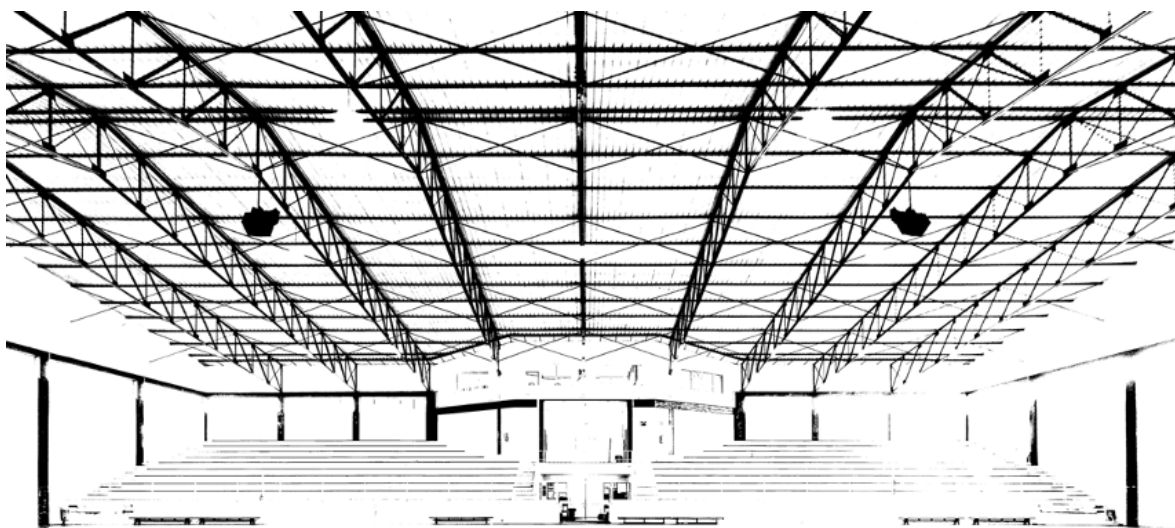




**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA COLÉGIO DAS CALDINHAS
ADCCA**

MANUAL DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS





ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA COLÉGIO DAS CALDINHAS

MANUAL DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS

Índice

Introdução	3
Contextualização Histórica	4
Missão, Visão e Objetivos	5
Objetivos	7
Objetivos Desportivos	7
Objetivos sociais e educacionais	8
Objetivos Estratégicos	8
Organogramas	10
Organograma dos Órgãos Sociais	10
Organograma dos Recursos Humanos	10
Condições exigidas aos Atletas e Encarregados de Educação	11
Direitos e Deveres dos atletas	11
Direitos e Deveres dos pais e Encarregados de Educação	12
Instalações e horário dos treinos	13
Condições de inscrição, valor das mensalidades e aquisição de equipamentos	13
Normas de conduta	15
Normas gerais de conduta para Dirigentes, Técnicos e Praticantes	15
Normas específicas de conduta para Treinadores e Dirigentes	15
Normas específicas de conduta para praticantes	16
Normas de Conduta em Treino e Competição	17
Normas de Conduta na Escola	17
Normas de Conduta nos Transportes	18
Normas sobre o Acompanhamento de Praticantes	19
Integridade, Apostas, Match Fixing	21
Acompanhamento médico-desportivo e nutrição	22
Acompanhamento Médico-Desportivo:	22
Recomendações Alimentares e de Nutrição:	22
Infograma de Emergência Médica	24
Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social	25



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA COLÉGIO DAS CALDINHAS

MANUAL DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS

Relações com Pais/EE de Praticantes	26
Infrações e Quadro Disciplinar	28
Comportamentos dos Praticantes	28
Quadro Disciplinar - Praticantes	28
Comportamentos dos Pais e Encarregados de Educação	28
Quadro Disciplinar - Pais/Encarregados de Educação	29



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA COLÉGIO DAS CALDINHAS

MANUAL DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS

Introdução

Bem-vindo ao manual de acolhimento e boas práticas da Associação Desportiva do Colégio das Caldinhas, uma associação que visa promover o desporto e os valores associados à prática desportiva entre os jovens.

Este manual foi elaborado com o objetivo de fornecer informações úteis e relevantes para todos aqueles que integram ou pretendem integrar a nossa associação, desde atletas a treinadores, passando por pais e encarregados de educação.

A nossa Associação Desportiva tem como objetivo alcançar a certificação de entidade formadora 3 estrelas, o que implica o cumprimento de um conjunto de critérios e boas práticas que visam garantir a qualidade da formação desportiva que oferecemos.

Ao longo deste manual, iremos abordar temas como a estrutura organizativa da nossa associação, as nossas políticas de gestão de recursos humanos, a nossa visão e valores enquanto instituição, bem como as práticas desportivas que adotamos e os princípios éticos que defendemos.

Estamos confiantes de que este manual será uma ferramenta útil para garantir a excelência do nosso trabalho enquanto entidade formadora, e que contribuirá para o desenvolvimento desportivo e pessoal dos nossos atletas.



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA COLÉGIO DAS CALDINHAS

MANUAL DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS

Contextualização Histórica

A ADCCA foi fundada em 2011 como uma associação desportiva sem fins lucrativos, com o objetivo de promover a prática desportiva entre os jovens e fomentar valores associados ao desporto. Desde então, a associação tem-se destacado na formação de atletas nas diversas modalidades desportivas.

