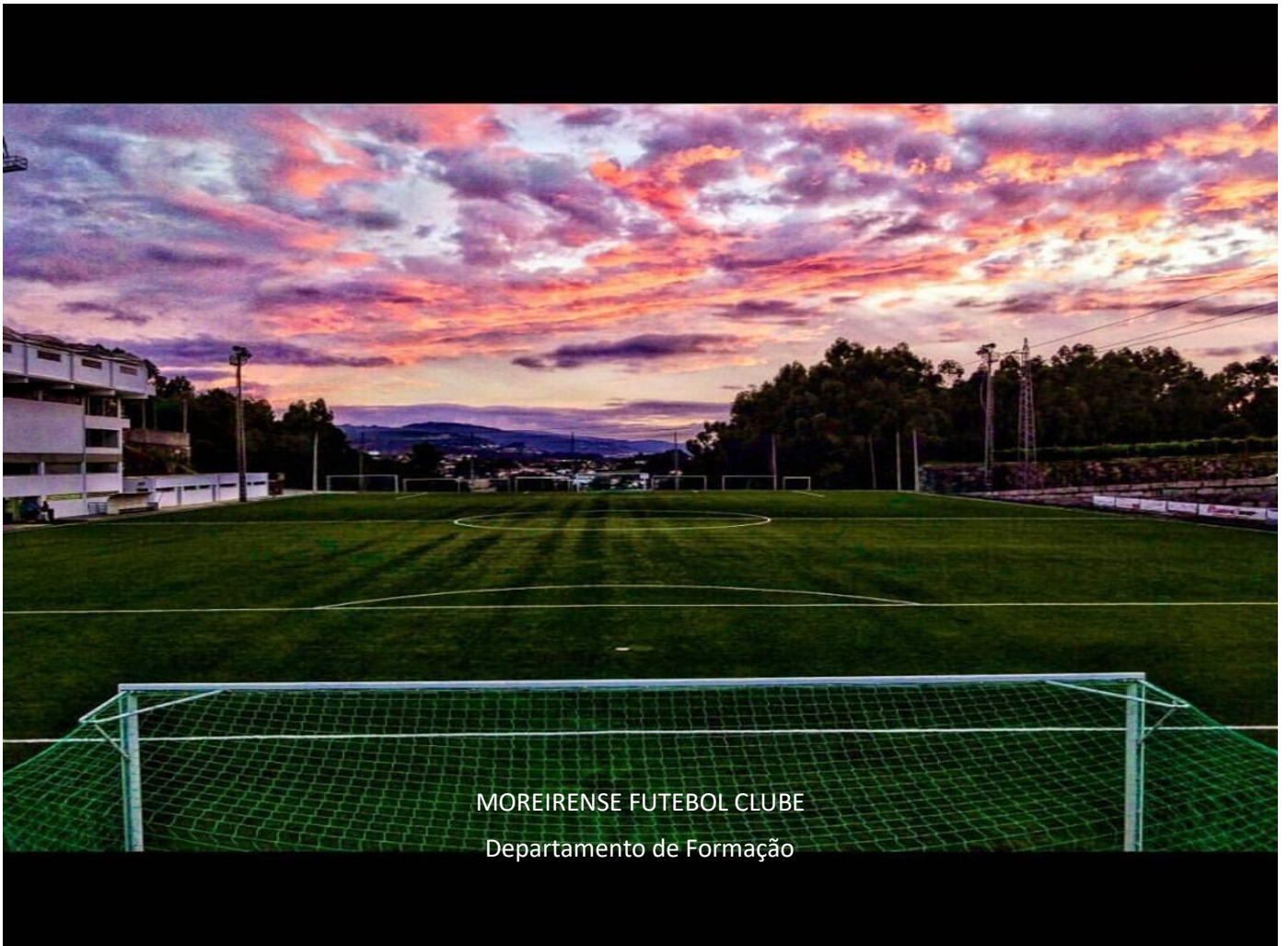




FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE FUTEBOL

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS



MOREIRENSE FUTEBOL CLUBE
Departamento de Formação



Índice

1. Introdução.....	2
1.1 Missão.....	2
1.2 Visão.....	3
1.3 Objetivos.....	3
1.4 Organograma.....	5
1.5 Plano Infraestruturas / Planta das Instalações.....	6
1.6 Outras Informações de cariz estratégico para a Entidade.....	7
2. Normas de Conduta.....	8
2.1 Entre Jogadores, dirigentes, técnicos e demais staff.....	8
2.2 Treino e Competição.....	10
2.3 Transportes.....	11
2.4 Recomendações sobre Integridade e Comportamentos a adotar – Apostas e Match Fixing.....	12
3. Normas sobre o Acompanhamento de Jogadores.....	13
3.1 Recomendações Alimentares e de Nutrição – Plano Nutricional.....	13
3.2 Acompanhamento Médico.....	14
3.2.1 Plano de Emergência Médica.....	15
3.3 Normas sobre o Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social.....	17
3.3.1 Quadro de Mérito Desportivo e Escolar.....	19
3.4 Normas sobre a relação com os Pais dos Jogadores.....	20
3.5 Normas sobre o Acompanhamento de Jogadores Deslocados das suas famílias, a viver sob Responsabilidade da Entidades.....	21
4. Infrações e Quadro Disciplinar.....	24
4.1 Geral.....	24
4.2 Específico para os comportamentos dos Pais/Encarregados de Educação.....	25



1. Introdução

O presente manual de Acolhimento e Boas Práticas visa dar a conhecer a todos os atletas, encarregados de educação e recursos humanos da estrutura da Entidade Formadora as normas essenciais para o bom funcionamento da entidade formadora, durante a época desportiva.

