



# CÓDIGO DE CONDUTA DO CISTER SPORT DE ALCOBAÇA

## V 3.0 Setembro 2020

O CISTER SPORT DE ALCOBAÇA é uma associação sem fins lucrativos cuja missão é contribuir activamente para a valorização cívica e física da população do concelho de Alcobaca, através da prática desportiva, nas suas vertentes lúdica, formativa e de competição, com foco na modalidade de Andebol

Queremos ser um clube de referência do concelho de Alcobaca, autónomo em recursos físicos, humanos e financeiros, com representação nacional em todos os escalões competitivos na modalidade de Andebol

Este documento foi criado no sentido de disponibilizar à comunidade do Cister Sport de Alcobaca um conjunto de normas de conduta, deveres, direitos e informações que constituem a nossa cultura de clube, mas que não estavam até agora sistematizadas.

Pretendemos, com este passo, contribuir para uma melhor transparência e normalização de informação, entre todos os elementos da família Cister Sport de Alcobaca.

## **A) PRINCÍPIOS E NORMAS GERAIS**

1. Deves representar o CISTER SPORT DE ALCOBAÇA com sentido de compromisso, colaboração, empenho, responsabilidade, honestidade e respeito. O teu comportamento deve dignificar sempre o CISTER SPORT DE ALCOBAÇA, assume esse mérito não só dentro do campo e instalações, mas também no teu dia-a-dia. És jogador do CISTER orgulha-te!
2. As instalações desportivas onde o Cister desenvolve actividades são a tua casa desportiva. O espaço é teu, por isso, preserva-o e mantém-no limpo.
3. Toda a equipa técnica e dirigente ajudar-te-á a seres melhor pessoa e também melhor desportista. A equipa técnica e dirigente estará sempre disponível para te ajudar, conta-lhes os teus problemas e os teus objectivos. Confia neles, que eles confiam em ti.
4. No CISTER SPORT DE ALCOBAÇA, os interesses colectivos prevalecem sempre sobre os interesses individuais.
5. Deves observar e cumprir as orientações do CISTER SPORT DE ALCOBAÇA, mantendo-te sempre informado, procurando nas fontes oficiais do clube ([cisterandebol.pt](http://cisterandebol.pt), aplicação Teamstuff, Facebook, painel informativo no pavilhão) as diversas actividades previstas. Para este efeito, recomenda-se a todos (atletas, treinadores, dirigentes e pais) instalação da app "Teamstuf" nos telefones móveis (disponível na Appstore ou no GooglePlay).
6. Sempre que representes o CISTER SPORT DE ALCOBAÇA, deverás apresentar-te de uma forma condigna e devidamente identificado com equipamento do clube, de acordo com as directivas do clube. É fortemente recomendável a aquisição do equipamento de saída do clube (fato de treino), usando-o para todas as deslocações.



7- Para praticar a modalidade, é obrigatória a inscrição na Federação de Andebol de Portugal e no Cister Sport de Alcobaça. Sem inscrição o atleta não tem Seguro, logo a participação em treinos e jogos é da inteira responsabilidade dos Pais e/ou Encarregados de Educação.

10 --No acto de inscrição no clube e na Federação de Andebol de Portugal, o atleta fica coberto pelo seguro de Acidentes Pessoais contratado para os atletas.

11- Em caso de acidente em treino ou jogo, os responsáveis da equipa (técnicos/dirigentes), seguirão os procedimentos adequados à situação e informarão os atletas, pais e/ou encarregados de educação. O Clube não se responsabiliza nem assume qualquer despesa contraída à margem do exposto anteriormente. Em caso de lesão, o Clube informará os atletas, Pais e/ou Encarregados de educação, quais os médicos e/ou outros técnicos de Saúde, ao serviço do Clube e/ou protocolados com o Seguro contratado .

## A.1) ENCARGOS

1 – Para praticar a modalidade, existe um encargo de inscrição (referente ao escalão) e um encargo mensal (conforme tabela pública), durante 10 meses, de Setembro a Junho. Para renovar a inscrição o atleta não pode ter pagamentos em atraso. O não cumprimento reiterado desta obrigação perante o clube, a partir dos 3 meses de atraso, poderá resultar no impedimento de participação dos treinos e nas competições.

A 1ª mensalidade é devida a contar da data do 1º treino.