Localizada no Colégio das Caldinhas, a ADCCA tem vindo a crescer e a desenvolver-se ao longo dos anos, contando com uma equipa de treinadores qualificados e dedicados, assim como instalações desportivas modernas e adequadas para a prática desportiva.

A associação tem participado em diversos campeonatos e torneios nacionais e internacionais, tendo alcançado várias conquistas e títulos ao longo da sua história. São de salientar dois Campeonatos Distritais de Futsal, o torneio de internacional de Futsal de Vigo, cinco Campeonatos Concelhios de Futsal, quatro taças Concelhias de Futsal, entre outros títulos.

Além da formação desportiva, a ADCCA tem também um forte compromisso com a formação integral dos seus atletas, promovendo valores como a ética desportiva, o respeito pelos adversários, a cooperação e o espírito de equipa.

Com uma longa tradição no desporto, a ADCCA é uma referência na formação de jovens atletas, e tem como objetivo continuar a desenvolver o desporto de base, criando condições para que cada vez mais jovens possam praticar desporto e crescer como pessoas conscientes, competentes, compassivas e comprometidas.



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA COLÉGIO DAS CALDINHAS

MANUAL DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS

Missão, Visão e Objetivos

Missão:

A missão da Associação Desportiva do Colégio das Caldinhas é contribuir, através da prática desportiva, para o desenvolvimento dos seus atletas nas dimensões pessoal, social e religiosa.

Visão:

A visão da Associação Desportiva do Colégio das Caldinhas é ser reconhecida como uma referência na promoção do desporto como ferramenta de desenvolvimento integral dos seus participantes. Acreditamos que, através da prática desportiva, podemos formar cidadãos mais completos, capazes de lidar com as exigências do mundo atual.

Valores

A Associação Desportiva do Colégio das Caldinhas tem como missão promover o desporto, dando prioridade ao crescimento de cada um dos participantes nas dimensões pessoal, social e religiosa. Inspirados pela tradição inaciana, orientamos a nossa ação pelos seguintes valores:

Cuidado pessoal: Acreditamos no desenvolvimento integral dos nossos atletas, promovendo a excelência pessoal e o cuidado consigo mesmo, o que envolve a aquisição de hábitos saudáveis, a procura do equilíbrio emocional e o desenvolvimento da espiritualidade.

Serviço aos outros: Valorizamos a solidariedade e a cooperação incentivando a presença dos nossos atletas em atividades de voluntariado e de pastoral. Acreditamos que, através da prática desportiva, podemos estar ao serviço dos outros e ajudá-los a crescer como pessoas íntegras e disponíveis para os que mais necessitam.

Reflexão e discernimento: Promovemos a reflexão e o discernimento acerca dos valores cristãos que consideramos fundamentais para o desenvolvimento integral de cada um dos nossos atletas. Valorizamos o autoconhecimento e o diálogo e acreditamos ser a



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA COLÉGIO DAS CALDINHAS

MANUAL DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS

melhor forma de compreender melhor a nossa ação e orientá-la de acordo com os valores que defendemos.

Competência e excelência: Procuramos desenvolver a competência e a excelência desportiva, dando a cada um dos nossos atletas as ferramentas necessárias para que possam atingir o seu máximo potencial. Acreditamos que através da procura do *magis inaciano* cada um dos nossos atletas se torna um meio para ajudar o outro e contribuir para a construção de um mundo melhor.

Estes são os valores que orientam a nossa associação e que procuramos promover em todas as nossas atividades, contribuindo para o crescimento pessoal, social e religioso dos nossos atletas.



Objetivos

Objetivos Desportivos

- Promover o desenvolvimento dos jogadores: O objetivo principal da equipa de futsal deve ser o desenvolvimento dos jogadores em termos técnico-táticos, trabalho em equipa e respeito pelas regras. Os treinadores e a equipa técnica devem trabalhar para garantir que todos os jogadores estejam a melhorar e a progredir constantemente.
- Competir ao mais alto nível: A equipa deve esforçar-se para competir ao mais alto nível possível, independentemente da competição em que estiver a participar. Os jogadores devem estar motivados para competir ao seu melhor nível e dar o seu melhor em cada jogo. À semelhança do que se pretende com um estilo de educação inaciona, os atletas devem ser estimulados a procurar o *Magis* em tudo o que fazem.
- Fortalecer a imagem da equipa: A equipa deve estar empenhada em manter uma boa imagem dentro e fora do campo. Isso inclui respeitar os adversários, árbitros e os espetadores, bem como manter uma conduta ética e profissional em todos os momentos.
- Alcançar resultados: Apesar do principal objetivo da Associação ser o desenvolvimento dos jogadores nas componentes sociais, pessoais e humanas, a equipa também deve estar empenhada em alcançar resultados positivos. Isso pode incluir a qualificação para fases finais de campeonatos ou até mesmo a conquista de títulos.
- Fomentar o espírito de equipa: A equipa deve estar empenhada em fomentar um espírito de equipa forte e coeso. Isso inclui a criação de um ambiente positivo e motivador nos treinos e jogos, onde todos os jogadores sintam que fazem parte da equipa e são valorizados.
- Aumentar a visibilidade da equipa: A equipa deve esforçar-se para aumentar a sua visibilidade, promovendo a sua imagem e comunicação através de uma estratégia de comunicação e marketing bem definida. Isso inclui uma presença ativa nas redes sociais, a organização de eventos para os adeptos e a participação em eventos solidários.



