

ALMADA ATLÉTICO CLUBE

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

ÍNDICE

1.	Introdução	2
2.	Missão	2
3.	Visão	3
4.	Valores	4
5.	Objetivos Estratégicos	4
6.	Estrutura e Organização	5
7.	Escalões de Formação	6
8.	Instalações	7
9.	Treinos.....	8
10.	Normas de Conduta	9
11.	Direitos e Deveres dos Atletas	12
12.	Normas de Dirigentes, Coordenadores e Treinadores.....	13
13.	Comunicação e Redes Sociais	14
14.	Plano Médico e de Emergência	15
15.	Plano de Emergência e Evacuação	17
	15.1 Responsabilidades.....	17
	15.2 Procedimentos de Evacuação	18
16.	Recomendações Alimentares e de Nutrição	22
17.	Normas Escolares	23
18.	Acesso e Comportamento do Público	24
19.	Ética, Integridade e Conduta Desportiva	25
20.	Pais e Encarregados de Educação	26
	20.1 Direitos	26
	20.2 Deveres	27
	20.3 Comportamentos Inadequados e Medidas Disciplinares.....	28
21.	Inscrições e Procedimentos Administrativos	28
22.	Infrações e Quadro Disciplinar	30
23.	Direitos de Imagem.....	32
24.	Cedência e Utilização de Espaços.....	33
25.	Nota Final.....	34

1. Introdução

Fundado em 1944, o Almada Atlético Clube é uma instituição desportiva histórica da Margem Sul, cuja missão é promover o futebol e os valores do desporto junto da comunidade.

O clube tem vindo a consolidar o seu papel na formação de jovens atletas, assumindo uma visão moderna e educativa, onde o desporto serve também como instrumento de integração e cidadania.

Atualmente, o Departamento de Futebol de Formação envolve cerca de 200 atletas, distribuídos por vários escalões etários.

As atividades decorrem no Complexo Desportivo do Pragal, dotado de dois campos — um de relva natural e outro sintético — utilizados para treinos e competições.

Este Manual de Acolhimento e Boas Práticas define as normas, princípios e orientações que regem o funcionamento da formação, assegurando a coerência organizativa e o cumprimento dos critérios da Federação Portuguesa de Futebol no processo de certificação de entidades formadoras.

2. Missão

Promover e desenvolver o futebol de formação como instrumento educativo, social e desportivo, assegurando um ambiente de aprendizagem saudável, disciplinado e de respeito mútuo.

O Almada Atlético Clube visa formar atletas e cidadãos, promovendo a ética, o esforço, a cooperação e o *fair play*.

3. Visão

Ser reconhecido como entidade formadora de referência, pela qualidade do seu trabalho técnico, pedagógico e humano.

O Almada Atlético Clube pretende afirmar-se como um modelo de formação sustentável e inovador, valorizando a competência, a integridade e a proximidade com a comunidade.

4. Valores

O Departamento de Formação orienta-se por valores que refletem o caráter e a identidade do clube:

- a. **Ética e integridade:** atuar com lealdade, transparência e justiça;
- b. **Disciplina e responsabilidade:** cumprir horários, regras e compromissos;
- c. **Trabalho em equipa:** valorizar o grupo acima do individual;
- d. **Respeito:** tratar colegas, treinadores, árbitros e adversários com urbanidade;
- e. **Esforço e compromisso:** procurar sempre dar o melhor de si;
- f. **Sustentabilidade:** utilizar os recursos do clube de forma responsável.

5. Objetivos Estratégicos

O Almada Atlético Clube define os seguintes objetivos estratégicos para o seu Departamento de Formação:

1. Formação Desportiva

- a) Garantir treinos de qualidade, adaptados à idade e ao nível competitivo;
- b) Promover a evolução técnica e tática dos atletas;
- c) Formar jogadores preparados para integrar equipas seniores.

2. Formação Humana e Social

- a) Desenvolver o sentido de responsabilidade e autonomia;
- b) Encorajar o respeito pelas regras e pela comunidade;
- c) Combater comportamentos de exclusão, discriminação ou violência.