O site www.moreirensefc.pt pode ser utilizado para a divulgação de informações oficiais e esclarecimentos necessários no decorrer da época desportiva. No site oficial do clube encontram-se os documentos relacionados com o Manual de Boas Práticas.

2

1.1 Missão

“O Teu Futuro começa Aqui”

A Missão do Departamento de Formação do Moreirense Futebol Clube tem como objetivos bem definidos, a formação Homens e Jogadores de Futebol com um perfil desportivo e social bem vincado no nosso Modelo de Jogo. Tendo em conta que o fundamental é formação e potencialização de jovens jogadores para integrarem o Futebol Profissional na Equipa Sénior do Moreirense Futebol Clube.

Procurar competir nos campeonatos mais exigentes nos diferentes escalões, de forma a aproximar as exigências e a intensidade de jogo ao que irão encontrar quando ocorrer a sua integração no Futebol Profissional.



Chegar a etapas de exigência competitiva elevada, com o máximo de jogadores provenientes dos diferentes escalões de base do Departamento de Formação.

Formar jogadores inteligentes e fortes mentalmente, capazes de se adaptarem a outras realidades, culturas e ideias, de outros Clubes e Treinadores.

Promover uma sólida formação social e desportiva, baseada em diferentes valores desportivos, pessoais e sociais.

1.2 Visão

Pretendemos ser vistos como uma instituição de referência no panorama desportivo Nacional, despertando nos jovens um desejo de se juntarem ao nosso clube, não apenas pela excelência das instalações existentes, mas também devido ao elevado padrão de qualidade da formação de jovens jogadores de Futebol.

Promover e potencializar o desenvolvimento da Vila de Moreira de Cónegos e da sua comunidade através de práticas ligadas com a formação, a competição e a recreação através do desporto.

1.3 Objetivos

Detetar, formar, desenvolver e projetar jovens jogadores que possam integrar a equipa sénior/profissional do Moreirense F.C. SAD.

Promover a representação dos jovens jogadores nas seleções Distritais e Nacional.

Assegurar aos jovens jogadores do Moreirense F.C., um harmonioso processo de desenvolvimento pessoal e social, que os prepare para uma vida autónoma e uma cidadania plena.

Promover o crescimento e equilíbrio psicológicos e o bem-estar dos jovens que integram os escalões de formação.

