



O Clube que Forma...

DÍNAMO CLUBE ESTAÇÃO

Instituição de Utilidade Pública

Fundado em 1970

Manual de Acolhimento e Boas Práticas

Escola de Futebol Infantil Dínamo Clube Estação

Época 2020-2021

2019 – 49 ANOS AO SERVIÇO DO DESPORTO, DA CULTURA E DA JUVENTUDE

Av. Dr. António José de Almeida, nº 402 - 2º Dto * 3510-045 Viseu * Tel./Fax: 232 411 505 * Tlm.: 961 715 003

*Internet: www.dinamoclubeestacao.com * E-mail: geral@dinamoclubeestacao.com*



O Clube que Forma...

DÍNAMO CLUBE ESTAÇÃO

Instituição de Utilidade Pública

Fundado em 1970

Índice

Artigo 1º (Entidade reguladora)	4
Artigo 2º (Destinatários)	4
Artigo 3º (Missão, Valores, Visão)	4
Artigo 4º (Objetivos da escola)	5
Artigo 5º (Objetivos Desportivos)	5
Artigo 6º (Funcionamento)	5
Artigo 7º (Comunicação com encarregados de educação)	6
Artigo 8º (Calendário anual de atividades)	6
Artigo 9º (Seleções e Equipas de Competição)	6
Artigo 10º (Valor da Inscrição e Quotas)	7
Artigo 11º (Direitos de imagem dos Alunos)	8
Artigo 12º (Faltas e desistências dos Alunos)	8
Artigo 13º (Perdidos e achados)	8
Artigo 14º (Funções do Diretor da Entidade)	9
Artigo 15º (Funções do Diretor/Coordenador Técnico)	9
Artigo 16º (Normas de conduta dos Dirigentes)	9
Artigo 17º (Direitos do Professor/Treinador/Técnico)	10
Artigo 18º (Deveres do Professor/Treinador/Técnico)	10
Artigo 19º (Direitos dos alunos/jogadores)	11
Artigo 20º (Deveres dos alunos/jogadores)	11
Artigo 21º (Ações Corretivas para comportamentos desviantes dos alunos)	11
Artigo 22º (Deveres do responsável pelo acompanhamento escolar)	12
Artigo 23º (Incentivos ao Aproveitamento Escolar)	12
Artigo 24º (Normas de Conduta dos Atletas na Escola)	12
Artigo 25º (Direitos dos encarregados de educação)	12
Artigo 26º (Deveres dos encarregados de educação)	13
Artigo 27º (Ações Corretivas para comportamentos incorretos dos encarregados de educação)	13
Artigo 28º (Segurança dos alunos)	13
Artigo 29º (Seguro dos alunos)	13

2019 – 49 ANOS AO SERVIÇO DO DESPORTO, DA CULTURA E DA JUVENTUDE

Av. Dr. António José de Almeida, nº 402 - 2º Dto * 3510-045 Viseu * Tel./Fax: 232 411 505 * Telem.: 961 715 003

*Internet: www.dinamoclubeestacao.com * E-mail: geral@dinamoclubeestacao.com*



DÍNAMO CLUBE ESTAÇÃO

Instituição de Utilidade Pública

Fundado em 1970

O Clube que Forma...

Artigo 30º (Normas de conduta em Competição)	14
Artigo 31º (Normas de conduta em Treino)	14
Artigo 32º (Normas de conduta nos Transportes).....	14
Artigo 33º (Acompanhamento Médico Desportivo).....	15
Artigo 34º (Funções da Nutricionista).....	15
Artigo 35º (Plano de Nutrição).....	15
Artigo 36º (Funções do Fisiologista)	18
Artigo 37º (Plano de Evacuação Médica).....	18
Artigo 38º (Apostas e Match Fixing)	19
Artigo 39º (Sanções Disciplinares)	19
Artigo 40º (Scouting)	19
Artigo 41º (Omissões).....	20

2019 – 49 ANOS AO SERVIÇO DO DESPORTO, DA CULTURA E DA JUVENTUDE

Av. Dr. António José de Almeida, nº 402 - 2º Dto * 3510-045 Viseu * Tel./Fax: 232 411 505 * Telem.: 961 715 003

*Internet: www.dinamoclubeestacao.com * E-mail: geral@dinamoclubeestacao.com*



O Clube que Forma...

DÍNAMO CLUBE ESTAÇÃO

Instituição de Utilidade Pública

Fundado em 1970

Artigo 1º (Entidade reguladora)

A entidade reguladora da Escola de Futebol Infantil Dinamo Clube Estação é a Instituição de Utilidade Pública, sem fins lucrativos, Associação Desportiva, Recreativa e Cultural Dinamo Clube Estação.

Artigo 2º (Destinatários)

Escola de Futebol Infantil Dinamo Clube Estação destina-se a jovens de ambos os sexos com idades compreendidas entre os 4 e os 15 anos de idade.

Artigo 3º (Missão, Valores, Visão)

MISSÃO

- Ser reconhecido como o “Clube que Forma...”, no ensino da modalidade de futebol para crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 15 anos de idade;
- Proporcionar através do desporto, a transmissão de valores, o dialogo e comportamentos responsáveis e respeitosos quanto ao eu e aos outros;
- Promover o saber ganhar e o saber perder.
- Perpetuar o sentimento de FAMILIA DÍNAMO promovendo a socialização entre pares;
- Respeitar e fazer respeitar os direitos da criança emancipados pela Organização Mundial;
- Não discriminar por qualquer tipo de raça, religião,...;
- Ajudar crianças carenciadas.