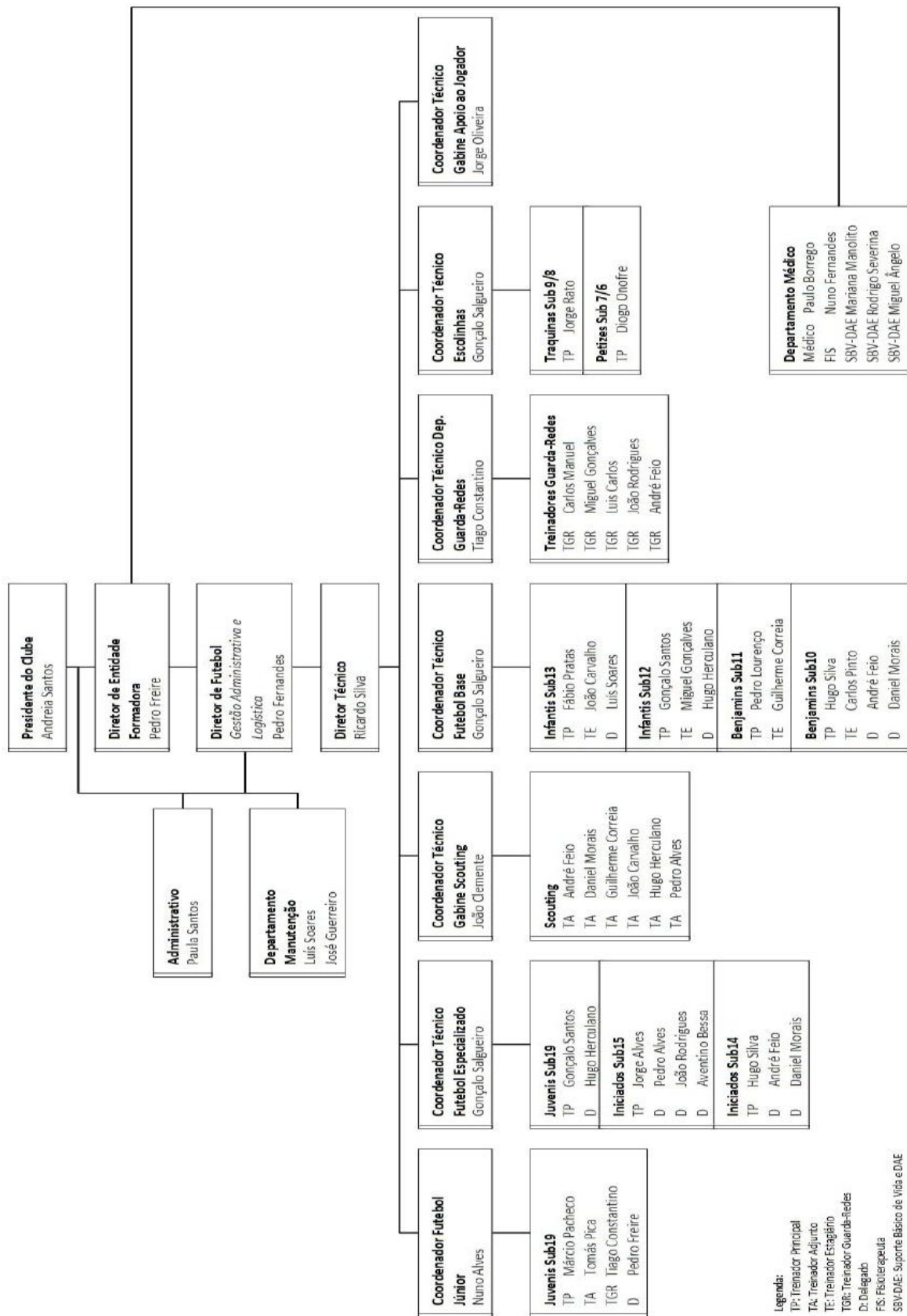
3. Formação Académica

- a) Valorizar o sucesso escolar como parte integrante da formação;
- b) Articular o calendário desportivo com o percurso académico;
- c) Promover hábitos de estudo e acompanhamento pedagógico.

4. Formação Institucional

- a) Reforçar a identidade e o prestígio do clube;
- b) Assegurar uma estrutura de formação profissional e eficiente;
- c) Promover a melhoria contínua dos processos e práticas internas.

6. Estrutura e Organização



O Departamento de Formação está estruturado em três áreas interdependentes:

- a. **Coordenação Técnica:** supervisiona a planificação e metodologia de treino, acompanhando o desempenho das equipas e dos treinadores.
- b. **Gestão Administrativa e Logística:** trata da documentação, inscrições, comunicação e gestão de equipamentos.
- c. **Apoio Médico e Social:** assegura a vigilância médica e o acompanhamento do bem-estar dos atletas.

A Direção do clube exerce funções de supervisão e garante o cumprimento dos princípios e regulamentos definidos neste manual.

7. Escalões de Formação

O Almada Atlético Clube organiza a sua formação nos seguintes escalões:

- **Petizes:** Sub-6 e Sub-7
- **Traquinas:** Sub-8 e Sub-9
- **Benjamins:** Sub-10 e Sub-11
- **Infantis:** Sub-12 e Sub-13
- **Iniciados:** Sub-14 e Sub-15
- **Juvenis:** Sub-16 e Sub-17
- **Juniões:** Sub-18 e Sub-19

Futebol 11 Competição

Juniões - Sub 19
Juvenis - Sub 17
Iniciados A - Sub 15
Iniciados B - Sub 14

Futebol 7 Competição

Infantis A - Sub 13
Infantis B - Sub 12
Benjamins - Sub 11
Benjamins - Sub 10

Escolinha AAC

Traquinas - Sub 9/8
Petizes - Sub 7/6

8. Instalações

A formação do Almada Atlético Clube decorre no Complexo Desportivo do Pragal, composto por:

- **Campo de relva natural**, destinado principalmente a jogos do escalão senior;
- **Campo de relva sintética**, utilizado para treinos e competições de base;
- **Balneários e rouparia**, com espaços próprios para atletas e equipas técnicas;
- **Posto médico**, para apoio básico e primeiros socorros;
- **Secretaria e sala técnica**, para gestão administrativa e coordenação.

O uso das instalações é reservado aos membros do clube e deve obedecer às regras de segurança, higiene e conservação.

Qualquer dano causado por uso indevido será da responsabilidade do infrator.

8.1 Secretaria e Horário de Atendimento

A Secretaria do Departamento de Futebol de Formação (DFF) é composta por um secretário-técnico, que colabora com a Direção, os coordenadores e os treinadores, assegurando a ligação entre as várias estruturas e o apoio administrativo necessário ao bom funcionamento das atividades.

As suas principais funções incluem:

- Gestão de inscrições e mensalidades;
- Organização e atualização da informação administrativa e financeira;
- Apoio à comunicação entre direção, técnicos e encarregados de educação;

- Encaminhamento dos encarregados de educação para a Coordenação Técnica em caso de questões de natureza desportiva, ou para a Direção, em situações de carácter social ou financeiro.

O horário de atendimento ao público é de segunda a sexta-feira, das 18h30 às 20h00, nas instalações do Complexo Desportivo do Pragal.

As instalações do Complexo Desportivo do Pragal funcionam durante todo o ano, podendo encerrar temporariamente para manutenção, obras, férias ou motivos de força maior.

O horário de funcionamento é fixado pela Direção e afixado em local visível nas instalações.

9. Treinos

Os treinos realizam-se nos horários definidos pela Coordenação Técnica, sendo obrigatória a assiduidade e pontualidade.

Os atletas devem:

- a. Comparecer com antecedência mínima de 15 minutos;
- b. Estar devidamente equipados e preparados para iniciar a sessão;
- c. Cumprir as instruções dos treinadores;
- d. Respeitar colegas e equipas técnicas;
- e. Tomar banho após o treino, exceto em situações médicas justificadas;
- f. Comunicar previamente qualquer ausência.

A falta injustificada e a ausência repetida poderão originar exclusão temporária dos treinos ou convocatórias.

10. Normas de Conduta

As normas de conduta aplicam-se a todos os atletas, treinadores, dirigentes e encarregados de educação.

