



# Grupo Desportivo de Chaves

Fundado em 1949

## REGULAMENTO INTERNO (2017/2018)

### INTRODUÇÃO

O presente regulamento serve para dar a conhecer a todos os(as) atletas, encarregados de educação, treinadores, diretores, elementos do departamento médico e restantes colaboradores do Departamento de Futebol Juvenil do Grupo Desportivo de Chaves, as normas a seguir, ao longo da temporada 2017/2018.

### DIREITOS DO ATLETA:

- \_ Possuir boas condições para a prática desportiva a nível de equipamento, material, instalações e transporte;
- \_ Ser respeitado por todos os agentes do clube;
- \_ Ser convocado, desde que cumpra com as suas obrigações para com o clube e que o treinador assim o entenda;
- \_ Ser reconhecido e valorizado o mérito, dedicação, esforço e empenho, tanto nos treinos como nos jogos;
- \_ Ver reconhecido e valorizado o seu desempenho escolar;
- \_ Beneficiar de treinos estruturados e preparados com antecedência, no sentido de o valorizar como atleta e como ser humano;
- \_ Ser assistido, de forma pronta e adequada, em caso de lesão, durante um treino e/ou jogo, além do posterior acompanhamento médico;
- \_ Ter seguro;
- \_ Beneficiar de um Serviço de Psicologia e Orientação, através de um profissional da área;
- \_ Ser reconhecido pela sua formação cívica;
- \_ Usufruir de um saco para guardar objetos de valor, durante os treinos/jogos.



# Grupo Desportivo de Chaves

Fundado em 1949

## DEVERES DO ATLETA:

- \_ Respeitar e dignificar o clube;
- \_ Participar em todas as atividades do clube, para as quais seja solicitada a sua presença;
- \_ Respeitar os colegas e todos os agentes desportivos ligados ao clube;
- \_ Promover o espírito de grupo e coesão da equipa;
- \_ Respeitar as decisões dos elementos da estrutura diretiva do clube;
- \_ Evitar discussões, seja com quem for;
- \_ Ser assíduo e pontual;
- \_ Estar devidamente equipado (equipamento do clube) e pronto para treinar, com a antecedência devida, antes do treino/jogo;
- \_ Colaborar na organização e recolha do material utilizado nos treinos;
- \_ Apresentar uma justificação prévia, sempre que pretender faltar a um treino;
- \_ Só usar o equipamento de saída conforme for estabelecido, sempre que vá em representação do clube e em nenhuma outra situação;
- \_ Colocar as peças de vestuário, após o treino ou jogo, nos locais designados para o efeito;
- \_ Apoiar no esforço e no êxito/fracasso dos colegas de equipa;
- \_ Manter a concentração e disciplina, tanto nos treinos como nos jogos;
- \_ Respeitar as opções técnicas e táticas dos treinadores;
- \_ Após a sua utilização, deixar o balneário limpo, como o encontrou, não gastando água em excesso;
- \_ Seguir as dicas nutricionais e/ou ementas dadas pelos treinadores e/ou elementos do departamento médico;
- \_ Participar nas ações de formação promovidas pelo clube.



# Grupo Desportivo de Chaves

Fundado em 1949

## **PROIBIÇÕES:**

- \_ É proibido comer e beber nas carrinhas/autocarros do clube;
- \_ É proibido participar em torneios desportivos ou treinar em outros clubes, sem autorização prévia do Grupo Desportivo de Chaves;
- \_ É proibido equipar-se/desequipar-se fora dos balneários;
- \_ É proibido entrar no campo de treinos sem a autorização dos treinadores;
- \_ É proibido usar, durante os treinos e jogos: brincos, fios, pulseiras, relógios e outros acessórios;
- \_ É proibido sair do campo sem autorização dos treinadores;
- \_ Não serão permitidos atos de violência e indisciplina;
- \_ É proibido demonstrar atitudes de descontentamento, frustração, desinteresse, racismo, xenofobia, ou seja, tudo o que revele falta de controlo emocional e empenho;
- \_ É proibida a utilização de peças de vestuário alusivas a outros clubes;
- \_ É proibido o recurso a alimentos/suplementos não autorizados pelo clube.