### 1.1 TABELA DE ENCARGOS

ESCALÕES		ENCARGOS		FORMAS DE PAGAMENTO
		INSCRIÇÃO	MENSALIDADE	TOTAL NO ACTO INSCRIÇÃO (desc. uma mensalidade) ou MENSALMENTE
<b>SENIORES</b> MASCULINOS (Nascidos até 2001, inclusive) FEMININOS (Nascidas até 2002, inclusive)		<b>QUOTA DE SÓCIO (18€)</b>		
<b>SUB 19 / 18</b>	MASCULINOS (Nascidos em 2002 e 2003) FEMININOS (Nascidas em 2003 e 2004)	<b>45 €</b>	<b>15,00 €</b>	<b>Total: 195€</b> <b>45€+(15€*10M)</b>
<b>SUB 17 / 16</b>	MASCULINOS (Nascidos em 2004 e 2005) FEMININOS (Nascidas em 2005 e 2006)	<b>40 €</b>		<b>Total: 190€</b> <b>40€+(15€*10M)</b>
<b>SUB 15 / 14</b>	MASCULINOS (Nascidos em 2006 e 2007) FEMININOS (Nascidas em 2007 e 2008)	<b>35 €</b>		<b>Total: 185€</b> <b>35€+(15€*10M)</b>
<b>SUB 13 / 12</b>	MASCULINOS (Nascidos em 2008 e 2009) FEMININOS (Nascidas em 2009 e 2010)	<b>30 €</b>		<b>Total: 180€</b> <b>30€+(15€*10M)</b>
<b>MINIS</b>	MASCULINOS (Nascidos em 2010 e 2011) FEMININOS (Nascidas em 2011 e 2012)	<b>25 €</b>		<b>Total: 175€</b> <b>25€+(15€*10M)</b>
<b>BAMBIS</b>	MASCULINOS (Nascidos em 2012 e após) FEMININOS (Nascidas em 2013 e após)	<b>20 €</b>		<b>Total: 170€</b> <b>20€+(15€*10M)</b>



## 1.2 - Opções de pagamento

- a) Totalidade da época no ato da inscrição: neste caso é descontada uma mensalidade (ficando o total = inscrição + 9 mensalidades)
- b) Mensalmente: Inscrição no início de época + 10 mensalidades (correspondentes a 10 meses, de Setembro a Junho)

2 - Um dos pais ou Encarregados de Educação e os atletas de maior idade têm que ser sócios do clube, suportando o encargo das quotas referentes ao ano Civil. O encargo de sócio é de 18€ anuais.

A quota de sócio do clube é paga integralmente (quota anual)

## 3 – TRANSPORTES

Os transportes são uma questão fulcral na logística do clube, nomeadamente nas deslocações para jogos fora. O clube tem recursos limitados e, nesse sentido, procuraremos sempre a colaboração e ajuda de todos. Os transportes são articulados da seguinte forma:

TREINOS e JOGOS EM CASA – O transporte para os treinos é da responsabilidade dos atletas. O Cister Sport de Alcobaça, numa base de melhor esforço, poderá assegurar alguns transportes, mas estes não deverão ser considerados direitos adquiridos dos atletas.

JOGOS FORA– A responsabilidade do transporte dos atletas aos jogos fora de casa, por princípio, é da responsabilidade do Cister Sport de Alcobaça. Por questões de logística (limitação de recursos) o Cister pode solicitar a ajuda dos Pais e/ou Encarregados de educação nas deslocações.

## 4- EXAMES MÉDICOS

Para a prática da modalidade é necessário realizar um exame médico, condição necessária para inscrição na Federação Portuguesa de Andebol.

O Exame médico poderá ser realizado por um médico protocolado com o Cister Sport de Alcobaça, por qualquer médico com especialização em medicina desportiva, ou inclusive pelo médico de família.

Em qualquer caso terá que ser feito obrigatoriamente através de um formulário standard do IPDJ (Instituto Português do Desporto e Juventude), disponibilizados nos serviços do clube.

Os encargos da realização dos exames são assumidos pelos atletas/pais. Os médicos protocolados com o Cister Sport de Alcobaça têm condições especiais para estes tipo de exame.



## **B) PERFIL DO ATLETA DO CISTER**

### **B.1) CARACTERÍSTICAS**

1. Ser trabalhador, ter espírito de equipa e de colaboração;
2. Ter controlo emocional e confiança;
3. Ser disciplinado, motivado e dedicado;
4. Assumir compromissos perante o Clube e equipa;
5. Ser assíduo e pontual;
6. Desenvolver valores ético-morais de justiça e solidariedade;
7. Ser competitivo, ambicioso, querer vencer sempre, procurando a superação;