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA COLÉGIO DAS CALDINHAS

MANUAL DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS

Objetivos sociais e educacionais

- Promover a prática desportiva como uma forma de estimular o desenvolvimento físico e psicológico dos alunos, incentivando ao espírito de equipa, à cooperação e à solidariedade entre todos.
- Contribuir para a formação integral dos alunos, não só no âmbito desportivo, mas também nas dimensões cognitiva, pessoal, social, humana e religiosa..
- Estimular o respeito pelas regras e pelos adversários, incentivando à prática do fair play e do jogo limpo.
- Fomentar a participação das famílias e da comunidade escolar nas atividades desportivas, criando um ambiente de convivência saudável e de integração entre todos.
- Oferecer oportunidades de aprendizagem em diferentes modalidades desportivas, permitindo que os alunos experimentem e descubram as suas habilidades e interesses.
- Estimular a prática desportiva como uma forma de prevenção do sedentarismo.
- Promover a inclusão social, oferecendo oportunidades de prática desportiva a todos os alunos, independentemente das suas habilidades físicas, económicas e sociais.
- Contribuir para a formação de cidadãos conscientes, competentes, compassivos e comprometidos, capazes de se tornarem agentes de mudança no mundo.

Objetivos Estratégicos

- Promover a prática desportiva: Garantir que todos os alunos têm acesso a atividades desportivas, independentemente do seu nível de habilidade ou interesse, e incentivar a participação em competições locais e regionais.
- Melhorar a qualidade das atividades desportivas: Assegurar que as atividades desportivas oferecidas são seguras, adequadas e adaptadas ao nível de habilidade dos alunos, bem como proporcionar formação adequada aos treinadores.
- Aumentar a satisfação do cliente: Atender às necessidades dos alunos e pais, oferecendo horários de treino convenientes, equipamentos de qualidade e instalações adequadas.
- Aumentar a visibilidade da Associação Desportiva: Promover a associação desportiva através da criação de um plano de marketing e comunicação;
- Melhorar a gestão financeira: Garantir que as finanças da associação desportiva são geridas de forma transparente e responsável.



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA COLÉGIO DAS CALDINHAS

MANUAL DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS

- Estabelecer parcerias estratégicas: Estabelecer parcerias com outras organizações locais para promover a prática desportiva e criar novas oportunidades para os alunos.
- Melhorar a capacidade de gestão: Reforçar as capacidades da equipa de gestão da Associação, proporcionando formação e desenvolvimento que potenciem a eficiência das operações.



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA COLÉGIO DAS CALDINHAS

MANUAL DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS

Organogramas

Organograma dos Órgãos Sociais



Organograma dos Recursos Humanos



Rua Adriano Pinto Basto N°161, 2ºTrás Apartado 213
4760-901 Vila Nova de Famalicão | www.adcca.pt | info@adcca.pt



Condições exigidas aos Atletas e Encarregados de Educação

Direitos e Deveres dos atletas

Direitos dos atletas:

- Participar em treinos, jogos e competições, desde que cumpram os requisitos da equipa e do treinador.
- Receber instruções e orientações dos treinadores e profissionais da equipa para melhorar o seu desempenho.
- Ser tratado com respeito e dignidade pela equipa e pelos adversários.
- Ter acesso aos recursos e equipamentos necessários para treinar e competir.
- Ter acesso a cuidados médicos e de fisioterapia sempre que necessário.
- Ter direito à privacidade e confidencialidade das informações pessoais.
- Ser ouvido e ter espaço para partilhar as suas opiniões e sugestões de melhoria.

Deveres dos atletas:

- Cumprir as regras e regulamentos da equipa e das competições.
- Comparecer a treinos, jogos e competições de acordo com o cronograma estabelecido.
- Manter uma conduta exemplar dentro e fora do campo, representando adequadamente a equipa.
- Respeitar treinadores, colegas de equipa, adversários, árbitros e espectadores.
- Preservar e cuidar os equipamentos e recursos fornecidos pela equipa.
- Comunicar eventuais lesões e problemas de saúde à equipa imediatamente.
- Comprometer-se a melhorar o seu desempenho, seguindo as orientações dos treinadores e profissionais da equipa.



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA COLÉGIO DAS CALDINHAS

MANUAL DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS

Direitos e Deveres dos pais e Encarregados de Educação

Os pais e encarregados de educação têm um papel fundamental na promoção do desporto na Associação Desportiva do Colégio das Caldinhas. Para potenciar a relação entre os pais e EE com o clube, foram elaborados os seguintes direitos e deveres:

Direitos dos pais e Encarregados de Educação

- Participar nas decisões e atividades da equipa, incluindo reuniões e eventos.
- Receber informações claras e atualizadas sobre horários, equipamentos e outras questões relevantes da equipa.
- Comunicar-se com os treinadores e outros dirigentes da equipa sobre preocupações ou dúvidas que possam ter.
- Participar de atividades de voluntariado ou outras oportunidades para ajudar a equipa.

Deveres dos pais e Encarregados de Educação

- Apoiar os objetivos e valores da equipa e promover um ambiente positivo para os atletas.
- Fornecer os recursos necessários para que os filhos possam participar plenamente nas atividades da equipa, incluindo equipamentos e transporte.
- Assegurar que os filhos cheguem a tempo e participem nas atividades da equipa de forma regular.
- Encorajar os filhos a respeitar as regras e regulamentos da equipa e promover o fair-play.
- Cooperar com os treinadores e outros dirigentes da equipa para garantir que os objetivos e metas da equipa sejam alcançados.
- Respeitar a privacidade e confidencialidade dos atletas e colegas treinadores da equipa.



