



NORMAS BOAS PRÁTICAS

Este capítulo, com base no [Regulamento para o Futebol](#) do Clube Desportivo Estrela, dá a conhecer aos atletas, encarregados de educação, treinadores, diretores, elementos do departamento de saúde e restantes colaboradores um conjunto de direitos e deveres.

A. As Equipas

As equipas do Club Football Estrela têm de ser reconhecidas em todos os seus escalões por um modelo de jogo e de treino comum em todas as circunstâncias. Devem ser ambiciosas, competitivas e dar o melhor de si até ao fim de cada jogo e ainda serem reconhecidas por um comportamento exemplar para com todos os agentes desportivos.

B. Os Jogadores

Devem sentir compromisso com a equipa e Clube bem como com a Identidade e Valores do Clube. Ter um comportamento equilibrado, ser sempre humildes, tolerantes e educados com todos os agentes do futebol.

Direitos e Deveres dos Jogadores

Todo o atleta do Club Football Estrela e da Escola de Futebol Tricolor tem **direito** a:

- a) Ser tratado com respeito, tolerância e dignidade por parte de todos os intervenientes em quaisquer atividades do CFEA e da EFT;
- b) Usufruir de um treino e ensino de qualidade, de forma a proporcionar o desenvolvimento das suas capacidades desportivas, intelectuais, sociais e morais;
- c) Dispor do apoio e da intervenção do seu treinador para potenciar o seu processo de aprendizagem em todos os conteúdos de cada atividade;
- d) Ver reconhecido e valorizado o mérito, a dedicação, o esforço no treino e no desempenho escolar e ser estimulado nesse sentido;
- e) Possuir apoio médico, psicológico, nutritivo e pedagógico, sempre que tal for necessário;
- f) Ser informado sobre a organização de atividades do CFEA e da EFT, através dos canais de comunicação colocados ao seu dispor;
- g) Ter um seguro desportivo.

Todo o atleta do Club Football Estrela e da Escola de Futebol Tricolor tem os seguintes **deveres e conduta, quando em jogo ou em treino**:

- a) Tratar sempre com respeito, tolerância e dignidade todos os intervenientes em quaisquer atividades do CF Estrela e da EFT;
- b) Ser assíduo e pontual;
- c) Respeitar as instruções dos treinadores e outros elementos do Clube e da Escola;



- d) Respeitar as decisões e atitudes dos árbitros, adversários e de qualquer outro elemento presente no treino e/ou jogo;
- e) Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos do Clube e da Escola;
- f) Zelar pela preservação, conservação e asseio das instalações, bem como do material de treino fazendo uso correto dos mesmos;
- g) Respeitar a propriedade dos bens de todos os elementos do Clube e da Escola;
- h) Utilizar os balneários para trocar de roupa e para higiene pessoal, em períodos anteriores e posteriores à prática desportiva que não devem exceder os 30 minutos;
- i) Equipar-se sempre com o Kit CFEA/EFT respeitando as regras de segurança e higiene, sendo por isso obrigatório o uso de calçado apropriado no treino e nos chuveiros;
- j) Usar os materiais de treino apenas com a autorização do seu treinador e nos espaços indicados para tal;
- k) Utilizar da forma mais adequada os materiais e instalações à sua disposição, podendo ser responsabilizado caso danifiquem material ou equipamento por uso inadequado;
- l) Não permanecer no recinto de jogo no decorrer dos treinos de outras equipas;
- m) Durante os treinos e/ou jogos não usar anéis, pulseiras, relógios e outros objetos que possam causar ferimentos;
- n) Abandonar as instalações apenas com a autorização do seu Encarregado de Educação ou acompanhados por pessoas autorizadas, no caso dos atletas menores;
- o) Respeitar os prazos estipulados pela Escola de Futebol para efetuar a inscrição e pagamento da mensalidade;
- p) Ser diariamente portador do Cartão de Atleta
- q) Respeitar as opções técnicas e táticas dos treinadores;
- r) Após a sua utilização, deixar o balneário limpo, como o encontrou, não gastando água em excesso;
- s) Seguir as orientações nutricionais e/ou ementas dadas pelos treinadores e/ou elementos do departamento de Saúde;
- t) Participar nas ações de formação promovidas pelo clube
- u) Cumprir as regras básicas de civismo, promovendo a igualdade e a não discriminação, evitando todo e qualquer tipo de violência, repudiando o racismo e a xenofobia na prática desportiva.

Restrições

- a) É proibido participar em torneios desportivos ou treinar noutros clubes, sem autorização prévia do Clube Desportivo Estrela;
- b) É proibido equipar e desequipar fora dos balneários;
- c) É proibido demonstrar atitudes de racismo, xenofobismo, homofobia ou outra que revele falta de controlo emocional;
- d) É proibida a utilização de peças de vestuário alusivas a outros clubes;
- e) É proibido a utilização de aplicações relacionadas com apostas *online*;



- f) É proibido atos de indisciplina e violência em qualquer circunstância;
- g) É proibido sair do treino ou do jogo sem autorização do treinador;
- h) É proibido treinar e jogar sem as devidas proteções, nomeadamente caneleiras.

