Nutrição

A nutrição de um atleta é um dos componentes que mais influencia o rendimento desportivo. De facto, este é provavelmente o componente mais desprezado pelo atleta, sendo frequente assistir a vários erros nutricionais praticados pelos atletas em várias fases ainda dentro do clube como a alimentação no início/fim do exercício bem como a hidratação ao longo do exercício.

Este plano pretende ser uma abordagem genérica para minimizar esses erros e servir de apoio à orientação da dieta do atleta quer pelo mesmo quer pelos pais.

Regras gerais:

As necessidades calóricas de um atleta são diversas em função da atividade do mesmo e do biótipo. A regra fundamental é que as necessidades calóricas sejam repostas dividindo esse aporte por cerca de 5/6 refeições dia.

Deste modo, é fundamental a ingestão de alimentos de 3 em 3 horas. Pausas alimentares superiores são potenciadoras de destruição muscular.

O pequeno-almoço é a primeira refeição após um jejum de 8 horas durante as quais



vários mecanismos de destruição muscular foram ativados. Este deverá ser completo e variado contemplando alimentos dos diversos grupos alimentares. Nomeadamente, a ingestão de laticínios é fundamental – as proteínas do soro do leite são absolutamente fundamentais para a reparação muscular. O pão deverá ser de preferência escuro.

Os lanches, de manhã e à tarde, são fundamentais para evitar novos períodos prolongados de jejum que potenciam a destruição muscular.

O Almoço e o Jantar deverão ser constituídos sempre por sopa, prato principal e sobremesa. É um erro alimentar grave o recurso a refrigerantes. Estes são portadores de grande percentagem de açúcares de absorção rápida que possuem um valor nutritivo reduzido.

A ceia deverá ser ligeira para não interferir com o repouso do atleta, mas é fundamental para reduzir o tempo de jejum.

3.1.1 Recomendações

RECOMENDAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

**1**

Toma sempre o pequeno almoço;

2

Faz 5/6 refeições por dia;

3

Come 5 porções de fruta e hortícolas por dia;



4 Inicia as refeições com Sopa;

5 Come calmamente e mastiga muito bem os alimentos;

6 Bebe água ao longo do dia;

7 Controla a gestão de gorduras;

8 Opta por alimentos integrais, pouco processados

Evita estes alimentos



RECOMENDAÇÕES PARA O DIA DE JOGO

Pequeno-almoço

Esta refeição é **essencial** para restabelecer as reservas de glicogénio (energia) após o jejum noturno. A sua omissão provoca fadiga e diminui a performance física e cognitiva. Para além de fruta e laticínios magros, recomenda-se a ingestão de uma quantidade **reforçada** de alimentos ricos em **hidratos de carbono** (pão, cereais, fruta e néctar de fruta).



Merendas

Deverão conter uma variedade de laticínios magros (leite, iogurte, queijo) e uma quantidade mais elevada de cereais (pão, tostas, bolacha de água e sal) e fruta (preferencialmente banana, figos, dióspiros e uvas).

Almoço

Durante o almoço, os atletas deverão ingerir uma quantidade **reforçada** de alimentos ricos em **hidratos de carbono**, tais como arroz, massa, batata, pão e fruta. Pelo seu elevado teor de hidratos de carbono, recomenda-se a ingestão da sobremesa e a bebida mais adequada será o néctar de fruta (compal).





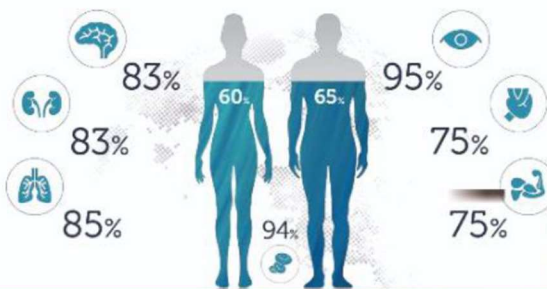
IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO

A IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO

A água constitui mais de 60% do corpo humano e a perda de apenas 2% do peso corporal pode diminuir o estado de alerta, as capacidades cognitivas, a capacidade de termorregulação e o desempenho físico. Em dias quentes o atleta poderá necessitar de ingerir até 6 litros de água por dia.