O seu cumprimento assegura o bom funcionamento, o respeito mútuo e a preservação da imagem do Almada Atlético Clube.

10.1 Utilização das Instalações

Todos os utilizadores são responsáveis pelos equipamentos e espaços que frequentam.

Qualquer dano causado por uso indevido deverá ser comunicado de imediato à Direção e poderá implicar a reposição ou pagamento dos prejuízos verificados.

10.2 Utilização dos Balneários

- O acesso é exclusivo a atletas, técnicos e funcionários.
- É proibido fumar, comer ou utilizar telemóveis no interior.
- Deve ser respeitado o tempo máximo de utilização e as regras de higiene.
- O clube não se responsabiliza por objetos pessoais deixados nos balneários.
- Cada atleta deve deixar o espaço limpo e arrumado após a utilização.
- Qualquer dano intencional será sujeito a sanção disciplinar.

10.3 Equipamentos

O material e o equipamento do clube devem ser utilizados exclusivamente para fins desportivos e sob supervisão técnica.

Qualquer dano, extravio ou utilização indevida deve ser comunicado imediatamente à Direção.

Os responsáveis técnicos ou atletas que provoquem danos por negligência ou uso indevido poderão ser chamados a repor o valor correspondente.

- O equipamento oficial deve ser usado em treinos, jogos e atividades do clube.
- Os atletas são responsáveis pela limpeza e conservação do seu material.
- Não é permitido o uso de jóias, relógios ou *piercings* durante treinos e jogos.
- O vestuário deve ser usado com correção, representando dignamente o clube.
- É proibida a colocação de patrocínios ou logotipos não autorizados pela Direção.
- O extravio ou deterioração por negligência implica reposição do valor.

10.4 Conduta em Treinos e Competições

- Os atletas devem cumprir as orientações técnicas e táticas definidas pelos treinadores.
- É obrigatória a pontualidade nas convocatórias e nos horários de jogo.
- A comunicação com árbitros e adversários deve ser sempre respeitosa.
- Não é permitida linguagem ofensiva, provocatória ou discriminatória.
- Os encarregados de educação não devem interferir nas instruções do treinador.
- A violência verbal ou física será considerada falta grave.

10.5 Alterações ou Cancelamento de Treinos

- As alterações de horário são decididas pela Coordenação Técnica e comunicadas pela Secretaria.

- Nenhum treinador ou atleta pode alterar unilateralmente os horários definidos.
- Qualquer cancelamento deve ser informado com antecedência e justificação válida.

10.6 Relações Internas e Comportamento

- Todos os membros do clube devem agir com urbanidade, respeito e espírito de equipa.
- É proibido o uso de linguagem inapropriada ou gestos desrespeitosos.
- Os conflitos devem ser comunicados à Coordenação Técnica para mediação.
- As decisões dos técnicos e dirigentes devem ser cumpridas, mesmo que contestadas, devendo eventuais reclamações seguir os canais formais.

10.7 Comunicação e Redes Sociais

- Toda a comunicação externa relativa ao clube deve ser previamente autorizada.
- É proibida a divulgação de informações internas, imagens ou comentários negativos sobre atletas, técnicos, adversários ou árbitros.
- As redes sociais devem ser usadas com moderação e responsabilidade.
- A publicação de conteúdos ofensivos, discriminatórios ou lesivos à imagem do clube constitui infração disciplinar.

10.8 Interrupção de Frequência

A frequência de um atleta pode ser suspensa temporariamente em caso de:

- a) Incumprimento de deveres ou normas de conduta;
- b) Indisciplina grave ou reincidente;

- c) Atrasos prolongados no pagamento das mensalidades;
- d) Falta de assiduidade sem justificação;
- e) Participação em treinos noutra clube sem autorização prévia.

Situações excecionais, devidamente fundamentadas, podem ser avaliadas pela Direção.

11. Direitos e Deveres dos Atletas

11.1 Direitos

Os atletas do Almada Atlético Clube têm direito a:

- a) Praticar desporto num ambiente seguro, saudável e respeitador;
- b) Receber orientação técnica adequada e acompanhamento pedagógico;
- c) Utilizar as instalações e equipamentos do clube conforme as regras;
- d) Ser tratados com igualdade, respeito e justiça;
- e) Participar em treinos, jogos e atividades do clube de acordo com as convocatórias;
- f) Receber informação clara sobre horários, competições e decisões técnicas;
- g) Solicitar reunião com a coordenação sempre que necessário;
- h) Ser ouvidos em caso de aplicação de sanções disciplinares.

11.2 Deveres

Os atletas devem:

- a) Cumprir os regulamentos e horários definidos pelo clube;
- b) Respeitar treinadores, colegas, adversários, árbitros e dirigentes;

- c) Manter atitude de cooperação e disciplina;
- d) Apresentar-se devidamente equipados e em condições de higiene;
- e) Cuidar das instalações e do material desportivo;
- f) Representar com dignidade o Almada Atlético Clube em todas as circunstâncias;
- g) Evitar comentários ou publicações ofensivas sobre o clube ou terceiros;
- h) Informar a coordenação de qualquer impedimento físico ou problema escolar.

12. Normas de Dirigentes, Coordenadores e Treinadores

12.1 Dirigentes

Os dirigentes do Almada Atlético Clube devem:

- a) Promover os valores éticos e o respeito entre todos os agentes desportivos;
- b) Evitar conflitos de interesse e assegurar transparência nas decisões;
- c) Cumprir e fazer cumprir o presente manual e os regulamentos federativos;
- d) Apoiar a coordenação técnica na gestão e supervisão das equipas;
- e) Ser exemplo de responsabilidade e integridade.

12.3 Funcionários e Colaboradores

Os funcionários e colaboradores do Almada Atlético Clube têm como principais funções:

- a) Assegurar a abertura, encerramento e vigilância das instalações;
- b) Zelar pela limpeza, conservação e segurança dos espaços;

- c) Registrar ocorrências e comunicar anomalias à Direção;
- d) Tratar com correção todos os utilizadores e prestar informações sobre o funcionamento do complexo;
- e) Cumprir e fazer cumprir as normas internas e as instruções superiores;
- f) Apoiar o desenvolvimento das atividades desportivas e garantir o cumprimento dos horários de utilização.