C. Os Treinadores

Devem ter compromisso e responsabilidade com o Clube e fazer sentir aos seus atletas esse compromisso, trabalhando com entusiasmo e ambição e respeitando as características individuais de cada jogador, quer sociais quer desportivas. Devem orientar o seu trabalho tendo em conta as orientações definidas pelos modelos de jogo e de treino e ter uma conduta social e desportiva irrepreensível.

Constituem deveres dos treinadores do Club Football Estrela e da Escola de Futebol Tricolor:

- a) Ser os primeiros a entrar no local de treino e os últimos a sair;
- b) Apresentarem-se corretamente equipados, preferencialmente com o equipamento do Clube;
- c) Garantir a arrumação do material usado nos treinos/aulas, nos locais definidos;
- d) Assegurar a saída da sua equipa do local do treino à hora marcada;
- e) Responsabilizar-se pelo material perdido ou danificado nos seus treinos;
- f) Procurar solucionar qualquer problema e comunicar aos funcionários qualquer ocorrência estranha;
- g) No caso das condições atmosféricas ou materiais (estado das instalações) não permitirem a execução do treino planeado, decidir da possibilidade de ocupar o tempo total ou parcial do treino noutra espaço disponível. Essa possibilidade fica dependente da existência de material necessário, caso contrário os atletas serão dispensados pelo treinador da atividade;
- h) Autorizar a assistência aos treinos/aulas.

D. Encarregados de Educação

Direitos e Deveres do Encarregado de Educação

Os encarregados de educação dos atletas menores do Club Football Estrela e da Escola de Futebol Tricolor têm os seguintes direitos:

- Aceder às instalações, bem como assistir às atividades do seu Educando nos espaços destinados a esse fim;
- Aceder ao balneário para auxiliar o seu Educando, no caso dos alunos com idades compreendidas entre os 4 e os 6 anos;
- Ser informados de quaisquer alterações do normal funcionamento das atividades do Clube e da Escola;



- Expor dúvidas ou pedir esclarecimentos pertinentes relativos ao seu Educando, devendo para tal dirigir-se ao Coordenador Técnico responsável;
- Ser informado sobre a organização das atividades do Clube e da Escola, através dos canais de comunicação colocados ao seu dispor.

Os encarregados de educação dos atletas menores do Club Football Estrela e da Escola de Futebol Tricolor têm os seguintes **deveres**:

- Tratar com respeito, tolerância e dignidade todos os intervenientes em quaisquer atividades do CFEA e da EFT;
- Manter atualizado o pagamento das mensalidades do seu Educando sob pena do aluno não poder participar no treino;
- Informar os responsáveis do Clube e da Escola sobre quaisquer questões de saúde que possam condicionar a participação do seu Educando nas atividades;
- Não perturbar ou interferir de forma alguma com o desenvolvimento das atividades, sejam treinos, palestras, torneios ou outros;

Código de Conduta dos Encarregados de Educação

- Apoiar e acompanhar sempre que possível, os Educandos na atividade desportiva (treinos/jogos), mas sem os pressionar e sem se intrometer nas tarefas dos atletas, treinadores e dos árbitros;
- Encorajar o Educando 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 e ajudar o Educando 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 encarregados de educação e acima de tudo incentivar o grupo/equipa como um todo;
- Evitar pressionar o Educando sobre ganhar, perder ou marcar um golo;
- Não fazer comentários depreciativos acerca de colegas, técnicos e Clube que o Educando representa;
- Respeitar toda a estrutura técnica e diretiva do Clube;
- Respeitar as Leis do Jogo, árbitros, adversários e público adversário;
- Sempre que possível deve acompanhar os treinos e jogos do seu Educando às horas marcadas;
- Evitar entrar nos balneários, exceto no caso de atletas até aos 6 anos de idade;
- Esclarecer questões técnicas sempre com o Coordenador;
- Esclarecer questões administrativas sempre na Secretaria;



- Avisar com antecedência sempre que o atleta tiver de faltar.

E. Deveres dos Funcionários

Constituem deveres dos Funcionários do Club Football Estrela e da Escola de Futebol Tricolor:

- a) Respeitar e fazer respeitar as regras estabelecidas e que fazem parte do Regulamento para os treinadores, atletas, e utentes em geral;
- b) Assegurar diariamente a limpeza das instalações e vestiários;
- c) Abrir os vestiários aos atletas ao sinal do treinador. Indicando as áreas do vestiário que lhes estão destinadas e verificar se tal é cumprido;
- d) Participar aos treinadores qualquer estrago provocado pelos atletas quer no recinto de jogo quer nos vestiários;
- e) Caso seja solicitado guardar os valores entregues no início dos treinos/aulas e devolvê-los aos mesmos no final;
- f) Verificar as condições de utilização do recinto e materiais.