VALORES

- Acreditar que a nível desportivo, ao dar prioridade ao desenvolvimento da auto-estima, da solidariedade e respeito pelo próximo, em detrimento da constante pressão dos resultados, fazemos aparecer uma vontade individual e coletiva que se vai traduzir na obtenção de boas classificações;
- Acreditar que o coletivo pode alterar comportamentos individuais;
- Acreditar na capacidade de mudança das pessoas;
- Acreditar que os princípios transmitidos dentro do Clube podem melhorar as pessoas que o integram, assim como o seu comportamento dentro e fora da Instituição.

VISÃO

- Ser um clube de referência nacional em serviços de desenvolvimento desportivo, social e ético para a comunidade com especial enfoque em crianças dos 4 aos 15 anos de idade.

2019 – 49 ANOS AO SERVIÇO DO DESPORTO, DA CULTURA E DA JUVENTUDE

Av. Dr. António José de Almeida, nº 402 - 2º Dto * 3510-045 Viseu * Tel./Fax: 232 411 505 * Telm.: 961 715 003

*Internet: www.dinamoclubeestacao.com * E-mail: geral@dinamoclubeestacao.com*



O Clube que Forma...

- Ser um clube global, plural, inovador e coeso, reconhecido em termos da qualidade das suas intervenções, como de excelência e de referência na implementação de políticas e práticas de solidariedade, apoio social, formação, desporto e cultura.

Artigo 4º (Objetivos da escola)

- 1) Desenvolver na criança, numa perspectiva de desenvolvimento do atleta a longo prazo, aptidões essenciais para o sucesso, quer na prática de futebol recreacional quer de desporto federado.
- 2) Promover o desenvolvimento harmonioso de capacidades bio-psico-sociais da criança.
- 3) Incutir valores como amizade, amor, cooperação, humildade, lealdade, perseverança, respeito, solidariedade, responsabilidade e sinceridade.
- 4) Articular com os Encarregados de Educação os benefícios fisiológicos da prática do Futebol para um percurso académico de excelência dos seus educandos.
- 5) Premiar, através do acesso grátis ou com desconto a atividades do Dínamo Clube Estação, os atletas que apresentem um percurso escolar exemplar, devidamente comprovado.
- 6) Facultar o acesso à prática da modalidade de futebol a crianças carenciadas a nível económico e social.

Artigo 5º (Objetivos Desportivos)

- 1) Consolidar os princípios fundamentais e modelo de jogo de futebol promovendo a competência de atletas para o escalão imediatamente superior;
- 2) No futebol de 9 e de 11 disputar a fase final do campeonato distrital;

Artigo 6º (Funcionamento)

- 1) Escola de Futebol Infantil Dínamo Clube Estação localiza-se na Av. Dr. António José de Almeida, nº 402-2º Dto 3510-045 – Viseu.
- 2) Escola de Futebol Infantil Dínamo Clube Estação funciona durante 10 meses. A época inicia-se em Setembro de 2019 para os escalões sub-15 (2004|05), sub-12 (2007), sub-11 (2008) e sub-10 (2009), sub-9 (2010), sub-8 (2011), sub-7 (2012), sub-6 (2013) e sub-5 (2014).
- 3) A Escola de Futebol Infantil Dínamo Clube Estação funciona segundo o horário de treinos em anexo. A sede do clube tem o seguinte horário para a época 2019-2020: 2ª, 3ª, 4ª, 5ª feiras das 14h00 às 18h00 e 6ª feira das 14h00 às 19h00.
- 4) Nos dias de feriado nacional e municipal a Escola de Futebol Infantil Dínamo Clube Estação encontra-se encerrada.

2019 – 49 ANOS AO SERVIÇO DO DESPORTO, DA CULTURA E DA JUVENTUDE



O Clube que Forma...

- 5) Só é permitido o acesso dos encarregados de educação dos alunos aos balneários até ao escalão sub-9, inclusive. Sendo que o terreno de treino e competição só está acessível aos atletas e colaboradores do Dinamo CE devidamente identificados;
- 6) É obrigatório a utilização do Kit Dinamo durante os treinos e ações da Escola de Futebol Infantil ou do Dinamo Clube Estação (ex. Torneios, jogos, comemorações, etc...) assim como a utilização de calçado adequado.

Artigo 7º (Comunicação com encarregados de educação)

- 1) No sentido de regular a comunicação entre os encarregados de educação e a Escola de Futebol Infantil Dinamo Clube Estação, sempre que um encarregado de educação quiser pedir alguma informação ou esclarecimento deve utilizar o meio mais expedito para isso (agendamento de reunião, telemóvel, e-mail, ...)
- 2) A comunicação da Escola de Futebol Infantil Dinamo Clube Estação com os alunos e Encarregados de Educação é feita através de correio eletrónico, facebook, whatsapp, website ou telemóvel.
- 3) Os contactos oficiais da Escola de Futebol Infantil Dinamo Clube Estação são:
 - a. E-mail: geral@dinamoclubeestacao.com | formacao@dinamoclubeestacao.com
 - b. Sede: 232 411 505 | 961 715 003
 - c. Coordenação: António Trindade – 961 722 006 | Paulo Rogério Oliveira – 967 262 272 | Gustavo Guerreiro – 964 567 039

Artigo 8º (Calendário anual de atividades)

- 1) O calendário anual de atividades compreende vários eventos competitivos, tais como:
 - a) Comemorações festivas Dinamo Clube Estação
 - b) Ligas várias
 - c) Torneios vários
 - d) Encontro entre escolas
 - e) Formação aos Atletas, Pais e Encarregados de Educação

Artigo 9º (Seleções e Equipas de Competição)

- 1) A seleção das turmas é da inteira responsabilidade do corpo técnico e da coordenação da Escola de Futebol Infantil Dinamo Clube Estação.