### **B.2) COMPORTAMENTOS**

1. Deves respeitar e saber ouvir, integralmente, os treinadores, dirigentes, pessoal clínico e demais colaboradores do clube.
2. O comportamento entre os atletas deve ser exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade, tanto nas instalações desportivas do clube, em situações de treino, jogo, em deslocações, ou quaisquer outras actividades. Os atletas devem promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as actividades.
3. Deves ter consideração pelos adversários, equipas de arbitragem e pelo público em geral, evitando situações desagradáveis tanto para o Clube como para ti próprio.
4. Deves aceitar e cumprir as decisões tomadas pelos elementos da equipa técnica ou dirigentes, de uma forma ordeira. Ainda que te seja desfavorável, as decisões são tomadas em prol do colectivo.
5. Deves relacionar-te educada e cordialmente com os colaboradores do clube devendo comunicar ao teu treinador ou dirigente qualquer atitude que te pareça menos positiva.
6. Todos os dispositivos de comunicação ou entretenimento (telemóvel, tablets, phones, etc) devem permanecer em silêncio quer em treinos, quer no período de concentração antes, durante ou no intervalo dos jogos, e quando solicitados pelos dirigentes ou treinadores. A liberdade de comunicar é um direito de todos, quando usado com bom senso e quando não interfira com o interesse colectivo do grupo na obtenção de bons resultados,
7. Sê cuidadoso com a tua higiene pessoal. Deves tomar banho após cada treino e/ou jogo, tanto em jogos da casa como fora.



8. O último jogador (ou qualquer outro membro da equipa) a sair do balneário, deve ser responsável pela verificação do mesmo e por recolher qualquer lixo ou material aí deixado.
9. A participação em torneios, jogos particulares ou treinos noutros locais carece da autorização prévia do clube.

### B.3) ORIENTAÇÕES ANTES DO TREINO OU COMPETIÇÃO

1. Conforme referido em B1, deves ser assíduo e pontual, apresentando-te sempre que possível antes da hora prevista para qualquer tipo da actividade (especialmente em caso de deslocação). A mesma regra aplica-se no dia da competição.
2. Deves estar sempre informado sobre as actividades em que estás inserido. A ferramenta oficial de comunicação de horários e calendários é o Team-stuff (ainda que possam haver ferramentas complementares de comunicação com o treinador ou dirigente). Deves consultar, estar informado e interagir com a ferramenta. Paralelamente, toda a informação está disponível também no site [cisterandebol.pt](http://cisterandebol.pt).
3. Quando tal não seja possível cumprir a alínea anterior, deves avisar atempadamente o treinador e/ou dirigente e justificar o motivo da falta e/ou atraso.
4. O treino e competição começam quando entras nas instalações e termina quando saís das mesmas. A entrada no recinto do treino não deverá ocorrer se houver outras equipas a treinar, pois essa entrada pode interferir no treino das outras equipas. A entrada no recinto de treino deve acontecer momentos antes da hora marcada, não perturbando o treino e/ou jogo que está a decorrer.
5. Deves ter hábitos de sono adequados às horas do treino ou da competição, procurando sempre descansar as horas necessárias (mínimo 8 horas). Deves sempre evitar deitar a horas tardias em vésperas de treino ou jogo, muito especialmente quando esse evento decorrer no período matinal.
6. Deves ter uma alimentação equilibrada e evitar os excessos dos alimentos prejudiciais à tua saúde (gorduras, açúcar, etc.). Deves ter atenção às horas em que tomas as tuas refeições, adequando-as às horas do treino ou jogo. Por exemplo: deves evitar, antes do treino e competição, ingerires alimentos que podem provocar problemas de digestão (fritos, bolos, refrigerantes gaseificados, leite e derivados ...). Em caso de deslocação, e tendo em conta a distância, deves precaver-te sobre a necessidade de levar lanche para ingerir após o jogo (mas não dentro das carrinhas do clube).
7. Deves de estar sempre correctamente equipado, de acordo as orientações do clube.
8. Deves retirar (ou tapar, consoante os casos) ornamentos que possam provocar lesões em ti próprio ou em terceiros (colegas ou adversários; como por exemplo, fios, pulseiras ou brincos).
9. O atleta é co-responsável pelo material de treino que utiliza, devendo colaborar no seu transporte para o local de treino e competição de acordo com as solicitações da equipa técnica ou dirigente.



10. Sempre que te julgues doente ou lesionado, deves comunicar o treinador ou dirigente da equipa, que, dependendo da situação, poderá agendar uma observação junto dos serviços de apoio clínicos do Clube. (evitar consultar clínicos “estranhos” ao Clube, salvo se for com indicação prévia).
11. Sempre que estiveres lesionado, deves cumprir as indicações terapêuticas que te foram recomendadas. Caso essas indicações envolvam tratamentos, as orientações são exactamente as mesmas aplicadas em situação de treino ou jogo (pontualidade, assiduidade, etc.)
12. O atleta só pode ausentar-se do treino no caso da doença ou lesão que impossibilite a deslocação para local do treino, ou no caso de ter autorização do treinador
13. Qualquer pessoa que seja convidado por algum atleta para integrar o treino, carece de autorização do treinador e/ou dirigente para entrar no recinto. Os convidados não estão cobertos pelo seguro do clube, pelo que é da sua inteira responsabilidade alguma lesão contraída.