12.2 Coordenadores

Compete aos coordenadores:

- a) Supervisionar o trabalho técnico-pedagógico de todos os escalões;
- b) Garantir a comunicação entre treinadores, direção e encarregados de educação;
- c) Promover reuniões regulares de avaliação e planeamento;
- d) Acompanhar o desempenho desportivo e escolar dos atletas;
- e) Colaborar na organização de treinos, torneios e outras atividades;
- f) Incentivar a formação contínua dos treinadores.

12.3 Treinadores

Os treinadores devem:

- a) Planear e conduzir os treinos com rigor técnico e pedagógico;
- b) Garantir a segurança e o bem-estar dos atletas;
- c) Ensinar o respeito pelas regras, pelos adversários e pelos árbitros;
- d) Promover o trabalho em equipa e a disciplina;
- e) Ser exemplo de comportamento ético e linguagem adequada;
- f) Certificar-se de que o material é recolhido e guardado corretamente;
- g) Reportar qualquer situação de indisciplina à coordenação técnica.

13. Comunicação e Redes Sociais

- Toda a comunicação oficial do clube é feita pela Direção ou pela Coordenação Técnica.
- Nenhum membro pode divulgar informações internas ou opiniões que afetem a imagem do Almada Atlético Clube.
- As redes sociais devem ser usadas com moderação e responsabilidade.
- É proibida a publicação de fotografias, vídeos ou comentários desrespeitosos sobre colegas, árbitros ou adversários.
- O incumprimento destas normas constitui infração disciplinar.

14. Plano Médico e de Emergência

O Almada Atlético Clube garante acompanhamento médico-desportivo aos seus atletas e define procedimentos em caso de emergência.

14.1 Acompanhamento Médico

- a. Todos os atletas devem realizar exame médico-desportivo anual.
- b. Em caso de lesão, o atleta deve dirigir-se ao responsável médico do clube.
- c. O tratamento e a medicação são da responsabilidade do médico do clube ou, quando indicado, de profissionais externos.
- d. O regresso à atividade deve ser autorizado por relatório médico.
- e. Nenhum atleta pode participar em treinos ou jogos sem aptidão clínica.

O acompanhamento médico-desportivo inclui a monitorização regular da condição física e nutricional dos atletas, em articulação com o plano nutricional desenvolvido pelo clube.

Este plano define orientações adaptadas à idade e ao escalão competitivo, garantindo a prevenção de lesões, a promoção de hábitos saudáveis e a melhoria do desempenho desportivo.

14.2 Situações de Emergência

Em caso de acidente ou doença súbita:

- a) O treinador ou coordenador interrompe a atividade e avalia a gravidade;
- b) O responsável médico é imediatamente contactado;
- c) Se necessário, é acionado o Plano de Evacuação;
- d) O encarregado de educação é informado logo que possível.

14.3 Responsabilidade e Seguro

O Almada Atlético Clube não se responsabiliza por objetos pessoais perdidos, furtados ou danificados nas suas instalações.

Todos os atletas estão abrangidos por seguro desportivo, nos termos legais, devendo comunicar de imediato à Direção qualquer ocorrência suscetível de participação ao seguro.

O Almada Atlético Clube dispõe de infogramas de emergência médica e de evacuação, afixados em locais visíveis do Complexo Desportivo do Pragal (balneários, secretaria, posto médico e zonas técnicas).

Estes esquemas apresentam, de forma clara e visual:

- Os passos de atuação em caso de acidente ou doença súbita;
- A localização dos equipamentos de primeiros socorros e saídas de emergência;
- Os contactos de emergência e responsáveis designados.

O conteúdo dos infogramas é revisto anualmente pela Direção e encontra-se disponível também em formato digital, integrado no Plano Médico e de Emergência do clube.

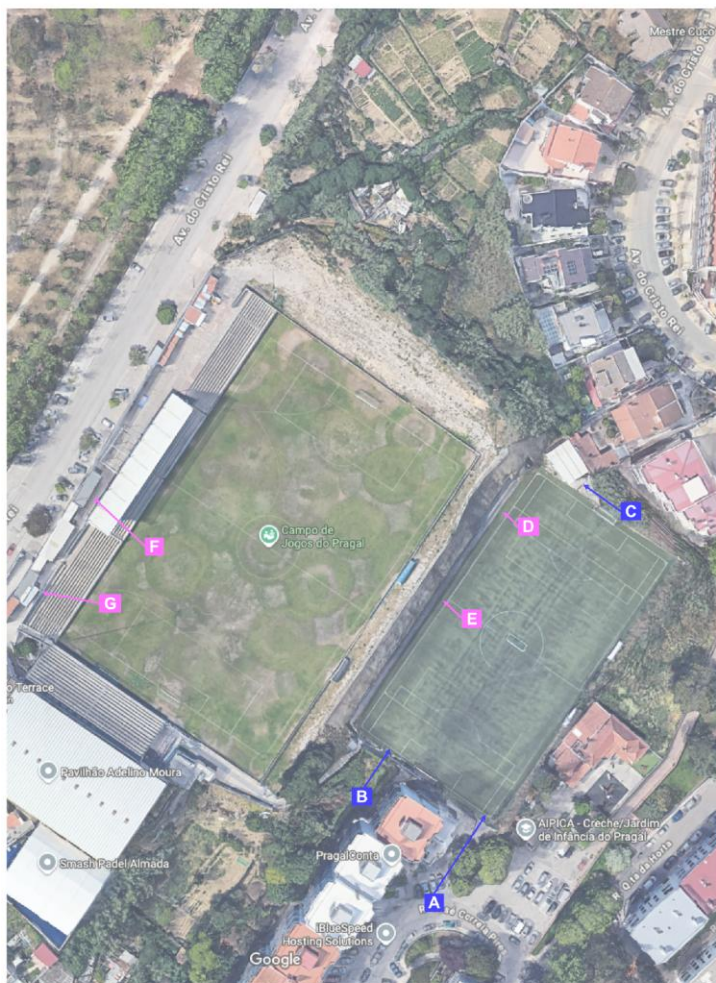
15. Plano de Emergência e Evacuação

O plano aplica-se a todas as instalações do Complexo Desportivo do Pragal e encontra-se afixado em locais devidamente assinalados

Visa garantir a segurança e evacuação ordeira em caso de incêndio, sismo ou outra emergência.