DÍNAMO CLUBE ESTAÇÃO

Instituição de Utilidade Pública

Fundado em 1970

O Clube que Forma...

- 2) Nas competições em que não seja possível a participação de todos os alunos, a responsabilidade da seleção cabe exclusivamente aos treinadores da escola, com a última palavra a pertencer à coordenação da Escola de Futebol Infantil Dinamo Clube Estação. O tempo de utilização dos alunos durante o jogo será definido pelo(s) treinadores.
- 3) Nos jogos entre escolas (Amigáveis) todos os alunos serão convocados e tem-se como regra o mesmo tempo de jogo para cada aluno.
- 4) Critérios de seleção para ligas e torneios:
 - a. Comportamento e empenho nas tarefas,
 - b. assiduidade e pontualidade.
 - c. qualidade individual do aluno,
 - d. crianças com necessidades educativas especiais,
 - e. êxito escolar.

Artigo 10º (Valor da Inscrição e Quotas)

- 1) O valor da inscrição ou renovação na escola inclui o seguro para a prática desportiva e a prática de 1 ou 2 treinos semanais nos escalões de Petizes, Traquinas, Benjamins e Infantis e 3 treinos semanais no escalão de Iniciados. Aquisição do Kit Dinamo (equipamento completo de jogo com número e nome do atleta gravado, equipamento de treino, fato de treino e mochila) é obrigatório na primeira inscrição.
- 2) No ato da inscrição devem ser entregues pelo encarregado de educação os seguintes documentos:
 - a) Ficha de inscrição.
 - b) Fotocópia do bilhete de identidade ou Cartão de cidadão (autorizado pelo Pai/Encarregado de Educação)
 - c) Exame médico desportivo.
 - d) Uma fotografia.
- 3) O valor das quotas para a época 2019/2020 estão presentes no quadro seguinte:

Quota	KIT Dinamo
2 ou 3 treinos semanais: 30,00€	120,00€

2019 – 49 ANOS AO SERVIÇO DO DESPORTO, DA CULTURA E DA JUVENTUDE

Av. Dr. António José de Almeida, nº 402 - 2º Dto * 3510-045 Viseu * Tel./Fax: 232 411 505 * Telm.: 961 715 003

*Internet: www.dinamoclubeestacao.com * E-mail: geral@dinamoclubeestacao.com*



O Clube que Forma...

DÍNAMO CLUBE ESTAÇÃO

Instituição de Utilidade Pública

Fundado em 1970

*1 treino semanal: 19,00€	
---------------------------	--

* Esta modalidade de pagamento só é permitida até ao escalão sub-8 inclusive.

Nota: A Escola de Futebol Infantil Dínamo Clube Estação reserva-se ao direito de lançar campanhas promocionais ao longo da época desportiva.

- 4) Os alunos que tenham um ou mais irmãos inscritos na escola gozam de um desconto de 10% no valor da quota.
- 5) O valor da quota tem de ser liquidado mensalmente na sede do Dínamo Clube Estação ou por transferência bancária para o IBAN 0036 0156 9910 0018 1595 4.
- 6) O pagamento da mensalidade tem de ser efetuado até ao dia 08 do mês corrente.

Artigo 11º (Direitos de imagem dos Alunos)

- 1) Todos os direitos de imagem dos alunos em eventos organizados pela Escola de Futebol Infantil Dínamo Clube Estação são propriedade do Dínamo Clube Estação.

Artigo 12º (Faltas e desistências dos Alunos)

- 1) O aluno só fica com possibilidade de isenção do pagamento da quota nas seguintes situações:
 - a. ausência por motivos de saúde durante um ou mais meses completos. É obrigatório a justificação com atestado médico.
 - b. ausência planeada pelos pais durante um ou mais meses completos. É obrigatório a justificação de ausência assinada pelo encarregado de educação até ao quinto dia útil do mês em questão, para análise da Coordenação e Direção.
- 2) Após ausência prolongada, superior a dois meses, a inscrição será automaticamente anulada. A não anulação implica a exposição e justificação da ausência à Coordenação e Direção para análise dos mesmos.

Artigo 13º (Perdidos e achados)

- 1) A escola de futebol não se responsabiliza pelo desaparecimento ou deterioração de qualquer objeto deixado pelos alunos nas instalações dos espaços utilizados pela Escola de Futebol Infantil Dínamo Clube Estação.
- 2) Sugerimos que no vestuário ou objetos seja marcado o nome do aluno. Aconselhamos também

2019 – 49 ANOS AO SERVIÇO DO DESPORTO, DA CULTURA E DA JUVENTUDE

Av. Dr. António José de Almeida, nº 402 - 2º Dto * 3510-045 Viseu * Tel./Fax: 232 411 505 * Tlm.: 961 715 003

*Internet: www.dinamoclubeestacao.com * E-mail: geral@dinamoclubeestacao.com*



O Clube que Forma...

os encarregados de educação a não deixarem que os alunos transportem objetos de valor para os balneários.