*Hidratação e uma boa alimentação,
tudo o que precisas para seres um
verdadeiro campeão!!!*



Verifica-se que a maioria dos jogadores de futebol iniciam os treinos e jogos desidratados. Por esse motivo, nos dias de jogo recomenda-se a ingestão de pelo menos 0,5 L de água, 2 a 4 horas antes do início do jogo, bem como uma bebida desportiva dentro de uma hora antes do início e outra bebida desportiva durante o intervalo. No final dos jogos, também é importante ingerir uma quantidade abundante de fluidos de forma a repor a água perdida através do suor.



SERÁ QUE ESTÁS BEM HIDRATADO?

ARE YOU PROPERLY HYDRATED?

Para um rendimento desportivo ótimo, é essencial manter um estado de hidratação adequado.

VERIFICA A COR DA TUA URINA

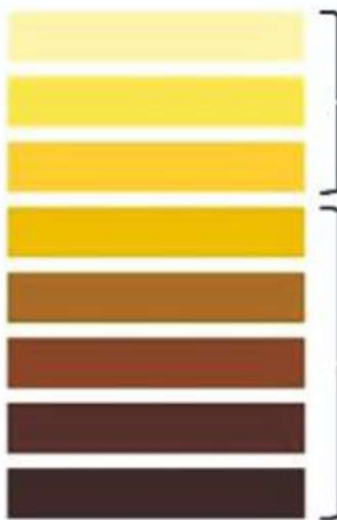
CHECK YOUR URINE COLOUR



Treino
Training



Jogo
Game



Bem Hidratado
Well Hydrated



Desidratado
Dehydrated



- Se a cor da tua urina estiver ao nível desidratado, deverás ingerir líquidos assim que possível.
- Ingerir água nos dias de treino e opta por bebida desportiva nos dias de jogo.



3.2 – Departamento Médico

3.2.1 - Organização, Espaços e Recursos Humanos

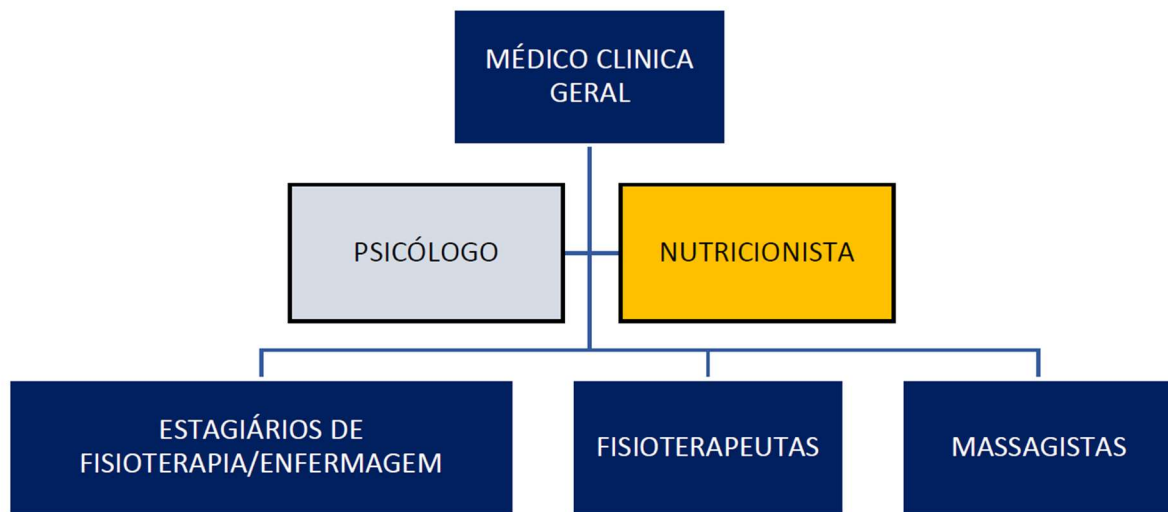
O Clube Caçadores “Os Torreenses” não possui de momento um Departamento Médico multidisciplinar, contudo, garante o acompanhamento necessário aos seus atletas em caso de necessidade, e principalmente nas nossas instalações com o apoio de um fisioterapeuta contratado pelo clube para a recuperação de lesões.