## **CONSELHOS ÚTEIS:**

- \_ Disciplina a tua alimentação e o teu descanso;
- \_ Não fumes, não bebas bebidas alcoólicas e não consumas substâncias ilícitas;
- \_ Evita, antes dos treinos e jogos, ingerir alimentos do tipo: fritos, bolos, refrigerantes gaseificados, leite e derivados, rebuçados, gomas...
- \_ Preserva os teus equipamentos;
- Evita trazer valores e/ou objetos de valor, para os treinos e jogos, uma vez que o clube não se responsabiliza pelo seu extravio ou roubo de objetos fora do saco de valores da respetiva equipa;**
- \_ Reconhece os erros e aprende com eles, não tentando arranjar desculpas;
- \_ Toma banho nas instalações do clube, após os treinos e jogos, usando sempre os teus chinelos;
- \_ Ambiciona, em todos os momentos de permanência no clube, vir a integrar a equipa sénior;



# Grupo Desportivo de Chaves

Fundado em 1949

## NORMAS ESPECÍFICAS:

- 1) É obrigatório tratar com respeito e correção todos os elementos do Departamento de Formação do G.D. Chaves e respetiva SAD, cumprimentando/saudando.
- 2) O(a) atleta deve conhecer o Regulamento Interno.
- 3) O(a) atleta deve estar atento(a) ao painel principal onde são fixados documentos oficiais do G.D. Chaves.
- 4) O(a) atleta deve estar equipado e preparado para o início do treino, 5 minutos antes do horário marcado para o início do mesmo.
- 5) Se o(a) atleta necessita de cuidados do Departamento Médico, deve chegar com a antecedência necessária (20 minutos), para estar pronto(a) à hora do treino.
- 6) Se o(a) atleta estiver lesionado(a) deve comparecer nas instalações do clube, para efetuar os tratamentos, mantendo os treinadores e o departamento médico informados.
- 7) O(a) atleta não deve permanecer ou aproximar-se dos espaços de treino que estejam a ser utilizados, sem consentimento.
- 8) O equipamento de treino não pode ter um símbolo ou qualquer identificação de outro clube.
- 9) Na véspera de um jogo, os(as) atletas devem recolher às suas casas até às 23:00 horas.
- 10) Sempre que o(a) atleta não possa comparecer ao treino, por lesão, doença ou outro motivo, deve informar os seus diretores e/ou treinadores, com a devida antecedência.
- 11) O(a) atleta deve justificar todas as faltas de comparência a treinos ou jogos, aos seus diretores e/ou treinadores.
- 12) É desejável que os atletas tomem banho nas instalações do G.D. Chaves (após os treinos e jogos).
- 13) A saída e chegada, no âmbito dos jogos como visitante, são feitas nas instalações do G.D. Chaves, exceto aqueles(as) que moram fora de Chaves, a caminho da localidade do jogo.
- 14) A entrada e saída das concentrações, nos dias de jogo, serão efetuadas no mesmo local, salvo exceções devidamente autorizadas.
- 15) Durante as refeições de equipa, é proibido usar equipamentos electrónicos, bonés, gorros e afins.



# Grupo Desportivo de Chaves

Fundado em 1949

- 16) Durante as refeições de equipa, todo o STAFF deve respeitar a ementa previamente definida.
- 17) O(a) atleta não pode jogar ou treinar noutros clubes, durante a temporada 2017/2018.
- 18) O(a) atleta deve entregar ao treinador ou ao diretor, no final de cada período escolar, os registos de avaliação escolar.
- 19) É da responsabilidade do(a) atleta, zelar pela preservação, conservação e asseio das instalações do G.D. Chaves, das carrinhas e/ou outro meio de transporte contratado.
- 20) O(a) atleta deve colaborar na higiene, limpeza e asseio do clube, colocando os papéis, latas, embalagens e outros detritos, nos respetivos recipientes de lixo.
- 21) É expressamente proibido escrever ou riscar paredes, bancos e cabides das instalações do G.D. Chaves.
- 22) É expressamente proibido deitar pastilhas elásticas para o chão ou qualquer outro lugar que não seja o caixote do lixo.
- 23) É expressamente proibido usar pastilhas elásticas, durante os treinos e/ou jogos.
- 24) Os(as) atletas e os treinadores estão proibidos de usar piercings, durante os treinos e/ou jogos.
- 25) É obrigatório o uso de caneleiras em todos os treinos e/ou jogos.
- 26) É obrigatório fechar os chuveiros após a sua utilização, poupando água.
- 27) É expressamente proibido entrar na Rouparia do G.D. Chaves, sem autorização do responsável (Aníbal Campo Grande).
- 28) É expressamente proibido fumar dentro das instalações do G.D. Chaves.
- 29) É expressamente proibido consumir bebidas alcoólicas e substâncias ilícitas.
- 30) É expressamente proibido usar os telemóveis, computadores, head phones ou qualquer outro tipo de aparelhos electrónicos, dentro dos balneários.
- 31) Os telemóveis, dentro das instalações do G.D. Chaves, devem estar em silêncio.
- 32) Toda e qualquer falta de respeito entre atletas, treinadores, funcionários e diretores, será alvo de processo disciplinar interno.
- 33) É proibido emanar sons e odores suspeitos, nas instalações e meios de transporte do GD Chaves (salvo nos WC).