- 3) Quaisquer objetos encontrados nos balneários serão guardados até ao final da época em curso. Durante este período podem ser reclamados pelos encarregados de educação.

Artigo 14º (Funções do Diretor da Entidade)

- 1) Dar a conhecer à Direção toda a informação acerca da implementação e manutenção das estratégias adotadas;
- 2) Transmitir decisões da Direção aos Diretores técnicos/secção;
- 3) Participar na implementação e manutenção do Plano Estratégico;
- 4) Participar na avaliação do Plano Estratégico;
- 5) Comunicar com Pais e Encarregados de Educação;
- 6) Fazer cumprir o Plano Estratégico;
- 7) Contratar recursos humanos necessários para o bom funcionamento do Plano estratégico.
- 8) Coordenar os processos de certificação e atividades.

Artigo 15º (Funções do Diretor/Coordenador Técnico)

- 1) Operacionalizar o Plano Estratégico definido pela Direção;
- 2) Participar na avaliação do Plano Estratégico;
- 3) Comunicar com Pais e Encarregados de Educação;
- 4) Indicar os recursos humanos necessários para o bom funcionamento do Plano estratégico;
- 5) Formação técnica dos treinadores do modelo formativo implementado;
- 6) Acompanhamento do dossier de treinador em todas as suas dimensões.

Artigo 16º (Normas de conduta dos Dirigentes)

- 1) Tratar com respeito e dignidade todos os intervenientes da Escola de Futebol Infantil Dinamo Clube Estação;



O Clube que Forma...

- 2) Garantir a segurança em qualquer atividade da Escola de Futebol Infantil Dinamo Clube Estação;
- 3) Zelar pelas instalações utilizadas pela Escola de Futebol Infantil Dinamo Clube Estação;
- 4) Informar qualquer alteração ao normal funcionamento da Escola de Futebol Infantil Dinamo Clube Estação.
- 5) Ter acesso à documentação técnica e formação dentro da entidade.

Artigo 17º (Direitos do Professor/Treinador/Técnico)

- 1) Ser tratado com respeito e dignidade por parte de todos os intervenientes da Escola de Futebol Infantil Dinamo Clube Estação.
- 2) Ver garantida a sua segurança em qualquer atividade da Escola de Futebol Infantil Dinamo Clube Estação.
- 3) Aceder às instalações utilizadas pela Escola de Futebol Infantil Dinamo Clube Estação
- 4) Ser informado de qualquer alteração ao normal funcionamento da Escola de Futebol Infantil Dinamo Clube Estação.
- 5) Descontos exclusivos em material, atividades e participação nas diversas modalidades desportivas;
- 6) Receber ajudas de custo até ao final dos primeiros 10 dias de cada mês durante a época desportiva;
- 7) Ter acesso à documentação técnica e formação dentro da entidade.

Artigo 18º (Deveres do Professor/Treinador/Técnico)

- 1) Tratar todos os intervenientes da Escola de Futebol Infantil Dinamo Clube Estação, com respeito e tolerância em todas as atividades.
- 2) Cumprimentar todos os recursos humanos ao Dinamo Clube Estação com o “Cumprimento Dinamo”.
- 3) Equipar sempre com o Kit Treinador Dinamo;
- 4) Solicitar as avaliações escolares periódicas;
- 5) Ser um agente educativo quer em termos técnicos, pessoais e sociais;
- 6) Entregar o registo criminal no início de cada época desportiva.
- 7) Apresentar formação em Primeiros Socorros em SBV/ DAE.



O Clube que Forma...

Artigo 19º (Direitos dos alunos/jogadores)

- 1) Ser tratado com respeito e dignidade por parte de todos os intervenientes da Escola de Futebol Infantil Dinamo Clube Estação.
- 2) Ver garantida a sua segurança em qualquer atividade da Escola de Futebol Infantil Dinamo Clube Estação.
- 3) Usufruir de um processo de desenvolvimento que promova o desenvolvimento das capacidades desportivas, intelectuais e sociais.

Artigo 20º (Deveres dos alunos/jogadores)

- 1) Tratar todos os intervenientes da Escola de Futebol Infantil Dinamo Clube Estação, com respeito e tolerância em todas as atividades.
- 2) Cumprimentar todos os recursos humanos ao Dinamo Clube Estação com o “Cumprimento Dinamo”.
- 3) Justificar todas as ausências de treinos, jogo competitivos ou qualquer atividade realizada pelo Dinamo Clube Estação;
- 4) Equipar sempre com o Kit Dinamo, sendo obrigatório o uso de caneleiras e de calçado apropriado no treino.
- 5) Apresentar as avaliações escolares periódicas, quando existente, desde que solicitado pela coordenação técnica da Escola.
- 6) Abandonar as instalações utilizadas pela Escola de Futebol Infantil Dinamo Clube Estação apenas com o seu encarregado de educação ou acompanhado por pessoas devidamente autorizadas pelo encarregado de educação.
- 7) Os alunos devem zelar sempre pelo património da Escola de Futebol Infantil Dinamo Clube Estação.
- 8) É proibido a utilização de brincos, anéis, pulseiras ou fios durante todas as atividades da Escola de Futebol Infantil Dinamo Clube Estação.