O Plano de Evacuação do Almada Atlético Clube é complementar ao Plano Médico e de Emergência, assegurando a articulação entre os procedimentos clínicos e as medidas de segurança e evacuação.

Ambos os planos são coordenados pela Direção e revistos anualmente.



COMPLEXO DESPORTIVO DO ALMADA ATLÉTICO CLUBE

MAPA DE ACESSOS CAMPO PRAGAL Nº2

ACESSOS DESPORTIVOS

- A** Acesso da Viatura de Emergência ao recinto desportivo
- B** Acesso ao campo de jogo
- C** Balneários para equipas e equipa de arbitragem

INFRA-ESTRUTURAS DE ACESSO COMUM

- D** Bancada para a sócios
- E** Espaço para adeptos em pé
- F** Casa de banho para adeptos da casa e visitantes
- G** Bar Nº1 para sócios e adeptos



COMPLEXO DESPORTIVO DO ALMADA ATLÉTICO CLUBE

MAPA DE ACESSOS CAMPO PRAGAL Nº1

ACESSOS DESPORTIVOS

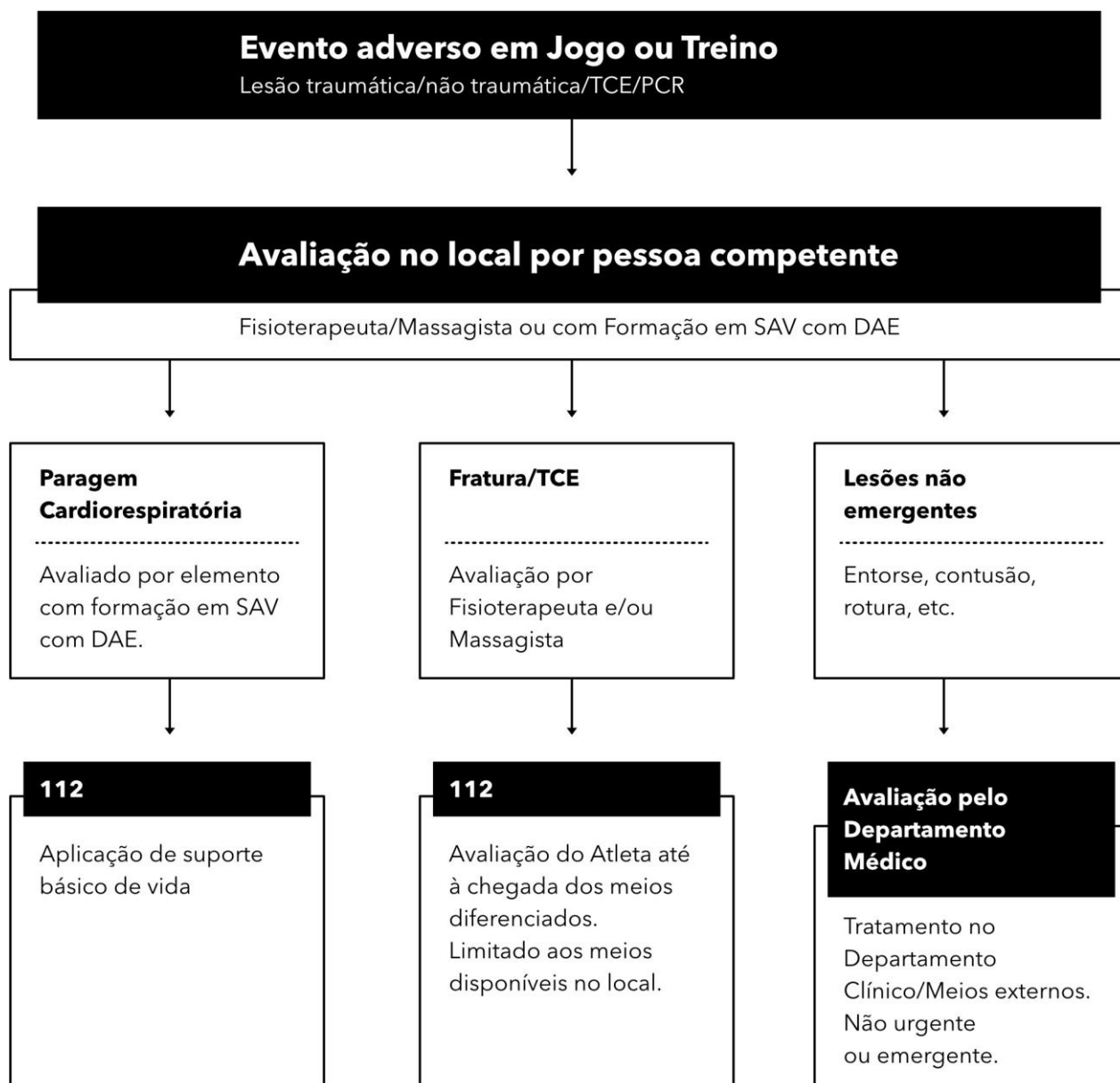
- A** Acesso da Viatura de Emergência ao recinto desportivo
- B** Bilheteira e acesso ao recinto desportivo
- C** Acesso reservado a atletas e equipas técnicas
- D** Acesso aos balneários, posto médico e campo de jogo

INFRA-ESTRUTURAS INTERIORES (debaixo da bancada)

- E** Posto médico (debaixo da bancada)
- F** Balneários para equipas e equipa de arbitragem
- G** Acesso ao campo de jogo

INFRA-ESTRUTURAS DE ACESSO COMUM

- H** Bar Nº2 para a adeptos visitantes
- I** Bancada para a adeptos visitantes
- J** Bancada dos sócios
- L** Casa de banho para adeptos da casa e visitantes
- M** Bancada de adeptos
- N** Bar Nº1 para sócios e adeptos



Intervenção Inicial

Em caso de emergência envolvendo um atleta dentro do campo, devem seguir-se os seguintes procedimentos

1. **Avaliação imediata:** um dos técnicos da equipa intervém de imediato para avaliar a gravidade da situação.
2. **Acionamento do apoio clínico:** em caso de gravidade, deve ser solicitada a presença de um dos responsáveis clínicos do clube.
3. **Atuação clínica:** o responsável clínico procede à avaliação e à prestação dos primeiros cuidados.
4. **Encaminhamento:** caso seja necessário, o atleta é transportado para o Gabinete Clínico do Clube para observação ou tratamento.