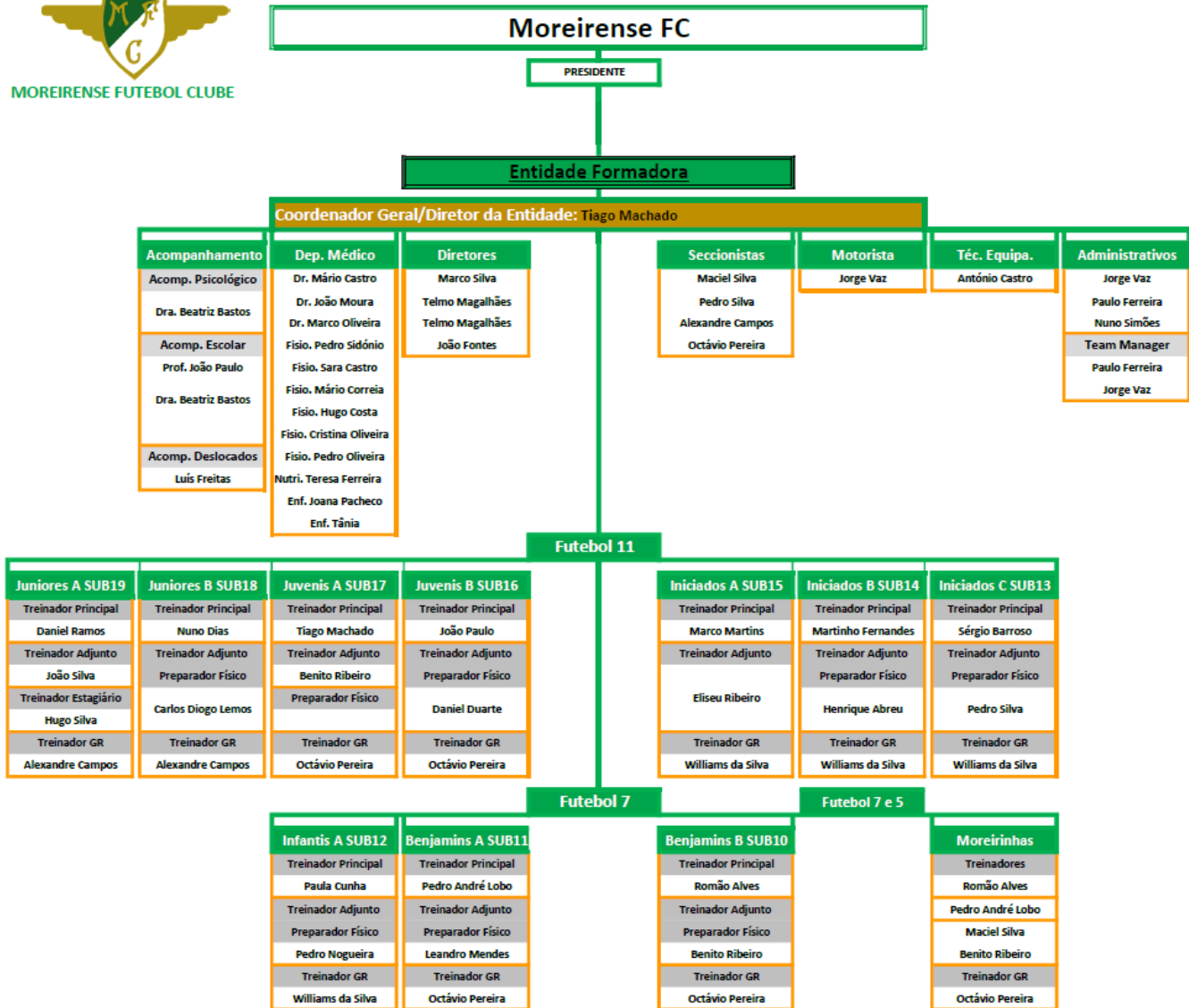


Promover o sucesso académico e assegurar o acompanhamento escolar dos atletas que integram a Academia.

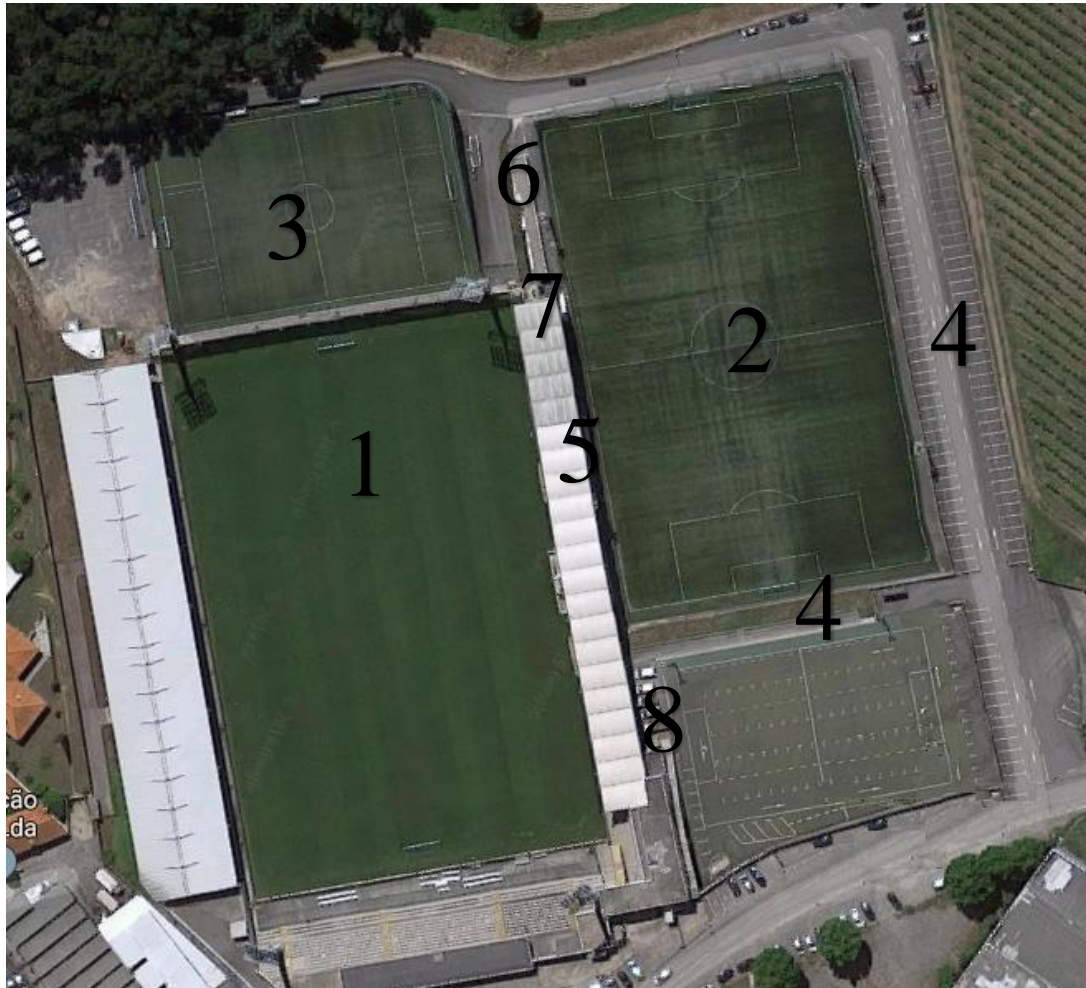
Retorno Financeiro.