#### B.4) ORIENTAÇÕES DURANTE O TREINO OU COMPETIÇÃO

1. Deves respeitar sempre todas as pessoas que te rodeiam em qualquer actividade, nomeadamente os teus companheiros, adversários, árbitros, público e equipa técnica.
2. Deves respeitar as escolhas técnicas e táticas o teu Treinador, mesmo que não tenhas sido eleito para o jogo, apoiando os teus colegas e, quando suplente, estares pronto para entrar em jogo a qualquer momento.
3. No caso de lesão deves informar o teu Treinador que na eventualidade poderá solicitar o auxílio do fisioterapeuta.
4. Deves auxiliar na arrumação do material se fores solicitado pelo teu Treinador ou dirigente.
5. Sê cuidadoso na utilização do teu equipamento, evitando danificá-lo (atirá-lo para o chão, rasgá-lo, etc.).
6. Sempre que sejas convocado para as competições tens de te manter no grupo até terminarem as mesmas, ou o treinador autorizar a saída.
7. No início e final de cada jogo, as equipas têm que realizar a saudação ao público. Da mesma maneira, no início e fim de cada jogo as equipas devem juntar-se para realizar o “grito” de união da equipa, independentemente do resultado.
8. Em caso de deslocação, é proibido comer dentro das carrinhas do clube.

#### B.5) RESPONSABILIDADES DO CAPITÃO DA EQUIPA

1. Respeitar o Clube não só como jogador, bem como pessoa;
2. Divulgar e cumprir Código da Conduta ;



3. Possuir equilíbrio emocional, necessário para suportar pressões e para manter liderança frente dos companheiros da equipa;
4. Incentivar e motivar os companheiros da equipa;
5. Colaborar para harmonizar a equipa criando um perfeito espírito de união, alegria e amizade;
6. Dar bons exemplos e denunciar maus exemplos dos companheiros;
7. Representar, orientar, defender e difundir os interesses do grupo em articulação com a equipa técnica e dirigentes;
8. Saber representar equipa perante os vários participantes do jogo (adversário, árbitros, público, imprensa, etc.)
9. Apresentar os teus companheiros, treinadores e outros membros da equipa, quando e sempre que necessário, nas diversas iniciativas em que a equipa participe;
10. Ter conhecimento das regras do jogo e dos regulamentos das competições.
11. Liderar a equipa nas saudações ao público e “grito” colectivo no início e final dos jogos.

#### **B.6) OBRIGAÇÕES PERANTE O CISTER SPORT DE ALCOBAÇA**

Para manter as suas atividades desportivas ao longo do ano, Cister Sport de Alcobaça tem que recorrer ao apoio financeiro dos pais e encarregados de educação. Este encargo é variável por escalão e está publicamente disponível para consulta.

1. Enquanto atleta do clube, deves procurar estar informado junto do secretariado do clube, e junto dos teus pais e encarregados de educação, sobre a situação de cumprimento regular desta obrigação.
2. O não cumprimento reiterado desta obrigação, a partir dos 3 meses de atraso, poderá resultar no impedimento de participação dos treinos e nas competições do clube.
3. Excepções ou isenções destas obrigações serão avaliadas caso a caso pela direção do Cister Sport de Alcobaça

#### **C) INSTALAÇÕES DESPORTIVAS E EQUIPAMENTOS**

1. Os estragos causados pelos atletas serão reparados pelos atletas que o causaram, sendo os infractores responsabilizados pelos prejuízos. No caso de não se identificar o responsável pelo estrago, os gastos serão divididos pela equipa que ocupou espaço. Os estragos poderão ter implicações de carácter disciplinar.
2. Cada equipa deverá ajudar na arrumação do material utilizado durante o treino e deixar o balneário, os bancos de suplentes e toda a zona desportiva sempre limpa e organizada como a encontrou.





3. No Cister Sport de Alcobaça está implementado um sistema rotativo de lavagem de equipamentos após cada jogo: a cada jogo há um atleta com esta responsabilidade. No final de cada jogo deves procurar saber se é a tua vez de levar os equipamentos para casa para lavar, e devolvê-los logo que possível (idealmente no treino seguinte).

## **D) DIREITOS DO ATLETA DO CISTER**

Ver na secção “Responsabilidades do Cister Sport de Alcobaça”



## E) ORIENTAÇÕES DE CARÁCTER DISCIPLINAR

1. Qualquer ocorrência do foro disciplinar será progressivamente avaliada pelo dirigente e/ou treinador e pela direção, para analisar a gravidade da situação. Serão sempre ouvidas todas as partes envolvidas, antes de aplicação de qualquer sanção.

2. Qualquer atleta que incorra num procedimento disciplinar, será devidamente informado previamente do acto pelo qual está a ser sancionado.