# Grupo Desportivo de Chaves

*Fundado em 1949*

- 34) É proibido roubar. Em caso de roubo, dentro das instalações do G.D. Chaves, será instaurado um processo disciplinar interno e comunicado às autoridades de segurança.
- 35) O(a) atleta está proibido(a) de aceder, sem autorização prévia, às instalações que não lhes sejam reservadas, nomeadamente aos gabinetes da Direção, equipa técnica, rouparia, arrecadação e departamento médico.
- 36) O não cumprimento de trabalho específico, recomendado por qualquer treinador, será alvo de um processo disciplinar interno.
- 37) Durante os jogos, o(a) atleta deve obedecer às instruções dadas pelos treinadores e atender aos conselhos que lhe forem transmitidos pelo(a) capitão(ã) de equipa.
- 38) O(a) atleta não deve criticar nem reclamar das decisões dos árbitros e seus auxiliares.
- 39) O(a) atleta e/ou encarregado(a) de educação não deve reclamar nem mostrar desagrado com as decisões dos treinadores;
  - a. O(a) atleta que reagir a qualquer substituição será punido(a) e alvo de um processo disciplinar interno.
- 40) O(a) atleta deve comportar-se de modo a não motivar castigos para si ou para a equipa, de forma injustificada, nomeadamente: tirar a camisola de jogo, pedir cartão ou outros comportamentos não admitidos nas leis do jogo.
- 41) Os comentários nas redes sociais, blogues e páginas pessoais são considerados públicos, pelo que os(as) atletas, os treinadores, os diretores, elementos do departamento médico, os(as) encarregados(as) de educação e restantes colaboradores(as) do GD Chaves estão, por isso, proibidos de fazer quaisquer observações nas redes sociais, acerca da vida interna e organizativa do Grupo Desportivo de Chaves e da respetiva SAD.
- 42) É proibido divulgar as convocatórias ou qualquer outro assunto interno, nas redes sociais e restantes meios de comunicação, exceto os responsáveis pela divulgação.
- 43) O(a) atleta e/ou encarregado(a) de educação deve indicar, no início da época, o seu domicílio em Portugal, bem como os contactos de telefone, aos diretores.
- 44) O(a) atleta tem a obrigação de assinar a folha de Convocatória (aquando da sua convocação).
- 45) Todos os elementos que façam parte da convocatória devem ir e regressar no meio de transporte disponibilizado pelo clube.



# Grupo Desportivo de Chaves

*Fundado em 1949*

- 46) Nos jogos em casa, os(as) atletas devem comparecer nas instalações do clube com 1 hora e 30 minutos de antecedência (futebol de 11) e com 1 hora de antecedência (nos restantes escalões).
- 47) É obrigatória a utilização do uniforme oficial, fornecido pelo clube, sempre que os treinadores e diretores estiverem a executar as suas funções. O mesmo deverá ser devolvido no final da temporada.
- 48) Só é permitida a utilização do uniforme oficial do clube (ou do equipamento de passeio) em representação do clube.
- 49) Qualquer decisão tomada por um treinador, deverá ser comunicada aos diretores e por estes à Direção, para aprovação.
- 50) Os(as) atletas e elementos das equipas técnicas estão expressamente proibidos de dar entrevistas aos órgãos de comunicação social, sem autorização da Direção do G.D. Chaves.
- 51) Durante os treinos, não é permitida a entrada de outros(as) atletas ou elementos que não façam parte da estrutura diretiva, no recinto onde os mesmos estiverem a decorrer.
- 52) Casos disciplinares, relativos a treinos e jogos, em primeiro lugar, serão analisados pelos treinadores e, posteriormente, expostos à Direção.
- 53) Os treinadores podem expulsar do treino um(a) atleta que não cumpra regras básicas de civismo.
- 54) Todos os assuntos do interesse do clube deverão ser tratados em sede própria, não devendo ser discutidos em praça pública.
- 55) Todos os intervenientes deverão manter regras básicas de civismo, representando com dignidade o GD Chaves, tendo em conta a lealdade que esta instituição merece.
- 56) Outras situações não referenciadas neste regulamento serão participadas à Direção e analisadas pela mesma.



# Grupo Desportivo de Chaves

Fundado em 1949

## REGULAMENTO DISCIPLINAR:

- \_ Faltas injustificadas: repreensão verbal, repreensão escrita, suspensão, rescisão;
- \_ Desavenças com os colegas: sanção a aplicar pelo treinador;
- \_ Falta de respeito e indisciplina para com elementos internos ou externos do clube: sanção a aplicar pelos(as) dirigentes do clube;
- \_ Incumprimento do regulamento interno: sanção a aplicar pelos(as) dirigentes do Clube;
- \_ Todas as ocorrências não previstas por este regulamento serão analisadas pelos dirigentes do Clube;
- \_ Todos os infratores terão direito a serem ouvidos, antes da aplicação de sanções.

## SANÇÕES:

- \_ Advertência/repreensão verbal e/ou escrita;
- \_ Treino fora da equipa;
- \_ Suspensão de treinos e/ou jogos;
- \_ Expulsão/rescisão.

**Este Regulamento entra imediatamente em vigor.**