1.4 Organograma



1.5 Plano Infraestruturas / Planta das Instalações



Espaço nº1: Estádio do Moreirense FC;

Espaço nº2: Este espaço é dedicado aos treinos da entidade formadora; aqui são realizados jogos de futebol de 11;

Espaço nº3: Este espaço é dedicado aos treinos da entidade formadora; aqui são realizados jogos de futebol de 7 e 5;

Espaço nº4: Parque de estacionamento;

Espaço nº 5: Zona de balneário dedicados ao futebol de 11;

Espaço nº 6: Zona de balneário dedicados ao futebol de 7 e de 5;

Espaço nº 7: Zona destinada aos diferentes serviços da entidade formadora

(Administrativos / Médicos / Apoio / Logístico)

Espaço nº 8: Serviços Administrativos Moreirense FC



1.6 Outras Informações de cariz estratégico para a Entidade

Moreirense Futebol Clube

Sede: Avenida Comendador Joaquim de Almeida Freitas

4815 - 270 Moreira de Cónegos

Horário de Atendimento

09:00 - 12:30 / 14:00 - 19:00

Telefone

253 561 836

Fax

253 563 097

E-Mail

Geral - geral@moreirensefc.pt

Departamento de Marketing - marketing@moreirensefc.pt

Departamento de Comunicação - comunicacao@moreirensefc.pt

Departamento de Gestão de Sócios - socios@moreirensefc.pt



2. Normas de Conduta

2.1 Entre Jogadores, dirigentes, técnicos e demais staff

Representar o Moreirense Futebol Clube, acarreta a responsabilidade de uma representação digna da sua história, identidade e valores. Assim todos os agentes devem:

Jogadores

- Respeitar e cumprir os regulamentos estabelecidos pelo Moreirense Futebol Clube e ainda as demais leis e regulamentos que regem o futebol;
- Ser assíduo, pontual e realizar as suas tarefas com zelo e diligências;
- Respeitar as ordens e instruções das pessoas encarregadas pela sua formação;
- Tratar com urbanidade os demais atletas e o Moreirense Futebol Clube, os seus diretores, trabalhadores e staff;
- Utilizar cuidadosamente e zelar pela boa conservação dos equipamentos e demais bens lhe sejam confiados;
- Zelar pela conservação e limpeza das instalações do Clube;
- Não participar em atividades desportivas, com exceção das inseridas nas atividades curriculares sem autorização escrita por parte do Clube;
- Não prestar provas de captação em outros Clubes sem autorização escrita por parte do Moreirense Futebol Clube;
- Comunicar justificadamente a ausência a qualquer atividade;
- Submeter-se a exames, tratamentos e ou análises sempre que lhe seja determinada pelo Moreirense Futebol Clube;
- Comunicar ao departamento médico qualquer doença;
- Não se socorrer de serviços clínicos externos ao Moreirense Futebol Clube, sem prévia expressa autorização do respetivo departamento, exceto em situações de urgência;



- Usar nos jogos, treinos, estágios e deslocações o vestuário e equipamento da marca que o Moreirense Futebol Clube lhe fornecer e respeitar a acatar os contratos de publicidade celebrados pelo Moreirense Futebol Clube;
- Todos os atletas no fim de cada período letivo devem trazer uma cópia das notas e entregar ao treinador principal ou Adjunto;

Dirigentes

- Colaborar na concretização de iniciativas desportivas, culturais e recreativas em que o Futebol de Formação se empenhe;
- Participar em cursos, colóquios, conferências, congressos e seminários no âmbito das ações de formação de dirigentes;
- Zelar pela boa utilização do material desportivo, transportes e instalações do Clube;
- Resolver todo o expediente regular e pontual da equipa;
- Organizar, em colaboração com a equipa técnica, o dossier individual da respetiva equipa;
- Elaborar relatórios e entregar-lo ao Coordenador Geral sempre que ocorrer alguma situação anormal, designadamente procedimento disciplinar, que deverá entregar no prazo de 48 horas;
- Acompanhar a equipa nas suas deslocações;
- Zelar pela manutenção do espírito desportivo e normas de disciplina nas atividades em que a equipa participe;
- Suportar as multas que lhe forem aplicadas pelas entidades desportivas, no caso de as mesmas resultarem do comportamento que viole os deveres constantes do presente regulamento.

Técnicos/Treinadores

- Elaborar relatórios atualizados de todos os atletas;



- Proceder à convocatória dos jogadores para cada jogo da sua equipa e fixar as horas de comparência da equipa no balneário ou em outros locais antes do início dos jogos ou deslocações.
- Respeitar e tratar com urbanidade e lealdade o Moreirense Futebol Clube, os superiores hierárquicos, os jogadores e as demais pessoas que, pelas respetivas funções, estejam relacionadas com a sua atividade;
- Presar o seu trabalho com zelo, diligência e assiduidade, designadamente cumprindo e fazendo cumprir os horários previamente fixados para todas as atividades inerentes à preparação, orientação técnica e treino das equipas por ele dirigidas;
- Cumprir e fazer cumprir ordens e instruções da Direção e do responsável Técnico em tudo o que respeita à execução e disciplina da sua atividade e sempre que aquelas não se mostrem contrárias aos seus direitos e garantias, bem como aos dos atletas sob a sua orientação;
- Comunicar ao Diretor de equipa ou Seccionistas, com conhecimento do Responsável Técnico, para efeitos de procedimento disciplinar, as faltas dos jogadores e colaboradores técnicos sob a sua alçada;
- Procurar formações ou cursos durante a época que sejam adaptadas as funções e qualificações.
- Participar com empenho e interesse nas ações de formação promovidas pelo Clube.