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA COLÉGIO DAS CALDINHAS

MANUAL DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS

Instalações e horário dos treinos

Horários 2022/2023

	Segunda-feira				Terça-feira				Quarta-feira					Quinta-feira				Sexta-feira						
	Sala Xadrez	Pav 1	Pav 2	Pav 3	GP	Rec. Inf.	Pav 1	Pav 2	Pav 3	Piscina	GP	Prot.	Pav 1	Pav 2	Pav 3	Sala Xadrez	Pav 1	Pav 2	Pav 3	Pav 1		Pav 2	Pav 3	
15:15-15:45									H. AMA	H. Karate	H. JT	H. Patinagem												15:15-15:45
15:45-16:15									H. AMA	H. Karate	H. JT	H. Patinagem												15:45-16:15
16:15-16:45									H. AMA	H. Karate	H. JT	H. Patinagem												16:15-16:45
16:45-17:15																								16:45-17:15
17:15-17:45	Iniciação	Petizes	Mickeys	Minis A + B	PM	Iniciação	Traquinas A + B	Iniciação																17:15-17:45
17:45-18:15	Iniciação	Petizes	Mickeys	Minis A + B	PM	Avançado	Traquinas A + B	Iniciação																17:45-18:15
18:15-18:45	Competição	Infantis	Iniciados			Avançado	Benjamins	Cadetes	Avançado															18:15-18:45
18:45-19:15	Competição	Infantis	Iniciados				Benjamins	Cadetes																18:45-19:15
19:15-19:45	Competição	Infantis	Iniciados				Benjamins	Cadetes																19:15-19:45
19:45-20:15		Juvenis	Juniore				Juvenis																	19:45-20:15
20:15-20:45		Juvenis	Juniore				Juvenis																	20:15-20:45
20:45-21:00		Juvenis	Juniore				Juvenis																	20:45-21:00
21:00-21:30		Aluguer - Rúben					Aluguer - FAC					Aluguer - João Pinto					Aluguer - FAC							21:00-21:30
21:30-22:00		Aluguer - Rúben					Aluguer - FAC					Aluguer - João Pinto					Aluguer - FAC							21:30-22:00
22:00-22:30												Aluguer - João Pinto					Aluguer - Paulo Ferreira							22:00-22:30
22:30-23:00												Aluguer - Fábio					Aluguer - Paulo Ferreira							22:30-23:00
23:00-23:30												Aluguer - Fábio												23:00-23:30

Condições de inscrição, valor das mensalidades e aquisição de equipamentos

Para que um atleta possa integrar a Associação Desportiva do Colégio das Caldinhas, é necessário cumprir alguns requisitos básicos, nomeadamente:

- Preencher um formulário de inscrição que é disponibilizado pela associação através do site ou de um treinador ou dirigente.
- Apresentar um atestado médico que comprove que o atleta está apto para praticar atividades físicas ou realizar os exames médicos no departamento médico do clube.
- Pagar a taxa de inscrição que inclui um seguro anual com acidentes desportivos.
- Cumprir as regras e regulamentos da associação.

Sendo uma Associação inclusiva, a ADCCA é aberta e acolhedora a todos os interessados, independentemente da sua aptidão, raça, género, orientação sexual ou qualquer outra característica pessoal.

A Associação Desportiva do Colégio das Caldinhas não discrimina atletas com base em qualquer característica e procura sempre criar um ambiente seguro, inclusivo e equitativo para todos os participantes. Caso seja identificada alguma dificuldade financeira por parte do atleta que deseja integrar o clube, esta não deve ser razão para impedir o seu ingresso. A Associação disponibilizará os recursos necessários para que todos os que desejem possam integrar a equipa.

O valor da mensalidade da Associação é variável, de acordo com o escalão e volume de treinos. A informação pode ser consultada na página oficial da Associação



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA COLÉGIO DAS CALDINHAS

MANUAL DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS

(www.adcca.pt) ou em:
<https://drive.google.com/file/d/1IU4lAdFqnmGGlwoQ--HfgDv6AmISDB7v/view>

Os equipamentos são adquiridos pelos pais ou EE, a qualquer momento, através do preenchimento do formulário criado para o efeito, disponível na página oficial do clube (www.adcca.pt) ou em:
(https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe0-47r0WOBef0dyvDHqbxJ_1xieS2QAXcks8jEXWSICWHbHA/viewform).