Casos Específicos

Lesões traumáticas

Proceder à avaliação imediata, prestando os primeiros socorros possíveis e, se necessário, contactar os serviços de emergência médica.

Paragem cardiorespiratória

Um elemento do clube com formação em Suporte Básico de Vida deve intervir de imediato, aplicando o protocolo definido para este tipo de ocorrência.

Fracturas ou lesões graves

Não mover o atleta, imobilizar o membro afetado e chamar os serviços de emergência (112).

Ausência do encarregado de educação

Se o encarregado de educação não se encontrar presente, o diretor de escalão acompanha o atleta ao hospital até à chegada do responsável legal.

Informação aos Encarregados de Educação

A Secretaria do Clube mantém atualizada a base de dados com os contactos dos encarregados de educação de todos os atletas.

Essas informações estão disponíveis em três níveis:

1. Na Secretaria, em formato digital e físico;
2. Na ficha individual do atleta, onde constam contactos telefónicos e informações relevantes;
3. Na capa diretiva de cada escalão, acessível aos treinadores e diretores de equipa para comunicação rápida em caso de necessidade.

Procedimentos a adotar

1.

AVALIAR

Caso não exista gravidade,
encaminhar para o médico.

2.

RISCO

Alertar de imediato
o médico e/ou
fisioterapeuta/massagista
de serviço.

3.

ATLETA INCONSCIENTE

Gritar por ajuda;
Alertar o DAE;
Contactar o 112;
Iniciar o suporte básico
de vida.

15.1 Responsabilidades

Função	Responsável	Ações principais
Coordenador de segurança	Diretor do Departamento de Formação	Ativa o plano e supervisiona a evacuação
Treinadores	Responsáveis de equipa	Mantêm o grupo unido e orientam a saída
Funcionário de apoio	Staff administrativo	Garante abertura de portas e acesso emergência
Equipa Médica	Fisioterapeuta / Médico	Presta primeiros socorros
Atletas	Todos	Mantêm a calma e seguem as instruções

15.2 Procedimentos de Evacuação

Situação	Ação Imediata	Ponto de Encontro
Incêndio	Soar alarme e evacuar pela saída mais próxima	Portão principal
Sismo	Proteger-se e aguardar estabilização antes de sair	Campo sintético
Doença súbita / acidente	Chamar 112 e alertar a coordenação	Posto médico

Os procedimentos e responsabilidades descritos nos pontos 15.1 e 15.2 encontram-se representados em infogramas de emergência e evacuação, afixados em locais visíveis das instalações (balneários, secretaria, zonas técnicas e posto médico).

Estes esquemas identificam os contactos de emergência, as saídas de evacuação e os responsáveis de cada área, assegurando uma resposta rápida e coordenada em caso de acidente ou emergência médica.

15.3 Contactos Úteis

Serviço	Contacto
Emergência nacional	112
Bombeiros de Almada	21 272 2290
PSP de Almada	21 902 0800
Hospital Garcia de Orta	21 294 0294

16. Recomendações Alimentares e de Nutrição

Uma alimentação equilibrada é essencial para o rendimento e a recuperação do atleta.

O clube recomenda:

- a) Fazer refeições regulares e equilibradas;
- b) Evitar *fast food*, refrigerantes e doces em excesso;
- c) Beber água antes, durante e após o treino;
- d) Reforçar o consumo de frutas, vegetais, cereais e proteínas;
- e) Nunca treinar em jejum;
- f) Após o treino, ingerir alimentos leves e ricos em nutrientes.

As recomendações alimentares do Almada Atlético Clube estão integradas no plano nutricional do clube, desenvolvido em articulação com o acompanhamento médico-desportivo.

Este plano visa promover uma alimentação equilibrada, adequada à idade e à carga de treino, reforçando a importância da hidratação, da recuperação e da adoção de hábitos saudáveis de longo prazo.

17. Normas Escolares

O Almada Atlético Clube entende o sucesso escolar como parte integrante da formação do atleta.

O desempenho académico e o comportamento na escola refletem-se no desenvolvimento pessoal, social e desportivo de cada jovem.

Os atletas devem frequentar as aulas com assiduidade e manter uma conduta responsável, compatível com os valores do clube.

17.1 Normas de Conduta Escolar

Os atletas do Almada Atlético Clube comprometem-se a:

1. Frequentar regularmente as aulas e cumprir os horários escolares;
2. Respeitar professores, colegas e funcionários, adotando linguagem e atitudes adequadas;
3. Cumprir regras de disciplina e apresentar comportamento exemplar em contexto escolar;
4. Informar a Coordenação Técnica sobre eventuais dificuldades de aprendizagem ou situações que possam comprometer o rendimento escolar;
5. Evitar faltas injustificadas, atrasos ou atitudes que prejudiquem o bom nome do atleta e do clube;
6. Conciliar a atividade desportiva com as responsabilidades escolares, cumprindo o princípio “primeiro estudante, depois atleta”;
7. Participar, sempre que possível, nas iniciativas escolares que valorizem o percurso académico.

A Direção e a Coordenação Técnica do clube poderão acompanhar o desempenho escolar dos atletas, em articulação com os encarregados de educação, promovendo medidas de apoio ou ajustamento de horários quando tal se revele necessário.

18. Acesso e Comportamento do Público

O acesso do público às bancadas é permitido apenas durante treinos e jogos, devendo os espectadores manter comportamento adequado e respeitador.

É proibida a entrada nas zonas técnicas, balneários e áreas de treino, salvo autorização expressa da Direção.

O Almada Atlético Clube reserva o direito de recusar a entrada ou permanência de pessoas cujo comportamento perturbe o normal funcionamento das atividades ou coloque em causa a segurança e a ordem pública.