A intervenção é baseada num processo de avaliação que predispõe para um diagnóstico funcional, sendo a base para a estruturação de um processo de prevenção e/ou reabilitação do atleta.

Os serviços de apoio/accompanhamento médico exigidos pelo processo de certificação são garantidos através da conjugação de soluções internas e parte dos serviços assegurados através de acordos formalizados com estruturas externas ao Clube.

Pretendemos no futuro, dispor de uma estrutura externa e interna, com os seguintes recursos humanos credenciados:

- 1 Médico de Clínica Geral;
- 1 Psicólogo;
- 1 Nutricionista;
- 1 Fisioterapeuta;
- 1 Massagista;
- Estagiários de serviços de fisioterapia e enfermagem (quando solicitado).



Dispomos ainda de um dispositivo DAE (Desfibrilhador Automático Externo) nas instalações do Clube com 6 operacionais devidamente formados e certificados, garantindo que em todos os jogos e treinos em casa existe sempre um destes operacionais nos espaços desportivos.

Adicionalmente, o Clube Caçadores “Os Torreenses” pretende formalizar protocolos de colaboração com ginásios onde são realizados e acompanhados os programas de reabilitação e de prevenção dos atletas.

3.2.1.1 - Funções e Atribuições do Departamento Médico

- a) Planear a época desportiva;
- b) Definir o plano de atividades;
- c) Coordenar e/ou realizar os exames médico-desportivos;
- d) Gestão clínica dos atletas em estreita coordenação com as estruturas diretiva, coordenativa e técnica;
- e) Coordenar a avaliação médica com a realização de outros testes, como por exemplo os de mobilidade, flexibilidade, velocidade, potência e força a fim de identificar possíveis



desequilíbrios esquelético-musculares potenciadores de lesões;

3.2.1.2 - Apoio em treino e jogos

O Clube Caçadores “Os Torreenses”, pretende garantir o apoio permanente (antes, durante e após) em treino e em jogos. Possui, para o efeito, em coordenação com algumas entidades privadas, fisioterapeutas e massagistas, bem como, elementos, nomeadamente treinadores de vários escalões já com formação em SBV/DAE.

Assim, é sempre garantido, no mínimo, que em todos os treinos e jogos existe sempre um operacional SBV-DAE presente nas instalações do Clube.

3.2.1.3 - Ações de Formação

O Departamento Médico do Clube Caçadores “Os Torreenses” irá ser uma realidade com o apoio da parceria que pretendemos efetuar com o Instituto Politécnico de Viana do Castelo e realizar na corrente e próximas época as seguintes ações de formação:

- Prevenção de Lesões;
- Estratégias de Recuperação;
- Nutrição;
- Doping;
- Tabagismo e toxicodependência.