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA COLÉGIO DAS CALDINHAS

MANUAL DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS

Normas de conduta

Normas gerais de conduta para Dirigentes, Técnicos e Praticantes

Todos os elementos da Associação Desportiva do Colégio das Caldinhas (Praticantes, Dirigentes e Técnicos) devem reger-se pelas seguintes normas de conduta:

- Respeito pelo próximo: Todos os elementos da Associação devem tratar os demais com respeito e consideração, independentemente do seu desempenho desportivo, raça, género, orientação sexual, religião ou origem étnica.
- Respeito pelas regras: Todos os elementos da Associação devem respeitar as regras do jogo, as instruções dos árbitros e as regras definidas pela própria Associação. Devem também evitar comportamentos violentos ou antidesportivos que possam prejudicar os outros.
- Compromisso com a equipa: Todos os elementos da Associação devem estar comprometidos com as respectivas equipas, comparecendo aos treinos e jogos dando o seu melhor em todos os momentos. Devem também ser leais e solidários com todas as pessoas que integram a Associação.
- Integridade e honestidade: Todos os elementos da Associação devem agir com integridade e honestidade, evitando comportamentos fraudulentos, como doping ou manipulação de resultados. Devem também assumir a responsabilidade pelos seus erros e aprender com eles.
- Espírito de cooperação: Todos os elementos da Associação devem cooperar uns com os outros partilhando informações e trabalhando juntos para alcançar objetivos comuns. Devem também contribuir para o bom ambiente do clube, promovendo a coesão e a harmonia entre os seus membros.

Normas específicas de conduta para Treinadores e Dirigentes

A Associação Desportiva do Colégio das Caldinhas definiu as seguintes normas de conduta específicas para os seus treinadores e dirigentes:

- Demonstrar respeito pelos atletas, colegas, treinadores, árbitros e outros funcionários da equipa.
- Fornecer um ambiente seguro e saudável para os atletas, garantindo que os equipamentos e as instalações estejam em boas condições e que sejam seguros para o uso.



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA COLÉGIO DAS CALDINHAS

MANUAL DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS

- Encorajar o espírito desportivo, a ética de trabalho e o fair-play entre os atletas.
- Tratar todos os atletas de forma justa e sem discriminação, independentemente da sua habilidade, raça, religião, sexo, orientação sexual ou qualquer outra característica pessoal.
- Agir com integridade e honestidade em todos os aspectos do trabalho, incluindo finanças, comunicação e tomadas de decisão.
- Manter a confidencialidade e privacidade dos atletas, colegas, treinadores e outras informações confidenciais da equipa.
- Estar atualizado no que diz respeito a técnicas e táticas de treino, bem como em regras e regulamentos do desporto em questão.
- Promover a saúde e o bem-estar dos atletas, encorajando a nutrição adequada, o descanso e a recuperação de lesões.
- Comunicar de forma clara e aberta com os atletas e as suas famílias sobre as expectativas da equipa, planeamento da época e outros assuntos relevantes.
- Participar em cursos e formações para atualizar os conhecimentos e melhorar continuamente as suas competências como treinador ou dirigente.

Normas específicas de conduta para praticantes

Além das normas de conduta gerais, para todos os elementos da Associação Desportiva do Colégio das Caldinhas, existem normas específicas que devem ser seguidas pelos atletas. Essas normas incluem:

- **Dedicação e empenho:** Os atletas devem dedicar-se em todos os treinos e competições, dando o seu melhor em todas as atividades desportivas.
- **Respeito pelos treinadores e colegas:** Os atletas devem respeitar os treinadores, colegas de equipa, adversários e árbitros, independentemente das suas diferenças ou opiniões.
- **Cumprimento das regras e regulamentos:** Os atletas devem cumprir as regras e regulamentos das modalidades em que participam, bem como as normas internas da Associação Desportiva do Colégio das Caldinhas.
- **Responsabilidade e compromisso:** Os atletas devem assumir a responsabilidade pelas suas ações e decisões comprometendo-se com o sucesso da equipa e da Associação.
- **Espírito de equipa:** Os atletas devem trabalhar em equipa, colaborando e cooperando uns com os outros para alcançar objetivos comuns.



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA COLÉGIO DAS CALDINHAS

MANUAL DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS

- Promoção dos valores da Associação: Os atletas da Associação devem promover e defender os valores da Associação Desportiva do Colégio das Caldinhas, incluindo o cuidado pessoal, o serviço aos outros, a reflexão e discernimento e a competência e excelência.

Normas de Conduta em Treino e Competição

As Normas de Conduta em Treino e Competição para a Associação Desportiva do Colégio das Caldinhas são essenciais para garantir o bom funcionamento e o sucesso da equipa. Algumas das normas mais importantes incluem:

- Ser pontual: Todos os atletas devem chegar aos treinos e jogos com antecedência suficiente para se prepararem adequadamente.
- Ser assíduo: A participação regular nos treinos e jogos é fundamental para o desenvolvimento da equipa e dos jogadores individualmente.
- Trazer o equipamento: Cada atleta é responsável por trazer o seu próprio equipamento para treinos e jogos, de acordo com as instruções do treinador. Este comportamento demonstra compromisso e responsabilidade.
- Dignificar o clube: Os atletas devem comportar-se de forma exemplar dentro e fora do campo, representando dignamente a Associação Desportiva do Colégio das Caldinhas. Isso inclui evitar comportamentos inadequados e manter uma postura de respeito e cuidado em relação a todos os intervenientes do jogo.
- Respeitar todos os intervenientes do jogo: Os atletas devem respeitar todos os intervenientes do jogo, incluindo colegas de equipa, adversários, árbitros, treinadores e público.

Estas são apenas algumas das normas de conduta que devem ser seguidas pelos atletas da Associação Desportiva do Colégio das Caldinhas. Cabe a cada treinador e à direção de cada uma das equipas definir outras normas específicas que considerem relevantes.