Artigo 21º (Ações Corretivas para comportamentos desviantes dos alunos)

- 1) O incumprimento de qualquer dos deveres dispostos do artigo 20º pode levar à aplicação de sanção disciplinar identificadas no artigo nº36 não havendo lugar ao reembolso do valor da inscrição ou quota mensal em caso de aplicação do ponto 3 do mesmo artigo.

2019 – 49 ANOS AO SERVIÇO DO DESPORTO, DA CULTURA E DA JUVENTUDE



O Clube que Forma...

- 2) Qualquer ação corretiva deve ser precedida de uma reunião, de carácter formativo, com o Encarregado de Educação;

Artigo 22º (Deveres do responsável pelo acompanhamento escolar)

- 1) Solicitar e analisar as avaliações periódicas dos atletas;
- 2) Articular com a Coordenação e Professores/ Treinadores possíveis casos de insucesso escolar;
- 3) Articular com treinadores, encarregados de educação e escolas de modo a contribuir para o sucesso escolar dos atletas;

Artigo 23º (Incentivos ao Aproveitamento Escolar)

- 1) A partir do escalão de sub-11, os melhores alunos por equipa, devidamente comprovados, terão direito a usufruir de descontos parciais ou totais do preçário estipulado para os campos de férias "AnimoDínamo";
- 2) Fator de decisão na atribuição de regalias em ações e representações do Dínamo CE.

Artigo 24º (Normas de Conduta dos Atletas na Escola)

- 1) Respeitar as regras do Código de Conduta do Agrupamento de Escolas;
- 2) Cumprir os deveres impostos pelo Regulamento Interno do Agrupamento;
- 3) Respeitar as instruções do pessoal docente e não docente;
- 4) Respeitar os colegas;
- 5) Promover um bom clima de escola;
- 6) Preservar os espaços e equipamentos;
- 7) Esforçar-se para atingir níveis de excelência.

Artigo 25º (Direitos dos encarregados de educação)

- 8) Ser tratado com respeito por todos os intervenientes da Escola de Futebol Infantil Dínamo Clube Estação.
- 9) Aceder às instalações utilizadas pela Escola de Futebol Infantil Dínamo Clube Estação, respeitando, no entanto, os espaços destinados aos encarregados de educação.
- 10) Ser informado de qualquer alteração ao normal funcionamento da Escola de Futebol Infantil Dínamo Clube Estação.

2019 – 49 ANOS AO SERVIÇO DO DESPORTO, DA CULTURA E DA JUVENTUDE



O Clube que Forma...

- 11) Expor dúvidas ou pedir esclarecimentos sobre o seu educando, sempre no local apropriado.

Artigo 26º (Deveres dos encarregados de educação)

- 1) Tratar com respeito todos os intervenientes da Escola de Futebol Infantil Dinamo Clube Estação.
- 2) Manter atualizado o pagamento das mensalidades do aluno sob pena de este ser impossibilitado de participar nas atividades.
- 3) Informar a escola sobre questões de saúde do aluno que possam condicionar a participação nas atividades da Escola de Futebol Infantil Dinamo Clube Estação.
- 4) Não perturbar ou interferir de forma alguma nas atividades, seja nos treinos, competições ou outros.
- 5) Apenas questionar o treinador sobre dúvidas de horários, atividades e desenvolvimento do seu educando;
- 6) É estritamente proibido exercer qualquer tipo de pressão sobre os treinadores da EFIDCE.
- 7) Ser cordial, ter ética desportiva e fair-play em contexto de competição e de treino para com adversários e colaboradores da EFIDCE.

Artigo 27º (Ações Corretivas para comportamentos incorretos dos encarregados de educação)

- 1) O incumprimento de qualquer dos deveres dispostos do artigo 25º pode levar à aplicação de sanção disciplinar identificadas no artigo nº36 não havendo lugar ao reembolso do valor da inscrição ou mensalidades em caso de aplicação do ponto 3 do mesmo artigo.
- 2) Qualquer ação corretiva deve ser precedida de uma reunião, de carácter formativo, com o Encarregado de Educação;

Artigo 28º (Segurança dos alunos)

- 1) Os alunos só poderão sair das instalações utilizadas pela Escola de Futebol Infantil Dinamo Clube Estação acompanhados pelos encarregados de educação ou por pessoas autorizadas pelo encarregado de educação.
- 2) Os alunos só poderão sair sozinhos das instalações se estiverem devidamente autorizados por escrito pelos encarregados de educação.

Artigo 29º (Seguro dos alunos)

- 1) Todos os alunos inscritos na Escola de Futebol Infantil Dinamo Clube Estação estão abrangidos

2019 – 49 ANOS AO SERVIÇO DO DESPORTO, DA CULTURA E DA JUVENTUDE



O Clube que Forma...

por um seguro de acidentes desportivos.

