

# CD ESTRELA

## NORMAS BOAS PRÁTICAS

### ATLETAS

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

### DEVERES

- A. Tratar sempre com respeito, tolerância e dignidade todos os intervenientes em quaisquer atividades do CDE 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 CDE/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.

### DIREITOS

- A. Ser tratado com respeito, tolerância e dignidade por parte de todos os intervenientes em quaisquer atividades do CDE 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 CDE e da EFT, através dos canais de comunicação colocados ao seu dispor;
- G. Ter um seguro desportivo.

### 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.