Normas de Conduta na Escola

As normas de conduta que a Associação Desportiva do Colégio das Caldinhas definiu para os seus atletas na escola são essenciais para garantir que os atletas representem adequadamente o clube. Algumas das normas mais importantes incluem:



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA COLÉGIO DAS CALDINHAS

MANUAL DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS

- Respeitar os colegas e professores: Os atletas devem demonstrar respeito pelos colegas e professores da escola, evitando comportamentos inadequados e mantendo uma postura de respeito em relação a todos.
- Cumprir com as responsabilidades académicas: Os atletas devem cumprir com as suas responsabilidades académicas e escolares, incluindo frequência às aulas, cumprimento de tarefas e avaliações.
- Demonstrar boa conduta: Os atletas devem demonstrar boa conduta dentro e fora da escola, evitando comportamentos que possam prejudicar a imagem do clube ou da escola.
- Representar adequadamente o clube e a escola: Os atletas devem representar adequadamente o clube e a escola em todas as atividades relacionadas com o desporto, demonstrando compromisso e dedicação à equipa e à escola.
- Respeitar as instalações e equipamentos escolares: Os atletas devem respeitar as instalações e equipamentos escolares, evitando comportamentos inadequados ou destrutivos.

Com o intuito de apoiar de forma efetiva os seus atletas a Associação Desportiva do Colégio das Caldinhas, entre outras práticas, disponibiliza uma sala de estudo para os atletas realizarem os trabalhos de casa antes dos treinos, conta com o apoio de professores do Colégio das Caldinhas para auxiliar na realização dos trabalhos de casa antes dos treinos, consulta, analisa e define objetivos académicos para cada aluno no final de cada período letivo (de acordo com as características de cada aluno).

Normas de Conduta nos Transportes

A política de transporte de atletas para jogos da Associação Desportiva do Colégio das Caldinhas é uma responsabilidade partilhada entre os pais/encarregados de educação e a equipa técnica da associação. Para ajudar na organização foram definidas as seguintes orientações:

- Os pais e encarregados de educação são responsáveis por garantir que seus filhos cheguem aos jogos a tempo e em segurança, utilizando seu próprio meio de transporte;
- A equipa técnica da associação pode coordenar com os pais e encarregados de educação para organizar o transporte em grupo, se for possível e conveniente;
- Os pais e encarregados de educação devem garantir que seus veículos sejam seguros e estejam em conformidade com as leis e regulamentos de trânsito;



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA COLÉGIO DAS CALDINHAS

MANUAL DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS

- Os pais e encarregados de educação devem garantir que os atletas usam cinto de segurança durante a viagem e que não haja excesso de passageiros no veículo;
- Se os pais e encarregados de educação não puderem transportar seus filhos, a equipa técnica pode ajudar a encontrar alternativas, como o uso de transporte público ou a partilha de carros com outros pais e encarregados de educação;
- A associação deve comunicar aos pais e encarregados de educação sobre quaisquer mudanças ou atualizações na política de transporte, bem como sobre horários e locais de partida e chegada para jogos e outras atividades;
- A associação deve trabalhar em estreita colaboração com os pais e encarregados de educação para garantir que o transporte seja seguro e acessível para todos os atletas.

Normas sobre o Acompanhamento de Praticantes

A Associação Desportiva do Colégio das Caldinhas definiu um conjunto de normas que orientam os treinadores e dirigentes no acompanhamento dos praticantes. São elas:

- Acompanhar de forma contínua e personalizada o desenvolvimento desportivo e pessoal de cada praticante, através de avaliações regulares e de reuniões individuais com o atleta e família;
- Proporcionar uma formação desportiva de qualidade, que englobe não só o treino técnico-tático, mas também a preparação física, nutricional, mental e emocional dos praticantes;
- Assegurar um ambiente de treino seguro, de respeito e motivador, promovendo o fair-play, o espírito de equipa e a solidariedade entre os praticantes;
- Estimular o desenvolvimento da autonomia, da responsabilidade e da liderança nos praticantes, através da atribuição de tarefas e responsabilidades dentro da equipa;
- Fomentar a participação dos praticantes em competições de forma equilibrada e adequada ao seu nível de desenvolvimento, valorizando a aprendizagem, o esforço e o respeito pelos adversários;
- Zelar pelo bem-estar e saúde dos praticantes, assegurando a existência de um plano de prevenção de lesões e de um acompanhamento médico adequado;
- Promover a integração dos praticantes na escola e na comunidade, valorizando a sua formação académica e social, e incentivando a sua participação em projetos e atividades extracurriculares.



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA COLÉGIO DAS CALDINHAS

MANUAL DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS

Como forma de ajudar os treinadores e dirigentes a cumprir estas normas, é proposto que todos os elementos do staff realizem a formação promovida pela Companhia de Jesus intitulada de Sistema de Proteção e Cuidado de Menores e Adultos Vulneráveis (SPC).

O SPC tem como finalidade promover a proteção e o cuidado das crianças e jovens e fomentar um clima de cuidado e de bom trato no contexto educativo.

Neste sentido, através das iniciativas que propõe, o SPC pretende apoiar a Associação Desportiva do Colégio das Caldinhas nos seguintes níveis:

- Compreender o cuidado e a proteção de todos os menores e adultos vulneráveis (MAV) como parte integral da missão do Colégio;
- Promover a criação de uma cultura organizacional centrada nas pessoas e no seu bem cuidar;
- Proporcionar o domínio de ferramentas de prevenção, proteção e cuidado;
- Promover uma resposta atempada e adequada a todas as situações de risco;
- Identificar riscos institucionais e medidas preventivas adequadas.



