

CLUBE RECREATIVO PIEDENSE



Manual de acolhimento e boas práticas

Época 2025/2026

Índice

1.	MISSÃO, VISÃO E OBJETIVOS ESTRATÉGICOS.....	3
1.1	MISSÃO.....	3
1.2	VISÃO.....	3
1.3	OBJETIVOS ESTRATÉGICOS.....	3
2.	VALORES.....	4
3.	ORGANOGRAMA.....	5
4.	INFRAESTRUTURAS/ PLANTA DE INSTALAÇÕES DISPONÍVEIS.....	6
5.	CONDIÇÕES EXIGIDAS PARA A PRÁTICA DESPORTIVA.....	7
6.	EQUIPAMENTOS.....	9
7.	FALTAS E DESISTÊNCIAS DOS ATLETAS.....	10
8.	NORMAS DE CONDUTA.....	10
9.	INTEGRIDADE, APOSTAS, MATCH FIXING, BULLYNG.....	13
10.	NORMAS DE ACOMPANHAMENTO DE PRATICANTES.....	14
11.	EMERGÊNCIA MÉDICA.....	16
A)	INFOGRAFIA.....	16
B)	LESÃO TRAUMÁTICA.....	17
I)	PRIMEIRA INTERVENÇÃO:.....	17
II)	PROCEDIMENTOS:.....	17
III)	CONTACTO:.....	17
C)	LESÃO COM FRATURA.....	17
I)	PRIMEIRA INTERVENÇÃO:.....	17
II)	PROCEDIMENTOS:.....	17
III)	CONTACTO:.....	17
D)	PARAGEM CARDIORRESPIRATÓRIA.....	18
I)	PRIMEIRA INTERVENÇÃO:.....	18
II)	PROCEDIMENTOS:.....	18
III)	CONTACTO:.....	18
12.	INFOGRAFIA DESOBSTRUÇÃO VIAS AÉREAS.....	18
13.	MAPA E CIRCUITO DE EVACUAÇÃO.....	19
14.	NORMAS DE ACOMPANHAMENTO ESCOLAR, PESSOAL E SOCIAL.....	19
15.	INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR.....	20
A)	GERAL (COMPORTAMENTO DE ATLETAS).....	20
B)	NORMAS E CONDUTA PAIS / ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO.....	20
I)	OBRIGATORIEDADE.....	20
II)	AS SANÇÕES A APLICAR SERÃO:.....	21

1. MISSÃO, VISÃO E OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

1.1 MISSÃO

A missão do Clube Recreativo Piedense enquanto Clube de Utilidade Pública Desportiva é proporcionar a todos os seus praticantes um ensino do Futsal contínuo, consistente e sustentado, sempre com bases nos valores e princípios que nos caracterizam. Para além do ensino do Futsal, dar a oportunidade a todas as crianças em idade de formação de praticarem atividade física e de se inserirem num grupo social, contribuindo dessa forma para o seu desenvolvimento multilateral (físico, emocional e social).

1.2 VISÃO

Pretendemos criar uma forte base de formação procurando sempre ser uma referência da modalidade no distrito de setúbal na modalidade de Futsal.

1.3 OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

Desenvolver um trabalho em equipa, sustentado, organizado e orientado para conseguir contribuir para os seguintes propósitos:

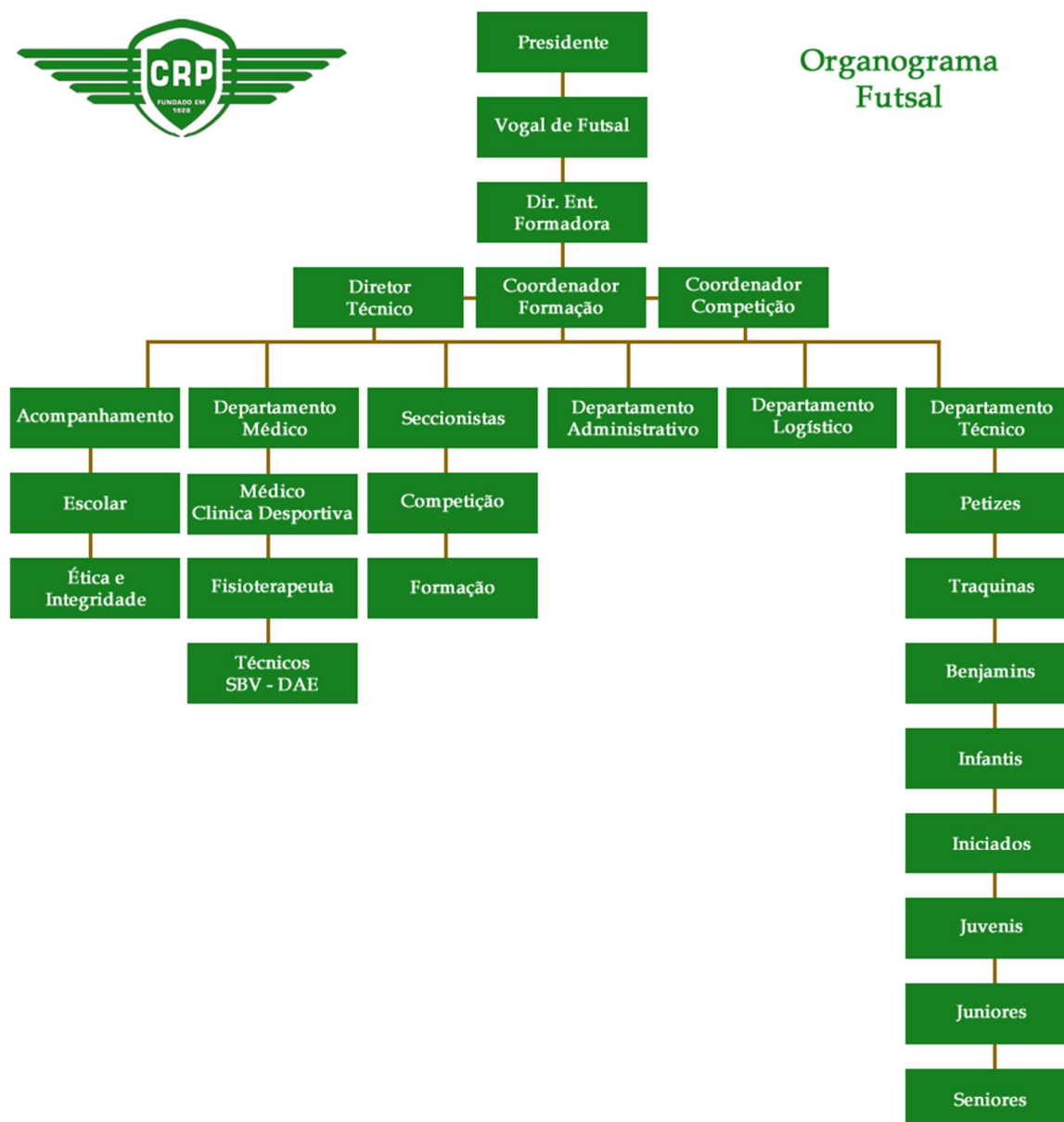
- Desenvolver as diferentes capacidades individuais de todos os atletas tais como a sua técnica, desenvolvimento físico-motor e psicológico.
- Desenvolver o gosto pelo treino, pela modalidade e pelo clube promovendo treinos diversificados, qualitativos, atrativos e lúdicos.
- Inculcar os princípios e valores essenciais para o desenvolvimento de um bom cidadão e para uma boa inclusão em qualquer grupo ou equipa.
- Promover as regras do *fair-play* e da ética desportiva. De forma a desenvolver atributos sociais de cordialidade com colegas de equipa e adversários.