3. As sanções a aplicar serão:

a) Advertência – chamada de atenção verbal; aplicável a situações de indisciplina avaliadas como ligeiras.

Exemplos: perturbação no treino, desrespeito aos colegas e/ou adversários, utilização de linguagem grosseira, não vir equipado para os jogos, negligência ligeira, deixar lixo nas instalações e ou carrinhas do clube

b) Repreensão – notificação escrita, com comunicação aos encarregados de educação (se for o caso); aplicável a actos de indisciplina avaliadas como relevantes.

Exemplos: desrespeito aos treinadores e/ou dirigentes, ameaças aos colegas, conspurcar instalações, linguagem ofensiva (verbal ou gestual), prática reiterada das situações referidas em a)

c) Suspensão;-- afastamento temporário das actividades do Clube, de curto prazo (tipicamente inferior a um mês). aplicável a actos de indisciplina avaliadas como severos.

Exemplos: incitamento à violência, linguagem ofensiva para com treinadores e/ou dirigentes, agressões físicas de qualquer tipo (a colegas e/ou adversários), danos por negligência nas instalações e equipamentos (do clube ou de terceiros), consumo excessivo de álcool em momentos de representação do clube.

d) Exclusão – afastamento prolongado das actividades do Clube, de longo prazo (tipicamente superior a um mês), aplicável a actos de indisciplina avaliados como graves.

Exemplos: agressões a dirigentes, treinadores ou público, utilização de substâncias proibidas nas instalações do clube, pequenos furtos, danos intencionais nas instalações e equipamentos (do clube ou de terceiros)

e) Expulsão – afastamento definitivo e irrevogável de todas as actividades relacionadas com o Cister Sport de Alcobaça, aplicável a situações de indisciplina avaliados como muito graves.

Exemplos: situações que possam envolver crimes civis como agressões violentas e dolosas/premeditadas, furtos qualificados de património do clube, danos intencionais nas instalações e equipamentos (do clube ou de terceiros) que provoquem indisponibilidade prolongada dos mesmos.



Os exemplos referidos são exactamente isso: exemplos. Qualquer outra situação não descrita será avaliada conforme descrito na alínea 1.

Durante o período de suspensão não cessam os compromissos com o Clube ao nível das mensalidades para prática da modalidade.

A divulgação de informações de carácter interno do clube em qualquer canal de comunicação público (imprensa, fóruns na Net; redes sociais, etc....) está abrangida por este regulamento.

A aplicação das sanções é da exclusiva responsabilidade da direcção do Cister Sport de Alcobaça, que as aplicará após avaliação de cada caso.



## **F) CÓDIGO DA CONDUTA DOS DIRIGENTES**

Os dirigentes devem representar o CISTER SPORT DE ALCOBAÇA com sentido de colaboração, empenho, responsabilidade, honestidade, e respeito, cumprindo e fazendo cumprir as determinações do Clube, divulgando e promovendo o Código da Conduta .

Os dirigentes devem:

2. Saber distanciar o papel do dirigente do papel de encarregado de educação, na eventualidade de tal situação ocorrer.
3. Assumir compromisso perante o Clube e equipa, ser dedicado e ter empenhado, saber colaborar e ter espírito da equipa.
4. Estabelecer um relacionamento harmonioso com os encarregados de educação envolvendo-os nos valores e objectivos do clube.
5. Garantir que todos elementos envolvidos nas actividades desportivas compreendem a sua responsabilidade no que se refere ao fomento do espírito desportivo – Fair Play.
6. Marcar presença sempre que seja solicitado nas reuniões internas.
7. Respeitar as decisões técnicas e de gestão desportiva tomadas pelos elementos da equipa técnica (treinadores), não colocando em causa a sua autoridade neste campo.
8. Ter um comportamento exemplar para com os atletas, treinadores e outros colaboradores do Clube, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade, tanto nas instalações desportivas do clube, em situações de treino, jogo, em deslocações, ou quaisquer outras actividades. Os dirigentes têm especial responsabilidade, contribuindo com o seu exemplo para harmonizar a equipa criando um espírito de união, prevenindo e evitando situações de conflito.
9. Ter consideração pelos adversários, equipas de arbitragem e pelo público em geral, evitando situações desagradáveis tanto para o Clube como para si próprio.
10. Zelar pela qualidade e manutenção das instalações desportivas e material do clube,
11. Sensibilizar pais e atletas da necessidade de cumprir com as obrigações perante o clube (o pagamento atempado dos encargos), informando-se junto da secretaria dos casos mais difíceis, e procurando avaliar e encontrar formas de resolução.
12. Estabelecer uma comunicação fluída com o treinador e atletas, utilizando as ferramentas oficiais do clube (teamstuff) ou outras (telefone, whatsapp, mail, etc.). É da responsabilidade do dirigente de cada equipa ter os calendários e resultados actualizados (Team stuff).
13. Acompanhar a sua equipa aos jogos (obrigatório) e acompanhar a sua equipa nos treinos (dentro da sua disponibilidade).
14. Avaliar a motivação dos atletas, monitorização das suas preocupações (escolaridade, ambiente familiar, ambiente dentro da equipa, etc.)



