



# **RD ÁGUEDA ACADEMIA**

## **REGULAMENTO INTERNO**

**ÉPOCA 2019/20**



**A FORMAÇÃO É A NOSSA GRANDE MISSÃO**

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	<b>3</b>
<b>2. CONSIDERAÇÕES PREVIAS</b>	<b>3</b>
<b>3. ORGANIGRAMA</b>	<b>4</b>
<b>4. MISSÃO, VISÃO E VALORES</b>	<b>5</b>
<b>5. OBJETIVOS DA ENTIDADE FORMADORA</b>	<b>6</b>
<b>6. IMPORTÂNCIA DA FAMÍLIA</b>	<b>6</b>
<b>7. FORMAÇÃO PESSOAL</b>	<b>8</b>
<b>8. DEVERES E DIREITOS DOS TREINADORES</b>	<b>9</b>
<b>9. PLANO DE EMERGÊNCIA E EVACUAÇÃO</b>	<b>10</b>
<b>10. PLANO ALIMENTAÇÃO</b>	<b>11</b>
<b>11. NORMAS E CONDUTA</b>	<b>12</b>
<b>12. ÉPOCA - PERÍODO E DURAÇÃO</b>	<b>14</b>
<b>13. HORÁRIOS DE TREINOS</b>	<b>14</b>
<b>14. INSCRIÇÕES - VALOR E PAGAMENTO</b>	<b>15</b>
<b>15. LESÕES/ACIDENTES DESPORTIVOS/FISIOTERAPIA</b>	<b>17</b>
<b>16. DEVERES E OBRIGAÇÕES DA DIREÇÃO E ACADEMIA DE FORMAÇÃO DO RD ÁGUEDA</b>	<b>18</b>
<b>17. EVENTOS IMPORTANTES</b>	<b>19</b>
<b>18. APLICAÇÃO DO RI E CASOS OMISSOS</b>	<b>19</b>
<b>19. DECLARAÇÃO DE CONHECIMENTO E ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO INTERNO.</b>	<b>20</b>
<b>20. DECLARAÇÃO PROTEÇÃO DE PRIVACIDADE</b>	<b>21</b>
<b>21. ANEXO A (MAPA TREINOS)</b>	<b>22</b>
<b>22. ANEXO B (PLANTA DAS INSTALAÇÕES RDA)</b>	<b>23</b>
<b>23. ANEXO C PLANTA DOS CAMPOS ACADEMIA FUTEBOL RD ÁGUEDA</b>	<b>24</b>
<b>24. CONTACTOS</b>	<b>24</b>

# 1- INTRODUÇÃO

O RDA - Recreio Desportivo de Águeda, apresenta as boas vindas e agradece a confiança no nosso departamento de Formação da Academia de Futebol RD Águeda. O presente regulamento visa dar a conhecer a todos(as) os atletas, encarregados de educação, treinadores, diretores, elementos do departamento médico e restantes colaboradores do Departamento do Futebol de Formação do Recreio Desportivo de Águeda, as normas essenciais para o bom funcionamento da época desportiva.

O Recreio Desportivo de Águeda, assenta a sua existência na possibilidade de todos os nossos atletas poderem pôr em prática, uma atividade desportiva, apoiada por recursos humanos qualificados, materiais e pedagógicos. De acordo com os objetivos do Clube, Identidade e Valores do Clube, o percurso formativo dos nossos atletas é dividido em várias etapas, visando sempre a potenciação do atleta para atingir um patamar de excelência.

Para o RDÁGUEDA o ATLETA é o centro de todas as atenções das atividades desenvolvidas no clube, sendo fundamentalmente para ELE que o presente regulamento se dirige. No entanto, e porque é o nosso entendimento que o processo de formação desportiva ficará mais enriquecido se não for descurado o desenvolvimento multilateral relacionado com os aspetos sociais e humanos, no Regulamento Interno serão igualmente abordados outros aspetos e referidos outros atores envolvidos no mesmo, desde os pais, diretores, departamento médico, rouparia, até os adversários, árbitros e o público em geral.

Assim, este regulamento tem por finalidade definir todas as relações que vão ser criadas diariamente, sobretudo as que se relacionam com as atitudes e os comportamentos pretendidos de todos, evitando a arbitrariedade, unificando direitos e deveres e prevenindo e minimizando problemas que eventualmente venham a surgir.