2.2 Treino e Competição

O treino e competição inicia se no momento de entrada nas instalações desportivas e termina após saída das mesmas.

Todos os intervenientes no treino ou jogo devem:

- Ser assíduos e pontuais;
- Apresentar-se devidamente equipado 15 minutos antes da hora agendada;



- Evitar trazer valores para os treinos e jogos;
- Não é permitida a entrada dos atletas nos campos sem autorização dos treinadores. Os jogadores são responsáveis pelo material de treino/jogo que usam;
- Sempre que não possas comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deves informar o teu treinador com a maior antecedência possível;
- No dia do jogo, deves comparecer no local e à hora marcada para a concentração;
- 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;
- Não serão tolerados atos de indisciplina para com os teus companheiros, adversários, treinadores e árbitros;
- Deves respeitar sempre todas as pessoas que te rodeiam em qualquer atividade;
- Se fores suplente no dia de jogo deves respeitar a decisão do teu treinador, apoiando os teus colegas e estares pronto para entrar em jogo a qualquer momento.

2.3 Transportes

A utilização dos transportes do Moreirense Futebol Clube tem como base fundamental as seguintes normas:

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



2.4 Recomendações sobre Integridade e Comportamentos a adotar – Apostas e Match Fixing

O Moreirense Futebol Clube é um clube que preserva valores como o respeito por todos, garantido sempre a defesa dos seus princípios e a sua integridade. Nesse sentido todos os seus agentes devem preservar esses mesmos princípios.

O que é o *Match Fixing*?

Representa a conjugação de vontades de atletas, árbitros, treinadores, agentes desportivos ou até mesmo de dirigentes na combinação de resultados, previamente estabelecidos, com vista à obtenção de uma vantagem patrimonial ou não, em um ou vários jogos, de uma determinada competição desportiva. A manipulação de resultados no desporto, nas suas formas mais frequentes, pode ser realizada através de apostas desportivas, à cota territorial ou em jogo online, ou quando apenas se pretende obter um determinado resultado em benefício de uma terceira equipa ou de uma das equipas a disputar o jogo.

Recomendações

- O clube procura formar todos os intervenientes, munindo-os de informação suficiente para que possam assim identificar mais rapidamente cenários deste tipo.
- Todos os agentes desportivos devem renunciar qualquer influência externa, onde se procure obter benefícios em segunda ou em terceira pessoa. Entre as quais combinações de resultados, e também trocas de valores.
- Todos devem participar estas ocorrências aos responsáveis técnicos do clube, para que assim sejam resolvidas com quem de direito.

3. Normas sobre o Acompanhamento de Jogadores

3.1 Recomendações Alimentares e de Nutrição – Plano Nutricional

O Plano de Nutrição tem como objetivo melhorar a performance e o desenvolvimento de um jogador de futebol ao longo da época desportiva. Sabendo que a alimentação é um fator de extrema importância no processo de preparação, o Departamento Médico promove um programa que poderá ajudar a “comer melhor” e a saber escolher os alimentos.

- Não comer Batatas Fritas;
- Evitar Bebidas Gaseificadas;
- Não abusar na Quantidade de Comida;
- Beber muita Água ao longo do dia (1 a 2 litros);
- Evitar beber mais que 2 Cafés por dia;
- A meio da manhã e durante a tarde – comer Fruta, Iogurtes ou Bolachas Integrais;
- A refeição do dia antes da competição deve ser rica em hidratos de carbono, baixo teor de gorduras, proteínas e fibras;

Recomendações alimentares e nutricionais antes e depois do exercício:

- 3 a 4 horas antes de um jogo ou treino, deverá realizar uma refeição de fácil digestão e rica em Hidratos de Carbono (HC). Posteriormente, nos minutos que antecedem o aquecimento ou mesmo do jogo, deverá ingerir uma pequena quantidade HC com o intuito de retardar a libertação de glicose pelo fígado, “poupando” dessa forma algumas das suas reservas energéticas. Nos dias de jogo, alimentos com muita fibra e/ou gordura devem ser evitados, uma vez que estes podem dificultar a digestibilidade e provocar algum mal-estar gastrointestinal. Assim alimentos como frutos oleaginosos ou mesmo leguminosas, apesar de serem alimentos densos nutricionalmente, deve ser ingerido com moderação ou mesmo evitados em dia de competição.
- Os objetivos nutricionais do período pós-treino e pós-jogo são repor os níveis de glicogénio, fluidos, eletrólitos e favorecer a adaptação ao stress e dano causado pelo exercício realizado. Uma refeição rica em HC facilita a reposição das

reservas de glicogénio, utilizadas quase na sua totalidade durante o exercício. A ingestão de proteína também deve ser privilegiada, uma vez que a esta se associa um aumento brusco na síntese proteica, fundamental para uma “adaptação” metabólica e fisiológica ao treino.

- A hidratação é outro fator que não deve ser esquecido. Caso haja a necessidade de recuperar rapidamente para outro exercício, uma boa estratégia será beber 1,5 litros de fluidos por cada kg perdido durante o jogo ou treino. Bebidas ou alimentos ricos em sódio ajudam na estimulação da sede e também na retenção dos fluidos ingeridos.