2. VALORES

Os atletas do Clube Recreativo Piedense devem demonstrar compromisso com a equipa e comportar-se dentro e fora de campo de acordo com os seguintes valores:

- Ser honesto e justo
- Ser tolerante e educado com os colegas de equipa, técnicos e equipa adversária
- Respeitar as decisões do seu treinador e da equipa de arbitragem
- Jogar sempre segundo as leis de jogo
- Apoiar os colegas
- Saber comportar-se na derrota e sobretudo na vitória

3. ORGANOGRAMA



4. INFRAESTRUTURAS/ PLANTA DE INSTALAÇÕES DISPONÍVEIS

a) PAVILHÃO CLUBE RECREATIVO PIEDENSE

Morada: Rua Pedro Matos Filipe nº29, Cova da Piedade.

Código Postal: 2805-223 Almada.

Nº de Campo de jogos: 1

Nº de Balneários Masculinos: 4

Nº de Balneários Árbitros: 1

Nº de Postos Médicos: 2

Nº de Salas de Reuniões: 2

Nº de Salas para reforço muscular: 1

Nº de Salas de arrumação: 1

b) PAVILHÃO ESC. ANTÓNIO DA COSTA

Morada: Av. Prof. Egas Moniz

Código Postal: 2804-503 Almada

Nº de Campo de jogos: 1

Nº de Balneários Masculinos: 2

Nº de Balneários Árbitros: 1

Nº de Salas de Reuniões: 2

Nº de Salas de arrumação: 1

c) PAVILHÃO MUNICIPAL DO LARANJEIRO

Morada: Rua Raul Proença.

Código Postal: 2810-271 Laranjeiro

Nº de Campo de jogos: 1

Nº de Balneários Masculinos: 4

Nº de Balneários Árbitros: 1

Nº de Postos Médicos: 1

Nº de Salas de Reuniões: 1

Nº de Salas de arrumação: 1

5. CONDIÇÕES EXIGIDAS PARA A PRÁTICA DESPORTIVA

a) CALENDARIZAÇÃO

A época desportiva 2025/2026 corresponde ao período entre o dia 1 de julho de 2025 e 30 de junho de 2026.

As Atividades do Clube Recreativo Piedense incluem:

- Treino desportivo
- Eventos particulares (Torneios, Jogos particulares)
- Competições Oficiais da AF Setúbal.

b) INSCRIÇÃO

- Todos os atletas do Clube Recreativo Piedense são sócios do clube.
- No ato da inscrição devem ser preenchidos pelos encarregados de educação (ou pelo próprio quando este é maior de idade), a seguinte documentação:
 - Cartão de Cidadão do Encarregado de Educação e/ou do Atleta
 - 1 Fotografia tipo passe, do atleta, atualizada
 - Ficha de inscrição Interna de Sócio/Atleta
 - Formulário Modelo 9 IPDJ - Exame Médico.

c) VALORES DE INSCRIÇÃO E MENSALIDADES

Inscrição e Seguro					
Academia	Benjamins	Infantis	Iniciados	Juvenis	Juniores
35 €	35 €	35 €	35 €	35 €	35 €

Mensalidade					
Academia	Benjamins	Infantis	Iniciados	Juvenis	Juniores
30 €	30 €	30 €	30 €	20 €	Isento

Descontos	
Familiar	- Desconto de 5€, caso o atleta tenha algum familiar a praticar uma modalidade no clube
STAFF	- Isenção de pagamento de mensalidade aos filhos de elementos que incluam o STAFF técnico

NOTAS IMPORTANTES:

- Os pagamentos devem ser efetuados na Secretaria do Clube Recreativo Piedense, até ao dia 8 de cada mês.
- No ato de inscrição irá ser fornecido ao atleta um cartão de acesso as instalações do clube (Cartão tem um custo de 3€).
- A Mensalidade dá direito ao treino, sendo a competição uma opção do treinador.
- A Direção poderá analisar situações excecionais de forma a ajustar/alterar valores.

6. EQUIPAMENTOS

a) EQUIPAMENTO DE JOGO (OBRIGATÓRIO)



- A utilização do equipamento de jogo é obrigatória nas provas oficiais organizadas pela AFS e FPF.
- A encomenda do equipamento deverá ser efetuada junto do Diretor da modalidade.
- Deverão ser fornecidas as seguintes informações:
 - Tamanho
 - Nome que seja ter na t-shirt
 - Número
- Os atletas mais antigos têm preferência de escolha do número que se encontra na camisola (o mesmo não pode ser repetido com outro atleta do mesmo escalão).