O não cumprimento destas orientações por parte dos treinadores ou dirigentes, poderá levar a uma acção disciplinar a definir em reunião de direcção do CISTER SPORT DE ALCOBAÇA.

#### F.1) ORIENTAÇÕES ANTES DA COMPETIÇÃO

Existem responsabilidades e preocupações adicionais antes do jogo. Neste particular, o dirigente deve, com a antecedência necessária (às vezes durante a semana ou na véspera), ter em atenção o seguinte:

Equipamentos de jogo – é dever do dirigente validar se o conjunto de equipamentos está completo (contagem), quais os equipamentos a levar para o jogo, verificar a cor do equipamento do adversário para considerar preparar um equipamento alternativo.

Material para o jogo – é dever do dirigente preparar:

- mala médica (verificar e atualizar conteúdo),
- bolas (contar as bolas que se levam para o jogo, encher as bolas),
- resina,
- Cartões (CIPAs) ,
- Águas,
- Outros (gelo, cobertores, e tudo o que não for da responsabilidade técnica)

Alimentação – aconselhar os atletas quanto às refeições a fazer antes ou depois do jogo.

#### Em situações de visitante

Logística de deslocação – é dever do dirigente preparar os transportes para os jogos, verificar a disponibilidade das carrinhas do clube e acautelar a necessidade de pedir ajuda aos pais para o efeito. Deve definir previamente e em articulação com os técnicos das equipas o plano da viagem, horário de saída e de chegada, e dieta para cada jogo. Em deslocação, o dirigente é o responsável máximo pela comitiva do Clube, cabendo ao dirigente a última decisão.

#### Em situações de visitado

Muitos dos nossos dirigentes podem assumir outras funções no dia dos jogos, nomeadamente o de director de campo. Nesses dias, para além das funções de segurança atribuídas ao diretor de campo, o dirigente da equipa também deve ter atenção a:

- Ligar luzes do pavilhão, verificar balneários da equipas, receber a equipa visitante indicando o balneário, receber árbitros.
- verificar condições do recinto, colocar balizas, preparar mesa dos cronometristas (marcador electrónico, cartões, faixa), colocar música ambiente



### F.1) ORIENTAÇÕES DURANTE OU APÓS COMPETIÇÃO

Existem responsabilidades e preocupações adicionais durante e depois do jogo. Neste particular, o dirigente deve ter em atenção o seguinte:

- em situação de jogo, deve procurar equilibrar os ânimos de todos os intervenientes (atletas, treinadores, árbitros), inculcando uma permanente atitude de fair-play entre todos.

- Após o jogo o dirigente deve

- Verificar a quem ficou delegado a lavagem dos equipamentos e solicitar compromisso de entrega dos mesmos.
- Contar as bolas e verificar o material (mala médica, cartões, suportes de água)
- Verificar se a zona dos bancos e dos balneários ficou devidamente limpa (quer em situação de visitado quer em situação de visitante).
- Quando forem utilizadas as carrinhas do clube, verificar se ficaram limpas no interior. Caso tenha sido deixado lixo no interior, a equipa que tiver deixado o lixo será responsável por lavar a carrinha. É obrigatório o registo de kms efectuados nas carrinhas, nas fichas disponibilizadas para o efeito. As carrinhas devem ser arrumadas nos lugares destinados e a chave depositada na secretaria ou caixa de correio do patrocinador.



## **G) CÓDIGO DE CONDUTA PARA OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO**

O objectivo deste código de conduta passa, essencialmente, por contribuir para o aperfeiçoamento dos aspectos comunicacionais, relacionais e, conseqüentemente, o entendimento entre os atletas, treinadores, directores, dirigentes, pais, fisioterapeutas, ou seja, todos aqueles que estão ligados a este Clube. Daí o propósito deste documento visando a contribuição de todos para o sucesso dos atletas.

Sabemos que estão dispostos a fazer tudo pelo bem-estar do vosso educando. Sabemos também que costumam acompanhar a actividade desportiva que ele realiza e que gostavam de lhe proporcionar uma experiência agradável, de o encontrar satisfeito depois dos treinos e das competições, de o ver obter resultados acima da média e ganhar as competições em que participa.