19. Ética, Integridade e Conduta Desportiva

O Almada Atlético Clube promove uma cultura de ética, respeito e responsabilidade.

Todos os agentes desportivos — atletas, treinadores, dirigentes e encarregados de educação — devem garantir que o futebol é praticado de forma honesta e segura.

São princípios obrigatórios de conduta:

- a) Respeitar as leis do jogo, os árbitros e os adversários;
- b) Rejeitar comportamentos discriminatórios, racistas ou violentos;
- c) Não participar em apostas relacionadas com competições do clube;
- d) Denunciar situações de fraude, corrupção ou manipulação de resultados;
- e) Valorizar o esforço, o mérito e o espírito de equipa.

O incumprimento destas normas constitui infração disciplinar e será analisado de acordo com o quadro previsto neste manual.

19.1 Manipulação de Resultados Desportivos (*Match Fixing*)

O Almada Atlético Clube adota uma política de tolerância zero perante qualquer forma de manipulação ou tentativa de influência indevida em resultados desportivos, prática vulgarmente designada por *match fixing*.

A manipulação de resultados constitui uma infração ética e disciplinar grave, que compromete os valores fundamentais do desporto, a verdade competitiva e a credibilidade do clube e das competições.



São estritamente proibidos:

- Qualquer acordo, promessa ou comportamento destinado a alterar o resultado ou o desenrolar normal de um jogo;
- A aceitação ou oferta de vantagens financeiras ou materiais com esse objetivo;
- A divulgação de informação privilegiada sobre jogos, jogadores ou equipas que possa ser utilizada para manipulação de resultados ou apostas desportivas;
- A participação, direta ou indireta, em apostas relacionadas com competições em que o atleta, treinador ou dirigente esteja envolvido.

Qualquer suspeita ou tentativa de manipulação de resultados deve ser comunicada de forma imediata e confidencial à Direção do Almada Atlético Clube, que procederá à sua avaliação e, se necessário, à comunicação às autoridades desportivas e judiciais competentes.

20. Pais e Encarregados de Educação

Os pais e encarregados de educação desempenham um papel essencial no desenvolvimento e equilíbrio emocional dos jovens atletas.

20.1 Direitos

- a. Ser informados sobre o desempenho e comportamento dos seus educandos;
- b. Ser recebidos pela coordenação, mediante marcação, para esclarecimentos;
- c. Assistir aos jogos nas zonas destinadas ao público;
- d. Ser informados sobre alterações de horários e atividades do clube.

20.2 Deveres

- a. Cumprir e respeitar as regras do clube;
- b. Apoiar os filhos de forma positiva, evitando críticas públicas;
- c. Não interferir nas instruções dos treinadores;
- d. Manter comportamento exemplar em treinos e jogos;
- e. Promover a assiduidade, a pontualidade e o respeito pelos colegas e adversários;
- f. Informar o clube de situações de saúde ou pessoais que afetem o atleta;

- g. Respeitar as decisões técnicas e arbitrais;
- h. Evitar comportamentos agressivos ou discussões durante jogos;
- i. Não permanecer nos balneários ou zonas técnicas sem autorização.

20.3 Comportamentos Inadequados e Medidas Disciplinares

O Almada Atlético Clube defende um ambiente desportivo saudável, baseado no respeito e na colaboração entre atletas, técnicos e famílias. Os encarregados de educação são parte essencial deste processo, devendo adotar comportamentos que contribuam para o bem-estar e o desenvolvimento dos jovens.

Constituem comportamentos inaceitáveis, entre outros:

- Ofensas verbais, ameaças ou agressões físicas a árbitros, atletas, técnicos, dirigentes ou outros encarregados de educação;
- Comentários depreciativos, gestos provocatórios ou atitudes de incitamento à violência;
- Tentativas de influência indevida em decisões técnicas ou disciplinares;
- Comportamentos de assédio moral, sexual ou psicológico;
- Divulgação de mensagens ofensivas ou desrespeitosas em redes sociais, grupos de comunicação ou espaços públicos.

O clube adota tolerância zero perante estas situações. Consoante a gravidade do caso, a Direção poderá aplicar medidas como:

1. Advertência formal escrita;
2. Suspensão temporária do direito de assistir a treinos e jogos;
3. Exclusão definitiva do atleta das atividades do clube, em casos graves ou de reincidência.

Todas as situações serão analisadas com imparcialidade e respeito pelo contraditório, garantindo a proteção do atleta e o bom nome do Almada Atlético Clube. A aplicação de medidas disciplinares segue o disposto no ponto **22. Infrações e Quadro Disciplinar**.

21. Inscrições e Procedimentos Administrativos

- a. As inscrições são formalizadas na secretaria mediante entrega da documentação exigida e preenchimento do formulário próprio.
- b. O atleta poderá realizar treinos de adaptação antes da inscrição federada, com autorização prévia e termo de responsabilidade assinado pelo encarregado de educação.
- c. O pagamento das mensalidades deve ser efetuado até ao dia 8 de cada mês.
- d. O não pagamento dentro do prazo poderá implicar suspensão temporária de treinos e jogos.
- e. Casos excecionais devidamente justificados podem ser avaliados pela Direção.
- f. O tratamento de dados pessoais cumpre o Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD).