3.2 Acompanhamento Médico

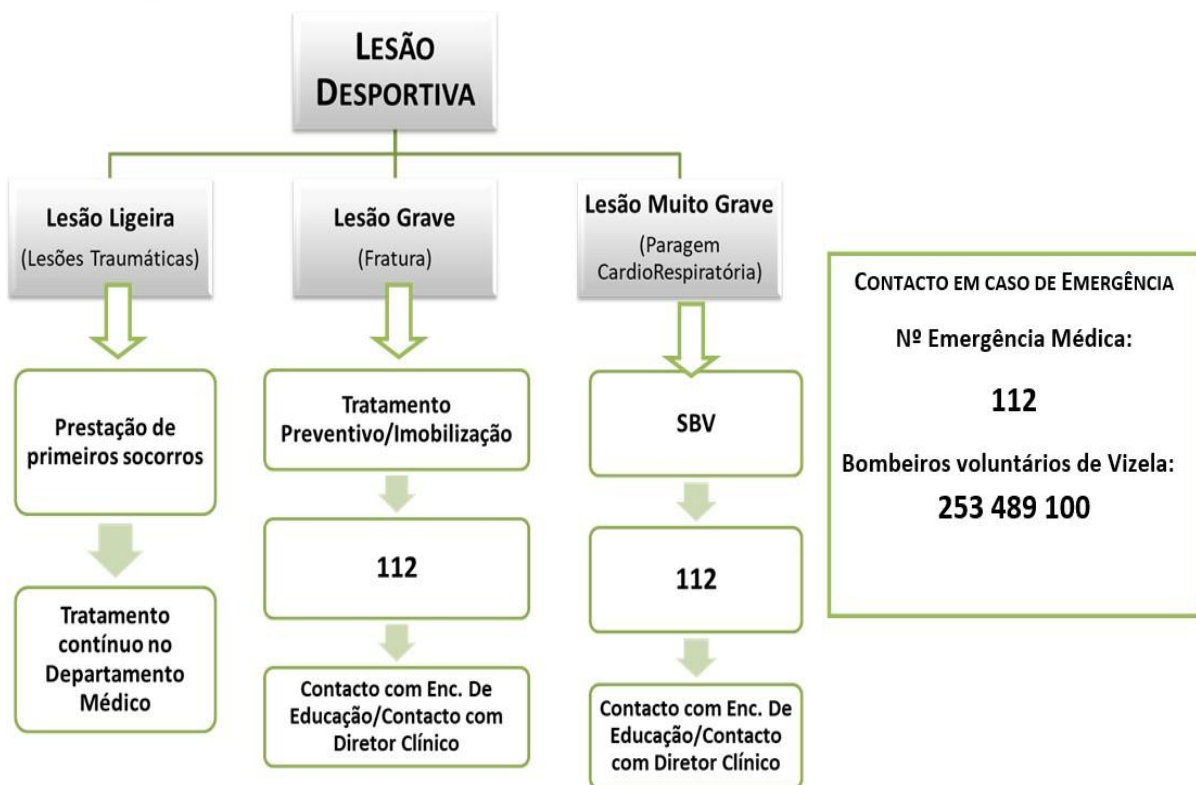
- O Departamento Médico deverá ter obrigatoriamente presente um elemento nos jogos oficiais e não oficiais, treinos e torneios em que participam as equipas do Futebol de Formação;
- Não é permitido a qualquer elemento do Departamento Médico designado para acompanhar uma equipa, abandonar esta antes de terminada a atividade;
- Os medicamentos só poderão ser administrados com autorização expressa do médico do Departamento;
- É obrigatório o acompanhamento dos atletas ao hospital por um elemento do Departamento Médico do Moreirense Futebol Clube, na impossibilidade deste, será um Diretor ou Seccionistas a fazê-lo;
- É obrigatório a comunicação imediata ao médico de Departamento;
- Em caso de lesão ou doença de um atleta, o Departamento Médico deverá comunicar de imediato o impedimento deste ao responsável técnico, com conhecimento do Coordenador geral informando do motivo e o tempo provável da incapacidade;

- É obrigatório no caso de doenças do foro psicológico, o atleta será assistido e acompanhado pelo gabinete de apoio liderado pelo psicólogo do Moreirense Futebol Clube.

3.2.1 Plano de Emergência Médica

15

- Em caso de emergência nas instalações do Clube os atletas devem seguir as sinalizações de emergência e concentra-se no centro do terreno do campo nº 2;
- No caso de lesão dos atletas, os procedimentos do Clube serão os seguintes:





Plano de Emergência Médica

A – Acesso e Evacuação
ao Campo
nº2/Balneários/Serviços
Centrais

B – Acesso e Evacuação
Campo nº3 e Bancada de
Apoio

B1 – Rampa de Acesso e
Evacuação Campo nº3 e
Bancada de Apoio

C – Acesso e Evacuação ao
Campo nº 1

D – Acesso e Evacuação
ao Campo nº 1e nº2 e
Bancada





3.3 Normas sobre o Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social

O Departamento de Formação do Moreirense Futebol Clube dispõe de um programa de acompanhamento escolar intitulado tutoria. Neste ano desportivo de 2019/2020 o responsável pelo acompanhamento escolar/tutoria é o professor João Paulo Alves Coelho com a colaboração dos psicólogos do clube.