Gostaríamos de recordar que o vosso comportamento e a maneira como o acompanham na sua prática desportiva quotidiana, vai condicionar bastante os efeitos dessa presença, podendo mesmo, sem querer, estar a transformar os potenciais efeitos positivos que o desporto lhe pode trazer, em influências desagradáveis ou mesmo prejudiciais para a sua correcta formação.

Não estão sozinhos nesta responsabilidade. Treinadores, dirigentes, árbitros, amigos e adeptos em geral, cada um à sua maneira e de acordo com a sua área de intervenção, compartilham desse dever que é tanto social como desportivo..

A dimensão destes benefícios passa, em certa medida, pela forma como os encarregados de educação o acompanham, pela maneira serena e comedida como o ajudam a viver o seu dia-adia, pelo modo como colaboram com ele nos momentos de alegria e de tristeza que ele certamente irá encontrar. Nestas circunstâncias, enunciamos neste documento alguns princípios orientadores sobre a maneira é que os encarregados de educação podem contribuir para que os seus educandos vivam momentos agradáveis beneficiando de tudo aquilo que o desporto lhes pode proporcionar, tanto para a sua formação enquanto praticante, como enquanto futuro cidadão adulto.

### **G.1) O QUE OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DEVEM FAZER:**

1. Encorajar o seu educando para um estilo de vida equilibrado entre desporto, educação, cultura e outros interesses. Ajudar a conciliar a sua actividade escolar e desportiva.
2. Estar presente nas competições em que eles participem.
3. Encorajar a respeitarem as regras da modalidade, do espírito desportivo e do “fair-play”
4. Dar um bom exemplo, através de um relacionamento amigável com os pais e os acompanhantes dos adversários.
5. Realçar sempre o prazer de fazer desporto e a alegria de participar. Centre-se no processo de participação, não no resultado. Ter sempre noção que se trata de uma actividade dos jovens e para os jovens.



6. Aplaudir todas as boas jogadas e as boas marcas alcançadas, independentemente de quem as realiza. Elogiar o esforço realizado e os progressos conseguidos.
  7. Valorizar o esforço (empenho), dispendido para vencer, e aceite que este é mais importante que ganhar a qualquer custo. Apoiar e acompanhar a sua actividade desportiva, sem o pressionar.
  8. Ajudar o treinador (respeitando a sua autoridade), o dirigente e o clube na resolução dos problemas relacionados com a actividade desportiva em que ele está envolvido seja dentro do campo, durante os treinos e/ou jogos, ou fora de competição.
  9. Ter um comportamento respeitador e comedido perante as vitórias e as derrotas e ajudar o educando a assumir semelhante atitude (exprima um modelo de acção adequado ao seu educando).
  10. Orientar o seu educando para a realização dos exames médicos obrigatórios se possível com acompanhamento presencial.
  11. Devem os pais ser primeiros responsáveis pela alimentação e hábitos de sono dos jogadores e reforçar os cuidados alimentares e de descanso que um desportista deve ter.
  12. Devem manter-se informados, procurando nas fontes oficiais do clube ([cisterandebol.pt](http://cisterandebol.pt), aplicação Teamstuff (disponível na Appstore ou no GooglePlay), Facebook, painel informativo no pavilhão) as diversas actividades previstas.
  13. Conforme mencionado na secção referente aos atletas, os pais devem cumprir com regularidade os compromissos assumidos com o clube no que respeita às mensalidades correspondentes à actividade praticada. Para um controlo efectivo desta obrigação, os pais podem consultar os serviços do clube na secretaria, ou gerir através da aplicação móvel **Associapro**, disponível na Appstore ou no GooglePlay. Devem verificar o nome de Utilizador e password que foi enviado para os vossos mails (caso não tenham recebido, solicitem na secretaria ou por mail ao clube), e fazer login na aplicação.
- O não cumprimento reiterado desta obrigação, a partir dos 3 meses de atraso, poderá resultar no impedimento de participação dos treinos e nas competições. Excepções ou isenções destas obrigações serão avaliadas caso a caso pela direcção do Cister Sport de Alcobaça
14. Os pais devem, dentro da sua disponibilidade, colaborar no transporte dos atletas aos jogos, sempre que o clube tenha esgotados os seus recursos próprios. Para o efeito deverão informar-se antecipadamente junto do dirigente ou treinador da equipa, antes das deslocações.
  15. Os pais, devem, dentro da sua disponibilidade, ajudar no cumprimento do estabelecido na secção de instalações e equipamentos, na lavagem dos equipamentos de jogo, conforme regime de rotatividade implementado.