3.3 – Plano de Emergência Médica

PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA

EM CASO DE EMERGÊNCIA DE UM ATLETA DENTRO DE CAMPO

- 1) AVALIAÇÃO DA GRAVIDADE PELA INTERVENÇÃO DO TÉCNICO RESPONSÁVEL
- 2) EM CASO DE GRAVIDADE, SOLICITAR UM RESPONSÁVEL CLÍNICO
- 3) INTERVENÇÃO DO RESPONSÁVEL CLÍNICO
- 4) TRANSPORTE DO ATLETA PARA O DEPARTAMENTO MÉDICO DO CLUBE

CASOS ESPECÍFICOS DE EMERGÊNCIA MÉDICA

- 1) EM CASO DE SITUAÇÃO TRAUMÁTICA CONTACTAR O RESPONSÁVEL MÉDICO PARA AVALIAÇÃO DO ATLETA E A NECESSIDADE DE PARTICIPAR O SINISTRO AO SEGURO
- 2) EM SITUAÇÃO DE PARAGEM CARDIACA, UM ELEMENTO DO CLUBE COM FORMAÇÃO EM SUPORTE BÁSICO DE VIDA, DEVE INTERVIR DE IMEDIATO E EM CONFORMIDADE COM O PROTOCOLO ESTABELECIDO.
- 3) EM CASO DE FRATURAS, NÃO MEXER, IMOBILIZAR O ATLETA E CONTACTAR OS SERVIÇOS DE EMERGÊNCIA MÉDICA.
- 4) CASO O ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO NÃO ESTEJA PRESENTE, O DIRETOR DO ESCALÃO ACOMPANHA O ATLETA AO HOSPITAL.

CONTACTOS DE EMERGÊNCIA
EM CASO DE EMERGÊNCIA MÉDICA CONTACTAR OS SEGUINTE CONTACTOS

- 1) NÚMERO DE EMERGÊNCIA NACIONAL - 112
- 2) BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALENÇA – 251 809 000
- 3) GUARDA NACIONAL REPUBLICANA DE VALENÇA – 251 801 010



INFORMAR OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

ESTÁ DISPONÍVEL NOS SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS DO CLUBE OS CONTACTOS DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO:

- 1) NA BASE DE DADOS EXISTE UMA FICHA INDIVIDUAL DO ATLETA COM CONTACTOS
- 2) NA CAPA DIRETIVA DO ESCALÃO EXISTE UM FORMULÁRIO DE CONTACTOS DOS ATLETAS

CAPITULO IV

4.1 - Infrações e Quadro Disciplinar | Todos

4.1.1. Princípios Gerais

O quadro disciplinar do Clube Caçadores “Os Torreenses” tem carácter pedagógico, e aplica-se a todos os agentes desportivos envolvidos na atividade do clube (atletas, treinadores, dirigentes e encarregados de educação).



Assenta nos seguintes princípios:

- Responsabilidade e respeito mútuo
- Proporcionalidade da sanção
- Direito ao contraditório
- Registo das ocorrências disciplinares
- Proteção do menor e garantia do bem-estar emocional e físico

Nenhuma sanção disciplinar é aplicada sem que o atleta (ou o encarregado de educação, no caso de menores) tenha oportunidade de ser ouvido.

4.2. Classificação das Infrações

As infrações são classificadas em 4 níveis, de acordo com a gravidade:

Nível	Designação	Descrição / Exemplos
NÍVEL 1 — Leve	Desconhecimento e falha pontual	Atraso injustificado, falta de material, faltas não justificadas a treino
NÍVEL 2 — Moderada	Incumprimento de regras internas / comportamento indisciplinado	Falta de respeito com colegas/treinadores; uso de linguagem imprópria
NÍVEL 3 — Grave	Ato anti-desportivo ou comportamental grave	Falta a um jogo sem justificação; desrespeito a equipas de arbitragem; atitude agressiva
NÍVEL 4 — Muito Grave	Compromete a segurança e imagem do clube	Agressão física, bullying, discriminação, violação de RGPD (uso de imagens sem autorização), violência em redes sociais

4.3. Medidas Disciplinares Aplicáveis



As medidas são progressivas e educativas, aplicadas consoante a gravidade e reincidência:

- a) Advertência verbal
- b) Advertência escrita e registo em formulário disciplinar
- c) Suspensão de treinos e/ou jogos
- d) Suspensão prolongada ou exclusão definitiva do clube

Todas as medidas são registadas em Formulário de Ocorrência Disciplinar, assinado pelo responsável e arquivado (documento disponível junto do Diretor da Entidade).