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

O Clube disponibiliza uma Sala de Estudo para os seus atletas, devidamente equipada e com o material necessário ao desenvolvimento e apoio ao estudo das atividades escolares. A sala tem a orientação pedagógica do professor João Paulo. Este apoio/tutoria é realizado em estreita ligação entre o treinador e o encarregado de educação do jogador.

A tutoria visa um acompanhamento do jogador cujo objetivo será diminuir os fatores de risco e incrementar os fatores de proteção do aluno/jogador nos domínios da aprendizagem e das condutas pessoal e social.

No domínio pessoal

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

No domínio da socialização

- Ajudar na integração do aluno/jogador na escola e no clube, procurando despertar nele atitudes positivas em relação aos ambientes sociais, aos professores, aos treinadores e aos pares, especialmente em situações de jogadores deslocados do seio familiar.
- Fomentar comportamentos de participação na vida da escola.
- Analisar com os jogadores os seus comportamentos, procurando promover a adoção de comportamentos favoráveis a uma boa integração na escola e clube.

No domínio da aprendizagem



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

Os destinatários da tutoria são os jogadores em situação de dificuldade na escolarização e na aprendizagem. Estas dificuldades podem ter diferentes características:

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

O tutor no início de época avalia os novos jogadores no clube traçando um perfil académico que permite a adoção de estratégias para cada situação.



3.3.1 Quadro de Mérito Desportivo e Escolar

O atleta será avaliado para a nomeação do Quadro de Mérito Desportivo e Escolar, por equipa/escalão através da análise dos seus registos de avaliação. Serão avaliados em dois períodos da época (2ª e 3ª Período Escolar) pela seguinte fórmula:

$$\frac{60 \times (\% \text{ Presenças no Treinos}) + 40 \times (\% \text{ média das notas escolares})}{100}$$

100

19

60% de presenças em Treinos: é a percentagem em que o atleta frequentou assiduamente os treinos durante a avaliação para o Quadro de Mérito Desportivo e Escolar.

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

Prémios:

- Diploma de Mérito Desportivo e Escolar;
- Quadro de Honra (Sala de Estudo);
- Convite/Atribuição Pack Família para um jogo da Equipa Sénior;
- Oferta do Kit Adepto do Moreirense F.C.

Iremos também verificar em cada período escolar a evolução/melhoria das notas escolares dos atletas, utilizando o método de comparação (exemplo: diminuição de negativas; subida das notas em diferentes disciplinas em relação ao período escolar anterior). Nestes casos iremos premiar igualmente os atletas que revelarem melhorias ao longo do ano escolar.



Para ajudar os praticantes com maiores dificuldades em termos de aproveitamento e comportamento escolar, teremos os seguintes procedimentos:

- Comunicar (via presencial ou via email) aos Pais/Encarregados de Educação que os seus educandos poderão usufruir da Sala de Apoio ao Estudo, onde terá o apoio do professor responsável e da equipa de psicólogos do clube;
- Diálogo com o atleta em questão, para a definição de estratégias de apoio e tutoria;
- Com a autorização dos Pais/Encarregados de Educação promover reuniões com a diretora de turma, para que em conjunto, definir estratégias para melhorar o rendimento escolar do atleta;
- Definição em conjunto com o treinador do escalão do atleta de definição de objetivos para a melhoria do aproveitamento e comportamento escolar;
- Incentivar a frequência e a utilização da sala de estudo.

3.4 Normas sobre a relação com os Pais dos Jogadores

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

Assim, elaboramos uma série de normas de conduta que pretendemos ver apreendidas e implementadas pelos encarregados de educação dos nossos jogadores ao longo da época desportiva.

- Apoiar e acompanhar sempre que possível, os filhos na atividade desportiva (treinos/jogos), mas sem os pressionar e sem se intrometer nas tarefas dos atletas, treinadores e dos árbitros;
- Encorajar o seu filho para um estilo de vida equilibrado entre desporto, educação, cultura e outros interesses;



- Valorizar e elogiar, acima de tudo, o esforço (empenho) despendido e os progressos conseguidos (mesmo que ligeiros) e aceite que este é mais importante que ganhar a qualquer custo;
- Encorajar, ajudar o filho a respeitar as regras e o espírito desportivo e não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos); promover um ambiente de convívio e de união com os outros pais e acima de tudo incentive o grupo/equipa como um todo;
- Evite pressionar o seu filho sobre ganhar, perder ou marcar um golo;

3.5 Normas sobre o Acompanhamento de Jogadores Deslocados das suas famílias, a viver sob Responsabilidade da Entidades

Os Jogadores Residentes da formação do Moreirense Futebol Clube, regem-se pelas normas e orientações dos demais jogadores da formação do Clube, sendo que estão ainda abrangidos especificamente pelas seguintes orientações:

Hotel das Termas:

A entrada nas instalações deve ser feita com o respetivo cartão de acesso aos quartos.

Acesso aos Quartos:

O acesso aos quartos é efetuado com um cartão de banda magnética, sendo o seu utilizador responsável pela sua manutenção e boa conservação.

Áreas Comuns do Hotel:

Nestas áreas, sala de convívio e sala de refeições os residentes devem manter comportamento adequado com as normas de educação e de higiene. Não está autorizado, retirar destas salas ou levar para os quartos, qualquer aparelho, mobiliário ou outros objetos que lá se encontrem, bem como alterar a distribuição do mobiliário ou decoração existente.