Custo: 30€

b) EQUIPAMENTO DE TREINO (OBRIGATÓRIO):



- Equipamento é constituído por 2-t-shirt's e 2 calções.
- O equipamento de treino encontra-se disponível nos tamanhos 4, 8, 12, 16, M, L, XL.
- A sua utilização é obrigatória nas unidades de treino em que o atleta participa.

Custo: 30€

7. FALTAS E DESISTÊNCIAS DOS ATLETAS

- A ausência prolongada, superior a dois meses, não comunicada e injustificada, poderá levar á dispensa do atleta, não existindo retorno das mensalidades pagas.
- Em caso de desistência o encarregado de educação deve informar a secretaria qual o motivo da mesma.
- No caso de o Encarregado de Educação solicitar a saída da atividade do atleta, não há qualquer direito à restituição do valor seja da inscrição e/ou da Mensalidade.

8. NORMAS DE CONDUTA

Representar um clube histórico como o Clube Recreativo Piedense, acarreta a responsabilidade de uma representação digna, da sua história, identidade e valores.

Assim todos os agentes intervenientes devem reger-se e fazer-se acompanhar por determinados comportamentos que dignifiquem a instituição.

a) ENTRE PRATICANTES, DIRIGENTES, TÉCNICOS E DEMAIS STAFF

- Revelar comportamento exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade;
- Promover o espírito de grupo e coesão de equipa em todas as atividades;
- Respeitar as decisões da Direção e Coordenação;
- Apresentar compromisso com toda a estrutura do clube, respeitando os princípios instituídos
- Participar nas atividades promovidas pelo clube;
- Ser assíduo e pontual;
- Apresentar-se devidamente equipado (treinos, jogos e outras representações);
- Avisar previamente, sempre que haja impossibilidade de comparecer a uma atividade (treinos, jogos e outras representações);
- Respeitar as opções técnicas;

- Só é permitida a entrada, nas instalações do Clube, aos atletas, treinadores, coordenadores, pessoal do departamento médico e diretores.

b) EM TREINO OU COMPETIÇÃO

- Ser assíduos e pontuais;
 - Apresentar-se devidamente equipado 15 minutos antes da hora agendada;
 - Estar pronto para treinar (corretamente equipado), 5 minutos antes da hora estabelecida.
- Na eventualidade de necessitares de ajuda para te equipares debes solicitar ajuda ao teu treinador ou colegas;
- Não é permitida a entrada dos atletas nos campos sem autorização dos treinadores.
 - Não é permitida a utilização de equipamentos alusivos a outros clubes;
 - Sempre que não possas comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, debes informar o teu treinador com a maior antecedência possível;
 - No dia do jogo, debes comparecer no local e à hora marcada para a concentração;
 - Seguir o Código de conduta do Clube, Associação, Federação, valorizar e cumprir com as orientações do PNED, quanto aos valores e ética desportiva.
 - Respeitar as decisões dos árbitros, treinadores e adversários.

c) NA ESCOLA

- Respeitar os professores, colegas e funcionários
- Ser pontual no horário de entrada e saída das aulas;
- Não perturbar aulas e trabalhos escolares;
- Zelar pela integridade do material da Escola que frequentam, utilizando adequadamente as suas instalações e materiais disponíveis;
- Participar conscientemente da sua educação, comparecendo a todas as atividades educativas;

d) NOS TRANSPORTES

- É proibido comer e beber nos transportes do Clube;
- Manter o bom estado de conservação e limpeza da carrinha;
- É obrigatório o uso do cinto de segurança
- Respeito pelos horários definidos;
- É proibido colocar os pés em cima dos bancos;
- A utilização de colunas de música só é permitida se autorizada pelo Treinador.

9. INTEGRIDADE, APOSTAS, MATCH FIXING, BULLYNG

a) PROIBIÇÃO

É proibido o pedido ou aceitação, promessa ou entrega de vantagem patrimonial ou não patrimonial para alterar o decurso ou resultado de um jogo a qualquer atleta ou agente desportivo do clube.