# 2- CONSIDERAÇÕES PRÉVIAS

A Direção do RDÁGUEDA decidiu apostar definitivamente na evolução da formação de futebol, mantendo o orçamento da época passa (2018-2019), que já tinha tido um aumento de 50% em relação à época (2017/2018). Esta época vai contar com as seguintes mais-valias:

- Dois Supervisores um deles direcionado para FUT.11 e outro para FUT.7, que acompanharão o trabalho de todos os diretores, coordenadores e treinadores de todos os escalões.
- Dois Coordenadores Desportivos para (FUT.11 e FUT.7) que acompanharão o trabalho de todos os treinadores de todos os escalões,
- Treinador Específico para Guarda Redes para FUT 11 e FUT 7,
- Departamento de SCOUTING gerido pelos coordenadores FUT.11 e FUT.7 e com todos os treinadores dos escalões.
- Implementação de relatórios trimestrais dos atletas, bem com avaliação do treinador.
- Implementação do processo de certificação do clube para obtenção do NIVEL 4.
- Departamento de Fisioterapia com apoio diário até as 20,30h, extensível também aos pais a custos reduzidos.

# 3- ORGANOGRAMA

## RECREIO DESPORTIVO DE ÁGUEDA 2019/20 ORGANOGRAMA - DIREÇÃO E ASSEMBLEIA GERAL



Presidente da Assembleia - Paulo	Vice Presidente - José Luis Alves	Secretário - Paulo Matos
Pres. Clube - Rui Anjos		
Pres. Acção da Direcção - Cláudia Sobral		