Quartos:

Deve ser mantido comportamento adequado de higiene, zelando pela manutenção do espaço e colaborando no que for necessário com as equipas de limpeza e manutenção do



hotel. É expressamente proibido FUMAR nos quartos e varandas, efetuar refeições, lavar roupas, cortar cabelo, consumir bebidas alcoólicas ou outros comportamentos não adequados e não previstos neste documento.

Não está autorizado aos residentes alterarem a distribuição de quartos efetuada pelos responsáveis do Clube.

As roupas pessoais sujas serão colocadas dentro de um saco individual existente nos quartos e devem ser entregues na lavandaria / rouparia do Hotel devidamente identificado.

Limpeza:

A limpeza e manutenção dos quartos e áreas comuns é efetuada por funcionários do Hotel, os residentes devem manter um comportamento correto e adequado, acatando as suas instruções.

Alimentação:

As refeições decorrem no Hotel das Termas, no seu restaurante. A ausência a alguma das refeições deve ser comunicada previamente ao responsável do restaurante antecipadamente, o desrespeito pela mesma incorre numa falta grave, sendo comunicado ao responsável do acompanhamento dos atletas.

Horários:

Despertar – 08:30

Pequeno Almoço – 09:00

Almoço - 12:30

Lanche - 16:30

Jantar – 20:00

Hora de recolher aos quartos – 22:30

Deveres e Responsabilidades:

Aos residentes do hotel assiste a responsabilidade de cumprir com o estipulado neste regulamento, bem como manter comportamentos adequados promovendo ações de



socialização, privilegiando as boas e salutaras relações de amizade e camaradagem entre todos.

Não é permitido aos residentes introduzir ou consumir bebidas alcoólicas, fumar ou foguear nos quartos, salas de convívio, sala de refeições, quartos, varandas, corredores ou outros espaços interiores.

A visita de familiares e amigos dos residentes apenas é permitido após autorização expressa dos responsáveis do Clube. É expressamente proibido a prática de jogos de fortuna e de azar, bem como utilizar o jogo de bilhar para o efeito quer nas salas de estar ou nos quartos.

Direitos dos Jogadores Residentes

O Moreirense Futebol Clube tem o dever de criar aos residentes do hotel as condições de higiene, limpeza e de conforto adequadas, zelando pelo bem seu estar garantindo a sua independência, promovendo as condições necessárias para uma livre, sã e salutar convivência.

Infrações dos Jogadores Residentes

Ao não cumprimento do estipulado neste conjunto de procedimentos aplica-se uma coima no valor de 150,00 €, sendo ainda da responsabilidade do infrator o pagamento dos prejuízos causados. Às continuadas infrações será aberto processo disciplinar de acordo com o regulamento disciplinar existente no Moreirense Futebol Clube.

As situações não previstas neste documento serão remetidas à direção do Moreirense Futebol para posterior análise.

Responsável pelo Acompanhamento dos Jogadores Residentes:

- Verificar que os jogadores residentes do clube cumprem as normas e regras estabelecidas;
- Verificar se as instruções nutricionais e de higiene estão a ser cumpridas;
- Realizar contactos regulares com os progenitores/tutores dos jogadores residentes;



4 Infrações e Quadro Disciplinar

4.1 Geral

O presente regulamento é um documento orientador da formação desportiva, pessoal e social de todos os agentes envolvidos nas atividades desenvolvidas pelo Departamento de Futebol Jovem do Moreirense Futebol Clube. Assim, qualquer infração ao presente regulamento os demais agentes incorrem:

Direção do Futebol de Formação tem poder disciplinar sobre os atletas. A Direção poderá aplicar as seguintes sanções disciplinares:

- Repreensão;
- Repreensão registada;
- Multa, no caso de atletas com Contrato de Formação;
- Suspensão;
- Afastamento do cargo de capitão ou sub Capitão;
- Suspensão com perda de retribuição, no caso dos atletas com contrato de Formação;
- Expulsão do atleta do Moreirense Futebol Clube.

As multas aplicadas a um atleta com contrato de formação não podem exceder metade da retribuição mensal em cada mês e, em cada época, a retribuição correspondente a dois meses;

A suspensão não poderá exceder por cada infração catorze dias e, em cada época, o total de cinquenta e seis dias.

Todos os infratores, terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.

Todas as situações não previstas neste Regulamento e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela coordenação que posteriormente dará conhecimento à direção do Clube.



4.2 Específico para os comportamentos dos Pais/Encarregados de Educação

O comportamento incorreto para com elementos internos ou externos ao Moreirense F.C. implica sanção a aplicar pelo Departamento de Formação, após consulta interna (treinadores, diretor de equipa, coordenador técnico e diretor geral).

O não cumprimento das normas internas – sanção a aplicar pela direção e coordenador.

Falta de respeito e indisciplina para com os diretores, jogadores, funcionários do clube e treinadores – sanção a aplicar pela direção e coordenador.

As **Sanções** a aplicar serão:

- Advertência aos Pais/Encarregados de Educação;
- Advertência ao atleta sobre o comportamento dos Pais/Encarregados de Educação;
- Solicitar aos Pais/Encarregados de Educação visados que não assistam aos treinos e jogos oficiais;
- Suspensão ou rescisão de contrato.

Todos os infratores terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.