É proibido qualquer ato de intimidação ou coação física, verbal a qualquer atleta ou agente desportivo do clube

b) OBRIGATORIEDADE

É dever dos atletas e demais STAFF da entidade promover a denúncia através de informação imediata à direção ou na plataforma integridade.fpf.pt de casos de manipulação de jogos, comportamentos incorretos que visem o bem-estar de atletas e agentes desportivos, designadamente por causa de apostas desportivas e de quaisquer atos concretos suscetíveis de colocar em causa a integridade e a credibilidade da respetiva entidade.

c) PUNIÇÕES

- Suspensão de participação em competição desportiva por um período de 6 meses a 3 anos
- Privação de direito a subsídios, subvenções ou incentivos outorgados pelo estado por um período de 1 a 5 anos.
- Proibição do direito de exercício de profissão, função ou atividade, pública ou privada, por um período de 1 a 5 anos, tratando-se de agente desportivos.

d) VISADOS

- Dirigentes desportivos
- Treinadores
- Atletas
- Agentes desportivos

10. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO DE PRATICANTES

a) RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES

O Plano de nutrição tem como objetivo melhorar a performance e o desenvolvimento de atleta ao longo da época desportiva.

Sabendo que a alimentação é um fator de extrema importância no processo de preparação, o clube recomenda um programa que poderá ajudar a “comer melhor” e a saber escolher os alimentos.

b) RECOMENDAÇÕES GERAIS:

- Não comer batatas fritas;
- Evitar bebidas gaseificadas;
- Não abusar na quantidade de comida;
- Beber muita água ao longo do dia (1 a 2 litros);
- A meio da manhã e durante a tarde, comer fruta, iogurtes ou bolachas integrais;
- A refeição do dia antes da competição deve ser rica em hidratos de carbono, baixo teor de gorduras, proteínas e fibras;

c) ALIMENTAÇÃO 3-4 HORAS ANTES DO JOGO/TREINO

- Realizar uma refeição de fácil digestão e rica em hidratos de carbono.
- Posteriormente, nos minutos que antecedem o aquecimento ou mesmo do jogo, deverá ingerir uma pequena quantidade de hidratos de carbono com o intuito de retardar a libertação de glicose pelo fígado, “poupando” dessa forma algumas das suas reservas energéticas.
- Nos dias de jogo, alimentos com muita fibra e/ou gordura devem ser evitados, uma vez que estes podem dificultar a digestibilidade e provocar algum mal-estar gastrointestinal, assim, alimentos como frutos oleaginosos ou mesmo leguminosas, apesar de serem alimentos

denso nutricionalmente, devem ser ingeridos com moderação ou mesmo evitados em dias de competição.