Artigo 30º (Normas de conduta em Competição)

- 1) Cumprimento do horário estipulado;
- 2) Manter o grupo organizado antes, durante e pós jogo;
- 3) Todos os jogadores convocados realizam o aquecimento e não é permitida a diferenciação de exercícios para os titulares e não titulares;
- 4) A entrada no campo deve respeitar o regulamento interno da competição. No entanto a equipa só deve entrar no recinto de jogo após este se encontrar totalmente vazio;
- 5) Após a formação inicial, todos os elementos de jogo do DCE (jogadores, treinador, dirigentes, delegados) devem declarar o grito do DCE. Por fim toda a equipa deve deslocar-se aos jogadores suplentes da equipa adversária e cumprimentá-los;
- 6) No final do jogo o grito deve ser declarado e os apoiantes saudados, independentemente do resultado obtido;
- 7) O duche após o jogo é obrigatório, sempre que existam instalações apropriadas para tal.

Artigo 31º (Normas de conduta em Treino)

- 1) Cumprimento à DCE;
- 2) Uso obrigatório de equipamento alusivo ao DCE;
- 3) Uso obrigatório de todo o material de segurança específico à modalidade;
- 4) Formação ordeira dos atletas no início do treino (centro do campo, banco suco, linhas laterais);
- 5) Respeito mútuo entre Professores, Crianças e Pais;
- 6) Grito Dínamo no final do Treino.

Artigo 32º (Normas de conduta nos Transportes)

- 1) É obrigatório o uso de cinto de segurança;
- 2) É obrigatório o uso de cadeira auto devidamente certificada até à altura mínima de 1,10m;
- 3) É proibido comer, beber e fumar dentro das viaturas;
- 4) Crianças até aos 11 anos de idade só podem circular nos bancos de trás;
- 5) Presença obrigatória de responsável auxiliar;
- 6) As viaturas devem, obrigatoriamente, ter extintor devidamente inspecionado e mala de primeiros

2019 – 49 ANOS AO SERVIÇO DO DESPORTO, DA CULTURA E DA JUVENTUDE

Av. Dr. António José de Almeida, nº 402 - 2º Dto * 3510-045 Viseu * Tel./Fax: 232 411 505 * Telem.: 961 715 003

*Internet: www.dinamoclubeestacao.com * E-mail: geral@dinamoclubeestacao.com*



O Clube que Forma...
socorros;

DÍNAMO CLUBE ESTAÇÃO

Instituição de Utilidade Pública

Fundado em 1970

Artigo 33º (Acompanhamento Médico Desportivo)

- 1) O acompanhamento médico é realizado através de protocolo com o Centro Clínico de Abraveses (anexo 1);
- 2) Os exames médico-desportivos devem ser realizados na clínica protocolada;
- 3) Existência enfermeiros/fisioterapeutas/técnicos 1º Socorros em SBV/DAE em regime de prevenção segundo mapa semanal de treinos (anexo 2);
- 4) Existência de fluxograma de evacuação médica presente nas instalações desportivas utilizadas;

Artigo 34º (Funções da Nutricionista)

- 1) A elaboração do plano nutricional geral é da responsabilidade do nutricionista afeto ao Dinamo Clube Estação que define as normas seguintes para uma alimentação saudável. Esta normas são obrigatórias a partir do escalão sub-10.
- 2) Avaliar e identificar casos de obesidade e desnutrição;
- 3) Formar e sensibilizar os atletas para os benefícios de uma alimentação saudável;
- 4) Articular com a Coordenação possíveis casos de atletas em situação de risco de obesidade ou desnutrição;

Artigo 35º (Plano de Nutrição)

Normas para Alimentação Saudável

O cuidado alimentar é muito importante para manter a saúde dos atletas mais jovens mas também para potenciar e melhorar o seu desempenho atlético. Enquanto esse cuidado nos adultos significa manter o aporte nutricional para garantir os nutrientes necessários para se manter nutridos, no caso das crianças temos que garantir que há fornecimento de nutrientes que permita o crescimento e desenvolvimento.

Para repor todos os nutrientes necessários durante a prática desportiva, as crianças necessitam de doses extra de energia que chegam através de uma alimentação correta e adequada.

Quem acha que pode obter bom resultado ao realizar exercício sem se preocupar com a alimentação, ou até mesmo ficar em jejum antes de um treino engana-se.

2019 – 49 ANOS AO SERVIÇO DO DESPORTO, DA CULTURA E DA JUVENTUDE

Av. Dr. António José de Almeida, nº 402 - 2º Dto * 3510-045 Viseu * Tel./Fax: 232 411 505 * Telem.: 961 715 003

*Internet: www.dinamoclubestacao.com * E-mail: geral@dinamoclubestacao.com*



DÍNAMO CLUBE ESTAÇÃO

Instituição de Utilidade Pública

Fundado em 1970

O Clube que Forma...

Uma correta alimentação faz toda a diferença para melhorar a nossa predisposição para o treino, pois se comermos de forma correta podemos perder gordura extra, ou seja na recuperação do corpo depois de muito exercício.

Pequeno-almoço

Deverá ser composto por uma fonte de hidratos carbono complexos (preferir pão de centeio, mistura, água ou cereais em vez de pão branco, pão de forma ou pão de leite), acompanhada por uma fonte de proteína (queijo flamengo fatiado magro, mini babybel light, queijo cremoso tipo philadelphia, queijo vaca que ri light, fiambre de peru/frango, queijo fresco magro).