Categoria	Descrição	Periodicidade	Responsável	Observações
Condições de Inscrição	Preenchimento de formulário online ou presencialmente.	Anualmente, antes do início da época desportiva	Secretaria do Almada AC	As renovações devem ser efetuadas até 31 de julho de cada ano
Documentação	Documento de identificação do Atleta e Encarregado de Educação. Agendar Exame Médico e posterior preenchimento do Modelo 2.	Entrega obrigatória no ato de inscrição	Secretaria do Almada AC	A inscrição só é válida após entrega completa da documentação

Categoria	Descrição	Periodicidade	Responsável	Observações
Valor e Pagamento das Mensalidades	O valor da mensalidade é definido anualmente pela Direção. O pagamento deve ser efetuado até ao dia 8 de cada mês, por numerário, ou transferência bancária.	Mensal	Secretaria do Almada AC	O não pagamento dentro do prazo pode implicar suspensão temporária de treinos e jogos.
Aquisição de Equipamento Oficial	O equipamento oficial é obrigatório em treinos e jogos. A aquisição é efetuada através do fornecedor oficial do clube, nas condições definidas pela Direção.	Renovação anual (época desportiva).	Secretaria do Almada AC	A reposição de peças perdidas ou danificadas é da responsabilidade do atleta.
Seguro Desportivo e Cobertura	Todos os atletas estão abrangidos por seguro desportivo obrigatório, conforme legislação em vigor. A participação de acidentes deve ser comunicada imediatamente à Direção.	Renovação anual (época desportiva). O seguro desportivo do atleta entra em vigor após a validação da inscrição na Associação de Futebol de Setúbal.	Diretor de Futebol	O Diretor de Futebol assegura o registo e comunicação à seguradora.
Horário e Local de Atendimento da Secretaria	Atendimento ao público para assuntos administrativos e inscrições.	Segunda a sexta-feira, das 18h30 às 20h00.	Secretaria do Almada AC	Fora deste horário, o contacto deve ser feito por email institucional.
Comunicação e Contactos Úteis	Comunicação oficial através de email e contactos diretos da Coordenação Técnica.	Permanente	Secretaria / Diretor de Futebol	Email: futebol.almadaatl eticoclube@gmail.com
Observações Gerais	Situações excecionais (reduções, isenções, ou atrasos de pagamento) devem ser apresentadas por escrito à Direção.	Sempre que aplicável	Direção do Almada AC	Casos avaliados individualmente, mediante justificação.

22. Infrações e Quadro Disciplinar

O respeito pelas regras é essencial para o bom funcionamento do clube. As infrações disciplinares são classificadas em leves, médias ou graves, de acordo com a sua gravidade e reincidência.

A fiscalização do cumprimento das normas deste manual e a aplicação das respetivas medidas disciplinares competem à Direção do Almada Atlético Clube.

A Direção poderá solicitar parecer à Coordenação Técnica sempre que tal se revele adequado à apreciação do caso.

22.1 Exemplos de Infrações

1. **Leves:** atrasos, faltas pontuais, linguagem inapropriada, desleixo com material;
2. **Médias:** desobediência reiterada, comportamentos desrespeitosos, ausência prolongada;
3. **Graves:** atos de violência, vandalismo, agressões, ofensas públicas, comportamentos discriminatórios.

22.2 Sanções Aplicáveis

Tipo de infração	Sanção	Observações
Leve	Advertência verbal ou escrita	Registo interno
Média	Suspensão temporária de treino ou jogo	Até 2 semanas
Grave	Suspensão prolongada ou exclusão do atleta	Decisão da Direção

22.3 Bullying e Violência

O Almada Atlético Clube adota tolerância zero perante qualquer forma de *bullying* ou violência.

Serão alvo de intervenção disciplinar todas as situações que envolvam ofensas verbais, exclusão social, agressões físicas ou comentários depreciativos, presenciais ou através de meios digitais.

As medidas podem incluir pedido formal de desculpas, suspensão ou exclusão definitiva.

Incluem-se igualmente nas infrações graves todos os comportamentos de assédio moral, sexual ou psicológico, praticados por qualquer agente desportivo no contexto das atividades do clube.

O Almada Atlético Clube garante que todas as situações serão tratadas com confidencialidade, imparcialidade e respeito pelos direitos das partes envolvidas.

22.4 Infrações e Quadro Disciplinar

A fiscalização do cumprimento das normas de utilização das instalações compete à Direção do Almada Atlético Clube.

O incumprimento das disposições deste manual ou de outras regras internas poderá dar origem à aplicação de sanções disciplinares, advertência, suspensão ou exclusão, consoante a gravidade da infração.

23. Direitos de Imagem

O atleta, ou o seu encarregado de educação se for menor, autoriza o Almada Atlético Clube a utilizar o nome, imagem, voz e desempenho desportivo em publicações institucionais e meios de comunicação do clube, exclusivamente para fins informativos ou de promoção das atividades desportivas.

O uso comercial da imagem carece de autorização expressa.

23.1 Publicidade e Comunicação Institucional

Qualquer utilização do nome, logótipo, símbolo ou imagem do Almada Atlético Clube carece de autorização prévia da Direção.

A afixação de cartazes, faixas, patrocínios ou outros materiais promocionais nas instalações do clube só é permitida mediante aprovação formal.

É proibida a divulgação de material publicitário, político ou comercial não autorizado.

O clube reserva-se o direito de remover qualquer elemento que contrarie estas disposições.

24. Cedência e Utilização de Espaços

A cedência de espaços do Complexo Desportivo do Pragal para utilização por terceiros está sujeita a autorização prévia da Direção do Almada Atlético Clube.

As instalações destinam-se prioritariamente às atividades de formação e competição do clube, podendo ser cedidas a outras entidades mediante protocolo ou contrato de utilização.

As entidades utilizadoras são responsáveis pela boa conservação das instalações e materiais durante o período de utilização, bem como pelo cumprimento das normas de segurança e higiene.

A utilização das instalações por entidades externas pode estar sujeita ao pagamento de taxa de utilização, conforme tabela aprovada pela Direção. O pagamento deverá ser efetuado antes da utilização, salvo disposição contratual em contrário.

A Direção pode conceder isenção ou redução de taxas em iniciativas de reconhecido interesse social, educativo ou comunitário.

25. Nota Final

O presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas estabelece as regras, deveres e princípios que norteiam o Departamento de Futebol de Formação do Almada Atlético Clube.

O seu cumprimento é obrigatório para todos os atletas, treinadores, dirigentes e encarregados de educação.

O manual tem como objetivo:

- a) Assegurar o funcionamento organizado e transparente da formação;
- b) Promover um ambiente de respeito, disciplina e inclusão;
- c) Reforçar a identidade e os valores do clube;
- d) Garantir a conformidade com os requisitos de certificação da Federação Portuguesa de Futebol.

O documento é revisto periodicamente pela Direção do Almada Atlético Clube e atualizado sempre que necessário, em função de alterações regulamentares ou organizativas.