d) ALIMENTAÇÃO DEPOIS DO JOGO/ TREINO

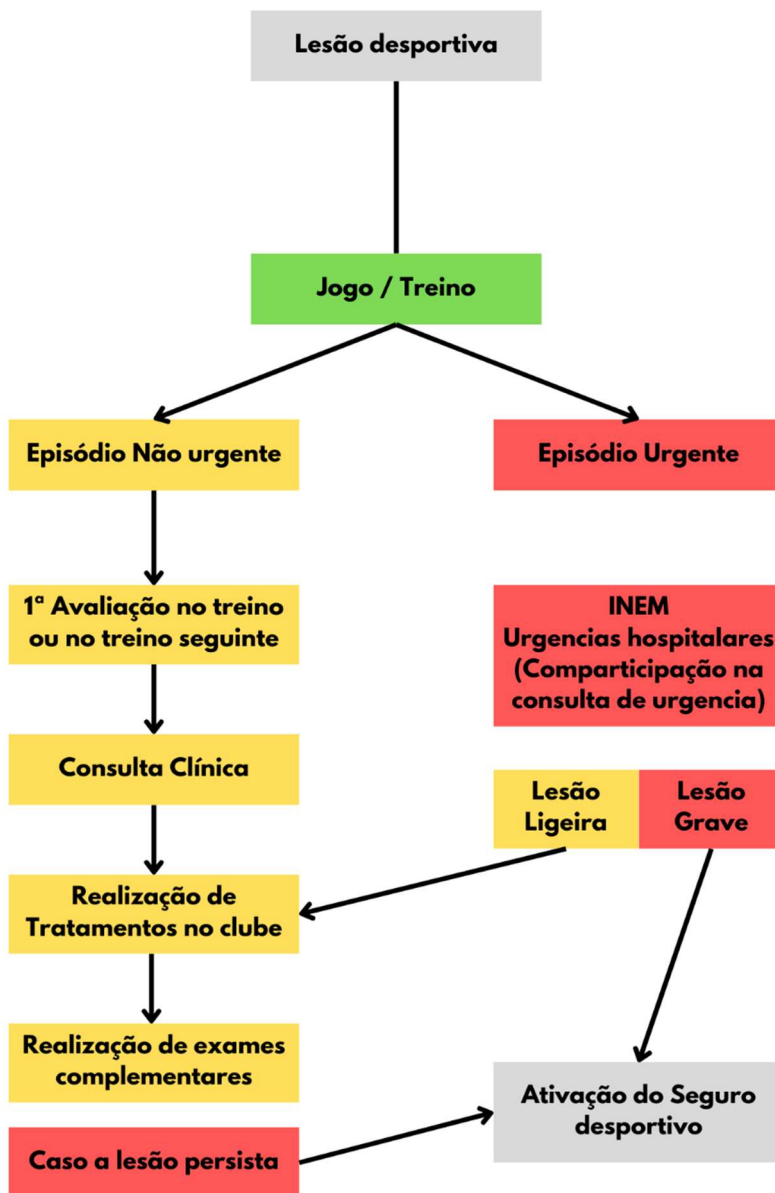
Os objetivos nutricionais do período pós-treino e pós-jogo são repor os níveis de glicogénio, fluido, eletrólitos e favorecer a adaptação ao *stress* e dano causado pelo exercício realizado, uma refeição rica em hidratos de carbono facilita um aumento brusco na síntese proteica, fundamental para uma “adaptação” metabólica e fisiológica ao treino.

e) HIDRATAÇÃO

A hidratação é um fator que não deve ser esquecido. Caso haja a necessidade de recuperar rapidamente para outro exercício, uma boa estratégia será beber 1.5 litros de fluidos por cada Kg perdido durante o jogo ou treino, bebidas ou alimentos ricos em sódio ajudam na estimulação da sede e também na retenção dos fluidos ingeridos.

11. EMERGÊNCIA MÉDICA

a) INFOGRAFIA



b) LESÃO TRAUMÁTICA

i) PRIMEIRA INTERVENÇÃO:

- O treinador deve contactar o Fisioterapeuta disponível, salvo se o mesmo estiver presente;
- O Fisioterapeuta deve fazer a avaliação inicial da situação, verificando a gravidade da mesma;

ii) PROCEDIMENTOS:

De acordo com a avaliação, o Fisioterapeuta deve aconselhar o atleta a:

- Fazer tratamento/recuperação no clube;
- Fazer tratamento/recuperação em casa;
- Deslocar-se á clínica desportiva se necessário.

iii) CONTACTO:

O Fisioterapeuta após tomada de decisão deve contractar o encarregado de educação do atleta e expor a situação do mesmo e os procedimentos a ter em consideração.

c) LESÃO COM FRATURA

i) PRIMEIRA INTERVENÇÃO:

- O treinador deve contactar o Fisioterapeuta disponível, salvo se o mesmo estiver presente;
- O Fisioterapeuta deve fazer a avaliação inicial da situação, verificando a gravidade da mesma;

ii) PROCEDIMENTOS:

De acordo com a avaliação, o Fisioterapeuta deve aconselhar o atleta a:

- Deslocar-se ao Hospital
- Imobilizar a fratura com o material disponível;
- Reduzir os sinais inflamatórios aplicando gelo até á chegada ao hospital.

iii) CONTACTO:

O Fisioterapeuta após tomada de decisão deve contractar o encarregado de educação do atleta e expor a situação do mesmo e os procedimentos a ter em consideração.

d) PARAGEM CARDIORRESPIRATÓRIA

i) PRIMEIRA INTERVENÇÃO:

O Treinador deve contactar o INEM, salvo se o Fisioterapeuta estiver presente (deve ser este a assumir esta função);

ii) PROCEDIMENTOS:

- O Fisioterapeuta deve permanecer junto do atleta até á chegada do INEM;
- De acordo com a avaliação da situação, o Fisioterapeuta deve respeitar as indicações dadas e definidas pelo INEM (os manuais estão disponíveis para consulta no departamento medico);

iii) CONTACTO:

O Fisioterapeuta após tomada de decisão deve contractar o encarregado de educação do atleta e expor a situação do mesmo e os procedimentos a ter em consideração.

12. INFOGRAFIA DESOBSTRUÇÃO VIAS AÉREAS

Suporte Básico de Vida & Desfibrilhação Automática Externa

Verificar a resposta
 Abanar suavemente
 Perguntar em voz alta: "Sente-se bem?"

Se não responder
 Abrir a via aérea & avaliar a respiração

Se não respira normalmente ou se não respira
 Chamar 112, procurar e trazer DAE

Se respira normalmente
 Colocar em posição lateral de segurança
 - Chamar 112
 - Continuar a avaliar se a respiração é normal

Iniciar de imediato SBV
 Colocar as mãos no centro de tórax
 Fazer 30 compressões:
 - Deprimir com firmeza pelo menos 5cm com uma frequência de 100/min
 - Selar os lábios em volta da boca
 - Insuflar progressivamente até o tórax expandir
 - Fazer a insuflação seguinte quando o tórax retrair
 - Manter SBV
 SBV 30:2

Ligar o DAE & aplicar as pás
 Seguir de imediato os comandos de voz
 Colocar um dos eléctrodos no tórax sob o braço esquerdo
 Colocar o outro eléctrodo por baixo da clavícula direita, ao lado do esterno
 Se há mais de um resuscitador: não interromper SBV

Afastar & aplicar o choque
 Ninguém toca na vítima
 - durante a análise
 - durante a aplicação do choque

Se a vítima começar a acordar: mexer, abrir os olhos e respirar normalmente, parar o SBV
 Se estiver inconsciente, colocá-la em posição lateral de segurança*

Contactos de emergência externa

INEM: 112

Hospital Garcia de Orta (HGO) Almada: 212940294

Bombeiros voluntários de Cacilhas: 212722520

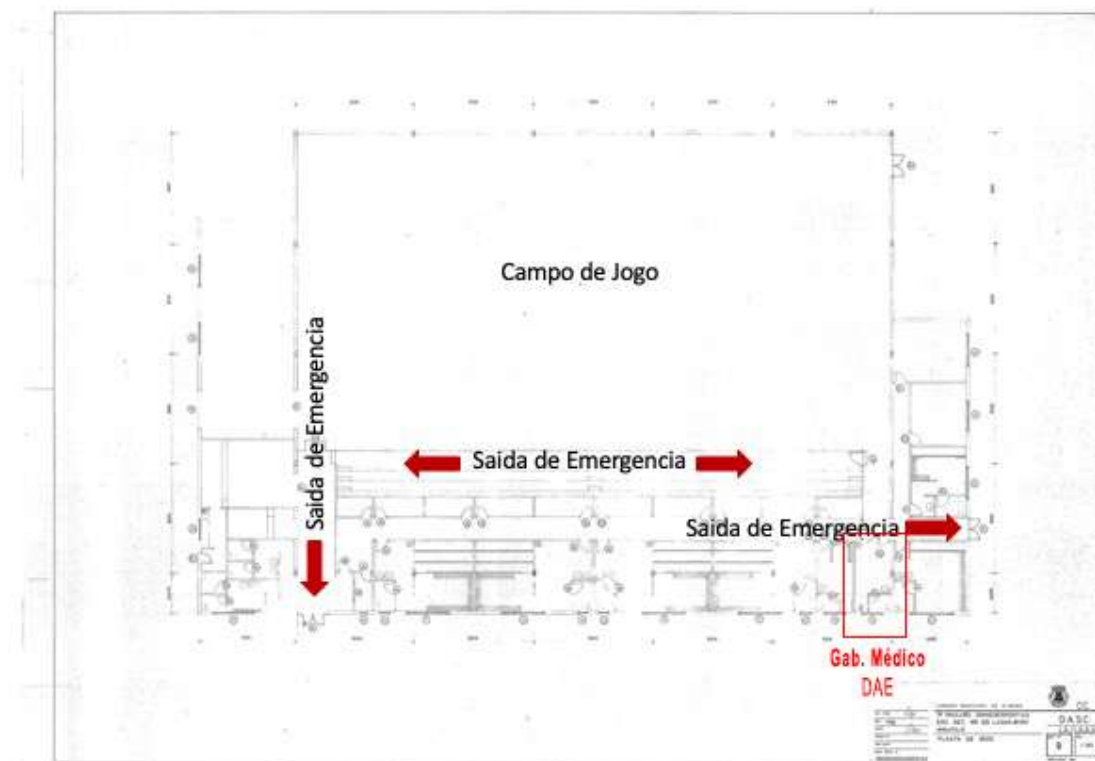
Bombeiros Voluntários de Almada: 212722290