Também poderão estar presentes cereais pouco açucarados (flocos de aveia ou cereais tipo integrais), néctares/sumos 100% light e fruta (exemplos: maçã, pera, pêssigo, ameixa, tangerina, laranja, manga, kiwi, melancia, melão, morangos, papaia, ananás).

Almoço

Deverá ser constituído por sopa com consistência de creme (menos fibra, logo de mais fácil digestão), acompanhada por uma fonte extra de hidratos de carbono (massinhas, estrelinha, pevide, etc), evitando alguns hortícolas e leguminosas mais fibrosos (feijão, grão, brócolos, couve...), que podem influenciar o funcionamento do intestino. O prato principal deverá ser composto por hidratos de carbono (cerca de metade do prato) de baixo índice glicémico (arroz integral, basmati, arroz branco pouco cozido, esparguete e outras massas "al dente"), uma vez que estes fornecem energia durante um período de tempo mais prolongado, contrariamente aos hidratos de carbono de alto índice glicémico. A fonte proteica deverá ser pobre em gordura, dando preferência às carnes brancas. O prato deverá ser completado com hortícolas, na forma cozida ou salada, com primazia para aqueles mais ricos em hidratos de carbono (milho, cenoura, ervilha, cogumelos)

2019 – 49 ANOS AO SERVIÇO DO DESPORTO, DA CULTURA E DA JUVENTUDE

Av. Dr. António José de Almeida, nº 402 - 2º Dto * 3510-045 Viseu * Tel./Fax: 232 411 505 * Telem.: 961 715 003

*Internet: www.dinamoclubeestacao.com * E-mail: geral@dinamoclubeestacao.com*



DÍNAMO CLUBE ESTAÇÃO

Instituição de Utilidade Pública

Fundado em 1970

O Clube que Forma...

Sobremesa

Deverá ser sempre fruta ou eventualmente, em ocasiões excepcionais, com vários jogos por dia, pode aumentar-se o aporte de Hidratos de Carbono com uma sobremesa doce como gelatina, arroz doce, aletria ou leite-creme (sobretudo depois do jogo). Os bolos, tortas, pastéis, etc, não devem de forma alguma ser consumidos antes dos momentos competitivos (quer se trate de pequeno-almoço, lanche ou almoço antes do jogo), na medida em que o seu elevado teor de gordura dificulta o processo de digestivo

Lanches

Os lanches pós-competitivos ou merendas de recuperação deverão acontecer quando não existir almoço ou jantar no período imediatamente a seguir ao momento competitivo, salvo nos atletas acima de 15 anos e em equipas com mais do que um jogo nesse dia ou fim-de-semana, nas quais deverá existir sempre merenda de recuperação com a salvaguarda de ser consumido ainda no balneário, utilizando para isso alimento “portáteis” (leite achocolatado, iogurte líquido, banana, barras de cereais integrais, sem coberturas de chocolate ou outros aditivos açucarados).

Evitar dar nos intervalos de jogo:

- Rebuçados, gomas ou outras guloseimas;
- Chocolates;
- Cereais açucarados
- Bolachas açucaradas, água e sal, integrais, digestivas, recheadas, etc...;
- Batatas Fritas ou outros snacks salgados;
- Bolos ou produtos açucarados (pão de leite, manhazitos, panquecas, etc..);
- Pão de forma;
- Refrigerantes

Hidratação

Hidratação nunca pode ser esquecida. As crianças produzem mais calor por unidade de peso corporal, quando comparadas com o adulto, durante a actividade física. Com uma hidratação incorrecta pode haver desidratação e comprometimento da performance do atleta.

2019 – 49 ANOS AO SERVIÇO DO DESPORTO, DA CULTURA E DA JUVENTUDE

Av. Dr. António José de Almeida, nº 402 - 2º Dto * 3510-045 Viseu * Tel./Fax: 232 411 505 * Telem.: 961 715 003

*Internet: www.dinamoclubeestacao.com * E-mail: geral@dinamoclubeestacao.com*



O Clube que Forma...

Quanto mais clara for a urina, mais bem hidratado está a criança.

Nível de hidratação em função da cor da urina (os tons 1 e 2 são os recomendados)



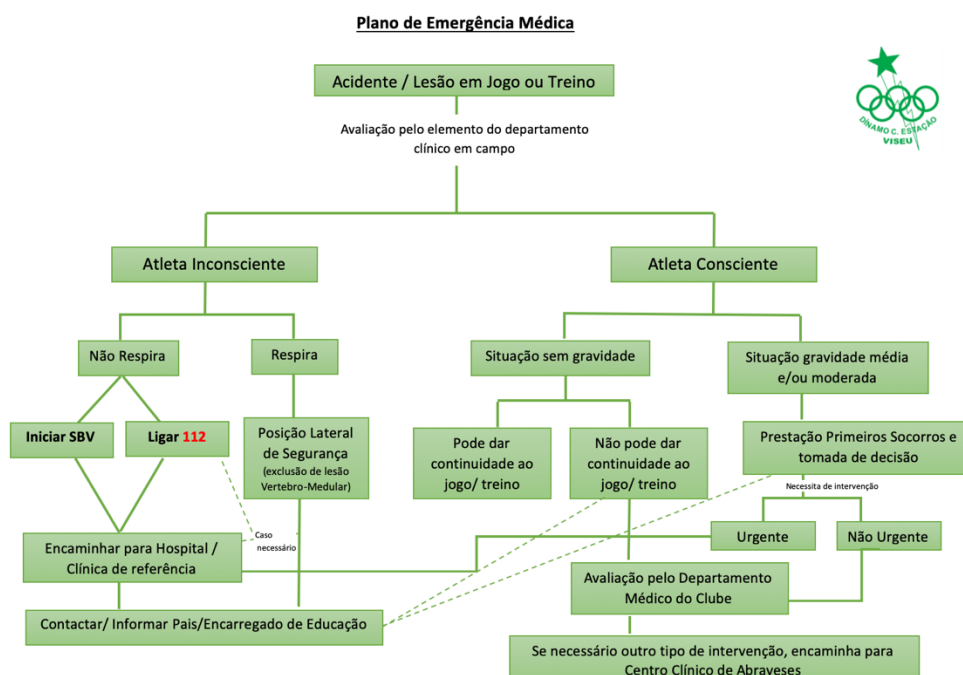
- 5) O Plano nutricional em contexto competitivo para os escalões sub-10 a sub-15 devem cumprir o disposto em anexo.