Integridade, Apostas, Match Fixing

Os princípios orientadores para integridade, apostas e match fixing da Associação Desportiva do Colégio das Caldinhas são essenciais para garantir a honestidade e a transparência nos jogos e competições. Algumas das orientações mais importantes incluem:

- **Integridade:** A Associação Desportiva do Colégio das Caldinhas preza pela integridade e honestidade em todas as atividades relacionadas com o desporto. Os jogadores, treinadores e outros intervenientes devem agir de forma ética e honesta, evitando comportamentos que possam comprometer a integridade do desporto.
- **Apostas:** Os jogadores e treinadores da Associação Desportiva do Colégio das Caldinhas não devem apostar em jogos em que estejam envolvidos direta ou indiretamente. Além disso, é importante evitar a divulgação de informações confidenciais que possam ser utilizadas para apostas desportivas.
- **Match fixing:** A manipulação de resultados é totalmente proibida e pode levar a consequências graves, incluindo sanções disciplinares e legais. Os jogadores, treinadores e outros intervenientes devem denunciar imediatamente qualquer suspeita de match fixing à direção da equipa e às autoridades competentes.
- **Comunicação transparente:** A Associação Desportiva do Colégio das Caldinhas mantém uma comunicação transparente com os jogadores, treinadores e outros intervenientes, fornecendo informações claras sobre as regras e regulamentos relacionados com a integridade, apostas e match fixing.
- **Consciencialização:** A Associação Desportiva do Colégio das Caldinhas promove a consciencialização sobre a importância da integridade nos desportos e o impacto negativo que as práticas desonestas podem ter no desporto em geral. São promovidas campanhas educacionais sobre o tema para os jogadores, treinadores e outros intervenientes.



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA COLÉGIO DAS CALDINHAS

MANUAL DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS

Acompanhamento médico-desportivo e nutrição

A Associação Desportiva Colégio das Caldinhas considera a saúde e o bem-estar dos seus atletas como uma prioridade, por isso adota uma série de normas e recomendações relacionadas ao acompanhamento médico-desportivo e nutricional.

Acompanhamento Médico-Desportivo:

- Todos os atletas da Associação Desportiva Colégio das Caldinhas são obrigados a realizar uma avaliação médica antes do início das atividades desportivas, com o objetivo de verificar se estão aptos para a prática desportiva;
- É recomendado que os atletas realizem exames médicos periódicos, com o objetivo de monitorar a saúde e prevenir lesões;
- Em caso de lesões ou problemas de saúde, os atletas devem informar imediatamente os treinadores ou dirigentes do clube e, conseqüentemente, o departamento médico do mesmo;
- É recomendado que os atletas realizem aquecimentos e alongamentos adequados antes das atividades físicas, com o objetivo de prevenir lesões.

Recomendações Alimentares e de Nutrição:

- A Associação Desportiva Colégio das Caldinhas adota um Plano Nutricional, que é um guia de alimentação e nutrição adequado para os atletas do clube;
- É recomendado que os atletas sigam o Plano Nutricional, que contempla uma alimentação equilibrada, com ênfase em alimentos saudáveis e hidratação adequada;
- É recomendado que os atletas evitem o consumo de alimentos processados, ricos em açúcares e gorduras saturadas;
- Os atletas devem informar aos treinadores ou dirigentes do clube sobre eventuais restrições alimentares ou necessidades especiais de nutrição.

Em resumo, a Associação Desportiva Colégio das Caldinhas adota normas e recomendações relacionadas ao acompanhamento médico-desportivo e nutricional dos seus atletas, com o objetivo de promover a saúde e o bem-estar dos mesmos. Os atletas



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA COLÉGIO DAS CALDINHAS

MANUAL DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS

devem seguir o Plano Nutricional do clube, realizar avaliações médicas periódicas e informar aos treinadores ou dirigentes sobre eventuais problemas de saúde ou restrições alimentares.



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA COLÉGIO DAS CALDINHAS

MANUAL DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS

Infograma de Emergência Médica

- Todos os atletas da Associação Desportiva Colégio das Caldinhas devem preencher um Infograma de Emergência Médica, que contém informações importantes sobre a sua saúde, tais como alergias, problemas médicos crónicos e medicamentos em uso;
- O Infograma de Emergência Médica é mantido em um local de fácil acesso, como a bolsa de primeiros socorros da equipa ou a mala do treinador, e deve ser atualizado sempre que houver mudanças na saúde do atleta;
- Em caso de emergência médica, os treinadores ou dirigentes do clube devem ter acesso imediato ao Infograma de Emergência Médica do atleta, a fim de fornecer informações precisas aos serviços de emergência e tomar as medidas adequadas para garantir a segurança e o bem-estar do atleta.



Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social

A Associação Desportiva Colégio das Caldinhas tem como uma das suas prioridades garantir o acompanhamento escolar, pessoal e social dos seus atletas. Para tal, são adotadas normas que visam conciliar as atividades desportivas com o desenvolvimento académico, pessoal e social dos atletas.

Acompanhamento Escolar:

- É recomendado que os atletas da Associação Desportiva Colégio das Caldinhas mantenham um bom desempenho escolar, com o objetivo de conciliar as atividades desportivas com o desenvolvimento académico;
- Os treinos e jogos são agendados de forma a não prejudicar o horário escolar dos atletas, sempre que possível;
- Em caso de conflito de horários, é recomendado que os atletas priorizem as atividades escolares, sem prejuízo das atividades desportivas;
- É recomendado que os atletas tenham um acompanhamento escolar regular, seja através de aulas de reforço ou de acompanhamento de um tutor, caso haja necessidade.