4.4. Procedimento disciplinar

- a) Identificação da ocorrência.
- b) Preenchimento do Formulário de Ocorrência Disciplinar.
- c) Comunicação ao atleta e/ou encarregado de educação (quando aplicável).
- d) Direito ao contraditório — o atleta/pai pode explicar a sua versão.
- e) Decisão final pela Coordenação/Direção.
- f) Arquivo da ocorrência no dossier do atleta.

A aplicação de sanções sem registo ou sem direito ao contraditório é proibida.



4.5. Infrações — Atletas

Situação / Infração	Sanção
50% de faltas injustificadas a treinos	Atleta não será convocado
Falta injustificada a um jogo	Não convocação para o jogo seguinte
Desrespeito ou indisciplina para com responsáveis	Advertência + possível suspensão
Comportamentos incorretos dentro ou fora do clube	Suspensão mediante avaliação
Reincidência após advertência	Sanção agravada e reunião com pais

4.6. Bullying, Violência e Uso de Tecnologias

Infração do atleta	Sanção
Ofensa verbal / provocações / gozo	Repreensão verbal + pedido de desculpas
Ofensas sociais / exclusão / furtar objetos / espalhar rumores	Advertência escrita + suspensão
Agressões físicas / ameaças	Suspensão prolongada ou exclusão definitiva
Ofensas nas redes sociais (incl. fotos/vídeos sem autorização)	Suspensão e participação à direção

O clube adota tolerância zero ao bullying e discriminação.

4.7. Infrações — Encarregados de Educação

Infração	Sanção
Comentários negativos ou depreciativos sobre atletas	Não convocação do atleta por 1 jogo
Comentários sobre morfologia (peso, altura) ou exposição pública humilhante	Advertência + pedido formal de desculpas
Ofensas à arbitragem, adversários ou staff	Advertência + possível proibição de assistir a jogos
Reincidência ou comportamento que prejudique o clube junto da AFVC/FPF	A Direção poderá determinar a exclusão do atleta do clube (sem reembolso)



O foco é proteger o menor — não o pai/mãe, que comete a infração.

4.8. Situações não previstas

As situações não previstas neste capítulo serão avaliadas pela Coordenação Técnica e Direção, podendo solicitar parecer de outras entidades (AFVC, CPCJ, GNR) quando necessário.



Nota Final — Direitos de Autor, Confidencialidade e Proibição de Reprodução

O presente **Manual de Acolhimento, Boas Práticas e Normas de Funcionamento do Clube Caçadores “Os Torreenses”** é um documento interno e exclusivo da Entidade Formadora.

Todo o seu conteúdo — texto, imagens, tabelas, processos, fluxogramas, formulários e demais elementos — está protegido por direitos de autor e pela legislação aplicável, nomeadamente o Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos e o Regulamento Geral de Proteção de Dados.

É **estritamente proibida**:

- a reprodução total ou parcial;
- a distribuição a terceiros;
- a divulgação pública em qualquer formato (digital ou impresso);
- a utilização do conteúdo para fins externos ao Clube Caçadores “Os Torreenses”,

sem autorização prévia, expressa e escrita da Direção do Clube.

Este manual é de uso exclusivo dos atletas, encarregados de educação, treinadores, dirigentes, colaboradores e parceiros da Entidade Formadora, destinando-se apenas às atividades desenvolvidas no âmbito do Clube. Qualquer violação desta regra poderá implicar responsabilidade disciplinar, civil e/ou criminal.

“Este documento é propriedade do Clube Caçadores ‘Os Torreenses’. A sua leitura implica aceitação das regras nele descritas.”