## **G.2) O QUE OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO NÃO DEVEM FAZER:**

1. Forçar os educandos a participarem em qualquer actividade desportiva.
2. Discutir com os árbitros e juizes.





3. Comentar publicamente, de forma depreciativa, o comportamento de jogadores, árbitros e outros pais.
4. Interferir de algum modo no trabalho do treinador, durante os treinos ou jogos, colocando em causa a sua autoridade perante os atletas.
5. Criticar excessivamente os maus resultados alcançados.
6. Ajudar a criar expectativas exageradas sobre o seu futuro como praticante desportivo.
7. Alimentar, com elogios fáceis, o aparecimento de atitudes de vaidade e de sobrançeria.
8. Pressionar o seu educando sobre ganhar ou ser o melhor jogador no campo.
9. Proibir a prática desportiva, como forma de castigo, em particular face aos maus resultados escolares.
10. Desrespeitar a hierarquia estabelecida, evitando falar com treinador, explorando qualquer assunto ou problema com a direção ou dirigente, sem conhecimento do seu treinador

### G.3 ) ORIENTAÇÃO PARA OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

1. Não é permitida a entrada dos pais/Enc.Educ. dos atletas nos balneários, (salvo em situações justificadas e com a autorização do treinador)
2. Não é permitida a entrada dos pais/Enc.Educ. dos atletas nos campos, em dia de treino ou competição, salvo com autorização prévia do treinador.
3. Não é permitido nas deslocações organizadas pelo clube (carrinhas do clube), que Pais /Enc.Educ viajem conjuntamente com a equipa.
4. Qualquer questão a colocar ao Treinador terá que ser efectuada antes ou no final do treino ou competição, nunca durante os mesmos. Não é permitido interferir no normal funcionamento dos treinos, sendo desaconselhável o estabelecimento de qualquer tipo de comunicação (verbal ou não verbal) com qualquer atleta (salvo com autorização prévia do Treinador).
5. Qualquer esclarecimento de ordem burocrática deverá ser feito junto do dirigente da equipa ou direção .
6. Na eventualidade de o atleta faltar, o Treinador deve ser avisado com a antecedência possível (dever do atleta)
7. Sempre que o atleta não possa comparecer ao treino e/ou competição, por lesão, doença, ou outro motivo, deve informar o Treinador e posteriormente entregar a justificação (Atestado Médico).
8. Durante os treinos deverão de ser evitadas todas as manifestações de agrado ou desagrado com o rendimento dos atletas. Nos treinos, “feedbacks” qualitativos sobre o rendimento dos atletas são realizados exclusivamente pelos treinadores.
9. É desaconselhável colocar ou comentar informações de carácter interno do clube em qualquer canal de comunicação público (imprensa, fóruns na Net; redes sociais, etc....).



## **H) RESPONSABILIDADES DO CISTER SPORT DE ALCOBAÇA**

1 O CISTER SPORT DE ALCOBAÇA tem como responsabilidade estruturar e promover as actividades desportivas em que os atletas estão inseridos, tanto na vertente lúdica como na vertente competitiva, assegurando a qualidade dos recursos humanos, condições técnica e logísticas e instalações adequadas ao desenvolvimento sustentado das referidas actividades.

2. O CISTER SPORT DE ALCOBAÇA tem como responsabilidade ter nos seus quadros treinadores credenciados reconhecidos pela Federação de Andebol de Portugal (FAP) e Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), que saibam aplicar as metodologias de treino, procurando sistematicamente melhorar a qualidade dos seus e desenvolver nos atletas os aspectos físicos, técnicos, táticos, psicológicos, intelectuais, morais, culturais e cívicos, elementos cruciais na formação da sua personalidade e carácter.

2. O CISTER SPORT DE ALCOBAÇA tem como responsabilidade inscrever todos os atletas na Federação de Andebol de Portugal, após as selecções efectuadas pelos treinadores de cada escalão, ficando a partir desse momento abrangido pelo seguro desportivo.

3. O CISTER SPORT DE ALCOBAÇA disponibiliza o material desportivo necessário para treino e para jogo. Excluem-se os equipamentos individuais dos atletas.

4. O CISTER SPORT DE ALCOBAÇA tem como responsabilidade ter ao dispor dos atletas um fisioterapeuta para apoio na recuperação de lesões contraídas nas actividades do clube.

5. O CISTER SPORT DE ALCOBAÇA deve acompanhar o sucesso escolar dos seus atletas, ajudando as atletas com carências e premiando os atletas que obtiverem melhores resultados escolares

6. Ao CISTER SPORT DE ALCOBAÇA compete informar o atleta sobre local onde se realizam os exames de Medicina Desportiva.

7. É da responsabilidade do CISTER SPORT DE ALCOBAÇA o transporte dos atletas para os jogos nas carrinhas ao serviço do clube, sem prejuízo de poder haver situações de transportes alternativos (pais ou treinadores), analisado caso a caso

8. O CISTER SPORT DE ALCOBAÇA atribui um prémio atleta do mês, ao atleta que o treinador designe dentro dos critérios definidos publicamente