Acompanhamento Pessoal e Social:

- A Associação Desportiva Colégio das Caldinhas valoriza o desenvolvimento pessoal e social dos seus atletas, incentivando a prática de valores como o respeito, a disciplina, a responsabilidade e a solidariedade;
- É recomendado que os atletas tenham uma vida equilibrada, mantendo hábitos saudáveis e evitando comportamentos de risco, como o consumo de drogas e álcool;
- Em caso de problemas pessoais ou sociais, os atletas podem recorrer aos treinadores ou dirigentes do clube, que poderão encaminhá-los para profissionais especializados, se necessário.



Relações com Pais/EE de Praticantes

A Associação Desportiva Colégio das Caldinhas valoriza a importância da participação dos pais/encarregados de educação no desenvolvimento desportivo dos seus atletas. Nesse sentido, adota as seguintes normas em relação às relações com os pais/encarregados de educação dos praticantes de futsal:

Comunicação

- A comunicação entre os pais/encarregados de educação e a Associação Desportiva Colégio das Caldinhas é valorizada e incentivada;
- Os pais/encarregados de educação serão informados sobre o calendário de jogos, treinos, atividades e eventos, através de canais de comunicação oficiais, como o site do clube, e-mail, telefone ou grupos de WhatsApp;
- Os pais/encarregados de educação deverão manter os contactos atualizados junto do clube, de forma a garantir uma comunicação eficaz e atempada.

Participação

- Os pais/encarregados de educação são convidados a participar em reuniões ou encontros para discutir assuntos relacionados com o desempenho desportivo e académico dos seus filhos/educandos;
- Os pais/encarregados de educação são incentivados a participar em eventos e atividades organizados pela Associação Desportiva Colégio das Caldinhas, como torneios, jogos, eventos solidários ou de angariação de fundos.

Apoio

- Os pais/encarregados de educação são incentivados a apoiar os seus filhos/educandos no desenvolvimento da sua performance desportiva, comparecendo nos jogos e dando-lhes apoio emocional e psicológico;
- Os pais/encarregados de educação são incentivados a apoiar os seus filhos/educandos no desenvolvimento académico, incentivando-os a manter um bom desempenho escolar e garantindo que dispõem de tempo suficiente para estudar e fazer os trabalhos escolares.

Respeito



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA COLÉGIO DAS CALDINHAS

MANUAL DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS

- A Associação Desportiva Colégio das Caldinhas valoriza o respeito mútuo entre todos os intervenientes no processo desportivo, incluindo os pais/encarregados de educação;
- Os pais/encarregados de educação são incentivados a respeitar as decisões dos treinadores e dirigentes do clube, evitando comportamentos agressivos ou de desrespeito.



Infrações e Quadro Disciplinar

As infrações cometidas pelos praticantes e pelos pais ou encarregados de educação dos atletas são consideradas graves e podem levar a sanções disciplinares. O objetivo é garantir o respeito mútuo, a integridade física e moral dos atletas, técnicos e demais envolvidos na atividade desportiva.

Comportamentos dos Praticantes

- Desrespeito aos companheiros de equipa, adversários, árbitros, técnicos, dirigentes, ou qualquer pessoa envolvida na atividade desportiva;
- Prática de atos de violência física, verbal ou psicológica, incluindo bullying, ameaças ou agressões;
- Utilização de substâncias proibidas, doping, ou qualquer outra conduta antidesportiva;
- Desobediência às orientações técnicas ou disciplinares, prejudicando o bom funcionamento da equipa;
- Desrespeito aos horários de treino ou jogos, sem justificação.

Quadro Disciplinar - Praticantes

- Advertência verbal ou escrita;
- Suspensão de um ou mais jogos;
- Afastamento da equipa por tempo determinado;
- Expulsão da equipa, com a proibição de participar em atividades desportivas da Associação Desportiva Colégio das Caldinhas.

Comportamentos dos Pais e Encarregados de Educação

- Desrespeito aos técnicos, dirigentes, árbitros, adversários ou outros pais/encarregados de educação;



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA COLÉGIO DAS CALDINHAS

MANUAL DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS

- Prática de atos de violência física, verbal ou psicológica, incluindo ameaças ou agressões;
- Ingerência na orientação técnica da equipa ou na conduta dos atletas;
- Incumprimento das obrigações financeiras ou burocráticas relacionadas com a atividade desportiva dos seus educandos;
- Desrespeito aos horários de treino ou jogos, sem justificação.

Quadro Disciplinar - Pais/Encarregados de Educação

- Advertência verbal ou escrita;
- Proibição de assistir aos jogos;
- Impedimento de participar em atividades desportivas da Associação Desportiva Colégio das Caldinhas;
- Desvinculação da Associação Desportiva Colégio das Caldinhas, com a proibição de participar em atividades desportivas da mesma.

É importante ressaltar que todas as infrações serão avaliadas e analisadas caso a caso, levando em consideração as circunstâncias e a gravidade da situação. A Associação Desportiva Colégio das Caldinhas preza pelo bom convívio e respeito mútuo entre todos os envolvidos na atividade desportiva.