PSP Almada: 219030770

Centro de saúde da Cova da Piedade: 212738410

Coordenador geral (Nuno Marques): 919034520

13. MAPA E CIRCUITO DE EVACUAÇÃO



14. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO ESCOLAR, PESSOAL E SOCIAL

- Ajudar os atletas a compatibilizar a vida escolar/pessoal/desportiva e na projeção da sua carreira futura;
- Promover no grupo de trabalho (equipa) competências sociais, tais como: relação interpessoal positiva, moral coletiva (ex. otimismo), comunicação assertiva, coesão, entre outras;
- Desenvolver nos atletas um conjunto de competências psicológicas que lhes permitam lidar com as exigências do desporto de alto rendimento, tais como: autoconhecimento, autoestima, autoconfiança, gestão emocional (ex. face a stress, ansiedade), regulação psicológica, autocontrolo (pensamento, atenção, ativação), motivação;

15. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

a) GERAL (COMPORTAMENTO DE ATLETAS)

Infração	Sanção
Atraso ao início do treino, no dia do jogo e à concentração	Sanção a aplicar pelo Treinador
Atraso ao início do treino, no dia do jogo e à concentração	Sanção a aplicar pelo Treinador
Incumprimento das mensalidades, após 30 dias do prazo estipulado	Impedimento da Prática desportiva
Não comparência ao jogo, não justificada	1 Jogo de castigo
Desavenças graves com colegas. Falta de respeito e má educação para com os responsáveis	Proibição de treinar e processo disciplinar
Em representação do Clube, atitudes que denigram o nome e a imagem do mesmo	Suspensão imediata e processo disciplinar, até à sua conclusão
Situações de bullying e violência detetadas no clube ou fora do mesmo	Expulsão do Clube

b) NORMAS E CONDUTA PAIS / ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

i) OBRIGATORIEDADE

É dever dos pais manter uma postura serena em contexto de treino e jogo, respeitando as regras de integridade, bullying e violência no desporto.

O comportamento incorreto dos familiares, encarregados de educação para com dirigentes desportivos, atletas ou outros agentes desportivos nas instalações desportivas onde decorram treinos ou jogos, são passíveis de sanção disciplinar a aplicar pela Secção de Futsal, após consulta interna (treinadores, diretor de equipa, coordenador técnico e diretor geral).

ii) AS SANÇÕES A APLICAR SERÃO:

- Advertência aos Pais/Encarregados de Educação;
- Advertência ao atleta sobre o comportamento dos Pais/Encarregados de Educação; - Solicitar aos Pais/Encarregados de Educação visados que não assistam aos treinos e jogos oficiais;
- Suspensão ou rescisão de contrato.