Departamentos Desportivos 2019/2020									
Relatores	Vice Pres. Conselho Fiscal	Pres. Conselho Fiscal	Pres. Cons. Consultivo/Social	Vice Pres. - Pedro Alpoim Secr. Geral - Jorge Costa	35 Membros Consultivos/Sociais				
António Vidal e António	Fiscal	Carlos Branco	Albano Soares						
Vice Presidente Administrativo Cláudia Sobral	Vice Pres. Financeiro Rui Anjos	Vice Presidente Mkt/publicidade/Comunicação Frederico Lisboa	Vice Presidente Instalações e Logística Davide Pereira	Vice Presidente Comercial Rui Anjos	Direção Projetos e Infraestruturas Pedro Alpoim	Secção Atletismo Diretor: Hugo Pinheiro	Coord. Fut 11: Oscar Mendes Reabilitador F.D.: Rui Silva Treinador GR: Rafa Mendes Scouting: Sérgio Oliveira Apoio Escolar: Luis Amaral	Coord. Fut 7: Sérgio Oliveira Reabilitador F.D.: Rui Silva Treinador GR: Rafa Mendes Scouting: Sérgio Oliveira	Secção Futebol Sênior Dir. Desportivo: Albano Soares
Dept. Jurídico Direção - Cláudia Sobral João Vicente	Tesouraria Edite Tavares	Comunicação Seniores - Davide Pereira Academia F11 - MC Bairrada / Superv. Academia F7 - MC Bairrada / Superv. Atletismo - Frederico Lisboa Eventos - MC/João Neto	Manutenção e Instalações Zelador - Nando Miguel Henriques	Exe. Gerais: Rui Anjos, Rui Rodrigues e Gabriel Estima Academia: Supervisores Atletismo: Hugo	Construção e Controlo David Pereira Romeu Coutinho Horácio Santos	Coordenador Atletismo Hugo Ramalho	Juniores Diretor - Horácio Santos Diretores - Paula Barros Treinador: Zé Miguel Adjunto: Sérgio Oliveira	Infantis A Fut 9 Diretor - César Dias e Olivier Treinador - Alberto Morais Adjunto: Leandro	Equipa Técnica Mister - André Ribeiro T. Adjunto - Sérgio Carvalho Prep.Físico: Marco Marques Observador - João Aguiar TGR - Miguel Paiva
Dept. Administrativo Secretaria Fernanda Cappellaro	Contabilista Mauro Monteiro	Marketing e Publicidade Dir. Geral - Frederico Lisboa Executivos - MC Bairrada e João Neto	Museu João Neto e Luis Branco 2 Lojas RDA Deolinda/Secretaria/Luis Amaral	Donativos A. Geral RDA C. Consultivo RDA Rui Rodrigues	Decoração e Casas Atletas Emília Ferreira	Equipa Técnica TR - Ricardo Esteves ADJ - Daniel Moreira	Juvenis A e B Diretor - Armando e Fê Treinador - Tiago Pereira Adjunto: Luis Malta Treinador B: Gonçalo Pinheiro Adjunto: André	Infantis A Fut 7 Pode não haver por (Falta Atletas)	Dept. Scouting Albano Soares João Aguiar
Comunicação Interna Secretaria	Consultor Pedro Lisboa e Hugo	Audiotuais MC Bairrada: Miguel Cunha, José Figueiredo Fotografia: José Augusto e Maria João	Espaço Multissu Cozinheira/Bar: Teresinha + Adj. e Diretores Formação Caixa/Stocks: Edite Tavares	Cobranças Sócios Rui Rodrigues Secretaria Sr. Fernandes Pontos venda Águeda	Arquitetura Mariana Santos	Eventos Adriano Carreira, Nuno Ferreira, Jorge Madeira e Rui Figueiredo	Iniciados A e B Dir - Jorge Rebelo/Luis Amaral Treinador - Diogo Ribeiro Adjunto: André Figueiredo	Infantis B Diretor - Bruno Oliveira, Nuno Batista e Paulo Sousa Treinador - Pedro Amaral Adjunto: Pedro Almeida F.	Dept. Médico Dr. José Brenha
Compras/Vendas Secretaria e Edite Tavares		Design Criativo Mkt/Pub: Kiko Estádio: João Neto Transportes: Joana Coutinho Produções Gráficas: Frederico	Bares Estádio Romeu, Milla Ferreira e Isabel Caixa e Stocks: Edite Tavares	Atuação de Sócios Secretaria Dep Mkt/comum. Dep. Comercial Todos diretores	Consultores e Projetistas Financeiros ?	Fisioterapia Direção - Luis Simões Fisioterapeutas: Miguel Mendes		Fisioterapia Direção - Luis Simões Fisioterapeuta: Miguel Mendes + Adj. e Sô	
Associativismo Ana Matos	On Line / Site Severo Coutinho		Serviços Catering Teresinha, Adj. e Emília Ferreira				Benjamins A Diretores - Bruno Figueiredo e Ricardo Sousa Treinador - Pedro Almeida Adjunto: Diogo Henriques	Benjamins A Diretores - Bruno Figueiredo e Ricardo Sousa Treinador - Pedro Almeida Adjunto: Diogo Henriques	Dept. Nutrição Dinora Bastos
Consultor/Certificação Ruben Pinto	Merchandising Filipe Porto e Deolinda Barros		Limpezas Estádio Maria, Glória, Isabel e Zelador				Benjamins B Diretor - Sandro Oliveira e Daniel Saraiva Treinador - Diogo Ribeiro Adjunto - Agi Turé	Benjamins B Diretor - Sandro Oliveira e Daniel Saraiva Treinador - Diogo Ribeiro Adjunto - Agi Turé	Dept. Psicologia Desp. ??
Responsabilidade Social Ana Matos	Divulgação Local Motorista e Diretores Parceiros: distribuidor Bebidas Divulgação Nacional MC Bairrada		Transportes Dir.: Davide Pereira Motorista Rui Rodrigues + Motor. Autocarro				Traquinas A Diretor - Alexandre Treinador - Pedro Andrade Adjunto: Tito	Traquinas A Diretor - Alexandre Treinador - Pedro Andrade Adjunto: Tito	Aprovisionamento Davide Pereira, Luis Amaral, Edite Tavares e Secretária
	Comunicação Interna e Institucional Secretaria e MC Bairrada		Planeamento Jogos Secretaria e Davide Pereira Segurança Jogos Empresa Privada				Traquinas B Diretor - José Andrade Treinador - Pedro Magalhães Adjunto: João Mendes	Traquinas B Diretor - José Andrade Treinador - Pedro Magalhães Adjunto: João Mendes	Rouparia/Lavandaria Maria, Glória e Artur
	Eventos e Jogos Fernanda Cappellaro, Miguel Cunha, Jorge Madeira, Rui Figueiredo, Luis Pina, Nuno		Manutenção Estrutural Energetica CIMA: João Paulo Técnico Relvado: Oscar				Peizes Diretor - André Castro Treinador - Filipe Pina Adj. Israel	Peizes Diretor - André Castro Treinador - Filipe Pina Adj. Israel	

## 4- MISSÃO, VISÃO E VALORES

### - MISSÃO

O RDA – Recreio Desportivo de Águeda, tem como missão, formar os seus jovens atletas, quer a nível técnico, bem como transmitir valores, para que mais tarde possam ser uma aposta clara no plantel sénior do RDA bem como outras equipas de outros patamares do Concelho, Distrito, Nacional e Internacional. Destina-se, através do recrutamento, a todos os jovens que queiram representar o RDA, bem como aqueles que pretendem investir numa carreira sólida como atleta.