Artigo 36º (Funções do Fisiologista)

- 1) Contribuir para melhorar a informação científica acerca da saúde do corpo humano, em particular, quando submetido à realização de exercícios mantendo uma constante articulação com o departamento médico e técnico-desportivo;

Artigo 37º (Plano de Evacuação Médica)

- 1) Existência de fluxograma de evacuação médica presente nas instalações desportivas utilizadas e malas de 1º Socorros:





O Clube que Forma...

DÍNAMO CLUBE ESTAÇÃO

Instituição de Utilidade Pública

Fundado em 1970

Artigo 38º (Apostas e Match Fixing)

- 2) Um jogador de futebol deve ser íntegro nomeadamente no que diz respeito às apostas e match fixing sabendo que é proibido, sendo que é considerado crime em Portugal, qualquer interveniente direto apostar na sua própria competição.
- 3) É expressamente proibido a qualquer colaborador do Dínamo CE solicitar a terceiros para apostarem em jogos ou competições onde o clube participe;
- 4) É expressamente proibido a qualquer colaborador do Dínamo CE revelar informações privilegiadas;
- 5) Qualquer colaborador do Dínamo CE que seja abordado para a realização de alguma jogada em campo por causa de uma aposta deve de imediato denunciar o caso, anonimamente, através do endereço eletrónico: <https://integridade.fpf.pt>
- 6) As três penas de prisão aplicáveis no caso da incidência no crime são: 3 anos em caso de aposta, prisão de superior a 7 anos caso manipule um jogo e pena de prisão superior a 10 anos se falsear um jogo.

Artigo 39º (Sanções Disciplinares)

- 1) Advertência / Repreensão verbal e/ou escrita;
- 2) Suspensão de treinos e/ou jogos;
- 3) Expulsão / Rescisão.

Artigo 40º (Scouting)

- 1) Nenhum atleta independentemente do escalão e sexo da Escola de Futebol Infantil Dínamo Clube Estação (EFIDCE) pode participar em treinos, jornadas de captação, e demais, sem autorização por parte da Coordenação da EFIDCE.
- 2) A abordagem para Scouting de Atletas da EFIDCE por parte dos Clubes interessados deve cumprir obrigatoriamente os pressupostos seguintes:
 - a. O primeiro contacto deverá ser realizado com a Coordenação da EFIDCE;

2019 – 49 ANOS AO SERVIÇO DO DESPORTO, DA CULTURA E DA JUVENTUDE

Av. Dr. António José de Almeida, nº 402 - 2º Dto * 3510-045 Viseu * Tel./Fax: 232 411 505 * Telm.: 961 715 003

*Internet: www.dinamoclubeestacao.com * E-mail: geral@dinamoclubeestacao.com*



DÍNAMO CLUBE ESTAÇÃO

Instituição de Utilidade Pública

Fundado em 1970

O Clube que Forma...

- b. Toda a informação relativamente a convocatórias será transmitida aos Pais/Encarregados de Educação pela Coordenação ou pelo Clube interessado com expressa autorização da Coordenação da EFIDCE;
- c. O clube interessado deve enviar um relatório da observação do atleta para a Coordenação da EFIDCE que poderá ser apreciado com o Pai/Encarregado de Educação em caso de necessidade pedagógica.

O não cumprimento dos pressupostos acima leva à não autorização do clube interessado contactar qualquer atleta ou Pai/Encarregado de Educação da EFIDCE.

- 3) O não cumprimento do ponto 1 implica a aplicação de sanção disciplinar disposta no artigo nº36.

Artigo 41º (Omissões)

- 1) A Escola de Futebol Infantil Dinamo Clube Estação reserva-se ao direito de decidir casos omissos ou qualquer dúvida que surja na interpretação deste regulamento, sempre com o bom senso adequado.

O Presidente da Direção

(João Manuel Ginestal M.M. Albuquerque)

2019 – 49 ANOS AO SERVIÇO DO DESPORTO, DA CULTURA E DA JUVENTUDE

Av. Dr. António José de Almeida, nº 402 - 2º Dto * 3510-045 Viseu * Tel./Fax: 232 411 505 * Tlm.: 961 715 003

*Internet: www.dinamoclubeestacao.com * E-mail: geral@dinamoclubeestacao.com*