### - VISÃO

As equipas do Recreio Desportivo de Águeda têm de ser reconhecidas em todos os seus escalões por um estilo de jogo comum e claramente identificado. Fiéis ao estilo de jogo em todas as circunstâncias, ter a iniciativa do jogo em todos os momentos, desenvolvendo sempre fatores pressionantes e dominadores. Ser competitivos, ambiciosos e lutar até ao fim. Ser reconhecidas por um comportamento exemplar.

Numa verdadeira equipa, os objetivos têm de ser comuns e coletivos, as comunicações entre os seus elementos têm de ser verdadeiras e as opiniões divergentes deverão ser estimuladas e dirigidas em benefício do grupo. As habilidades de nada valem e só terão êxito se forem complementares e em prol da equipa.

### - VALORES

Uma verdadeira equipa está em aprendizagem constante e rege-se pelos seguintes princípios.

- Participação: deve haver uma participação equilibrada de todos, sem elementos dominantes nem ausentes, constituindo antes um grupo único, coeso e homogéneo;
- Renúncia: o fator mais importante no relacionamento de uma equipa, é quando cada um dos membros consegue renunciar a posições e sucessos pessoais em prol do grupo;
- Avaliação: saber avaliar os resultados alcançados no final de um jogo ou treino, tentando eliminar os pontos negativos ou as falhas e procurando alternativas para a obtenção de melhores soluções;
- Relacionamento: todos são responsáveis pelo relacionamento quando são membros de uma equipa. Se houver um conflito pessoal deve ser resolvido pelas partes o mais rápido possível, pois o conflito prejudica o grupo, impedindo um bom rendimento coletivo;
- Realização das tarefas: é imprescindível que todos estejam conscientes da sua responsabilidade em relação à realização das tarefas que cabem ao grupo. Num relacionamento interdependente, a falha de um membro pode prejudicar toda a equipa (por exemplo: prova de estafetas no atletismo);

Para além de ajudar a formar jovens atletas, elevando o nível técnico dos praticantes de modo a que possam vir a integrar no futuro o escalão sénior, é intenção do RDÁGUEDA:

- Fomentar o gosto pela prática desportiva regular, incentivando os jovens a praticar desporto;
- Melhorar as capacidades físicas, cognitivas, motoras e ainda de autoestima e de autoconfiança dos jovens;

- Contribuir para a redução de condições de desenvolvimento de doenças crónicas futuras ligadas ao sedentarismo;
- Estimular e incentivar o desportivismo e o “fair-play” entre todos;
- Desenvolver as relações interpessoais e gerar um sentimento de forte respeito por si próprios, pelos companheiros, pelos adversários e por todos os agentes envolvidos na atividade desportiva;
- Contribuir essencialmente para a formação de honrados cidadãos e, se possível, de excelentes desportistas.

Em resumo e no nosso caso, no RD ÁGUEDA o lema será: se PERDEMOS somos TODOS RESPONSÁVEIS; se GANHAMOS foi mérito de TODOS. Só juntos e unidos conseguiremos alcançar os nossos objetivos!

- ÉTICA
- PAIXÃO
- DETERMINAÇÃO
- RESILIÊNCIA
- HUMILDADE
- COMPROMISSO
- COMPETÊNCIA
- ESPÍRITO DE EQUIPA
- AMBIÇÃO
- RESPEITO

## **5- OBJETIVOS DA ENTIDADE FORMADORA**

- Proporcionar a todos os atletas inscritos no clube, a melhor qualidade no ensino e aprendizagem do futebol ao nível formativo e competitivo;
- Contribuir para a formação geral dos jovens jogadores inseridos na nossa entidade formadora,
- Formar jogadores para o Futebol Profissional;
- Preparar os atletas para que possam ser integrados no plantel sénior;
- Transmitir deveres éticos bem como a capacidade de espírito de equipa;
- Obter resultados desportivos nos escalões jovens da nossa Formação.

## **6- IMPORTÂNCIA DA FAMÍLIA**

### **- ORIENTAÇÕES ESPECÍFICAS PARA OS PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO**

Todos os pais querem o melhor para os seus filhos. Esta afirmação faz com que os pais tenham uma natural e normal visão centrada nos seus filhos e uma visão estreita da sua prática desportiva, tendo dificuldade na maior parte das vezes em analisar o envolvimento desportivo, em que os seus filhos se encontram inseridos.

Felizmente a maioria dos pais são participativos e envolvem-se corretamente no acompanhamento dos seus educandos, sendo um contributo essencial à sua formação desportiva.

Para isso têm de colaborar de forma positiva na formação da personalidade do jovem e encarar com naturalidade o treino e a competição, percebendo que cada criança e jovem, é diferente biológica e psicologicamente, e existem naturalmente diferentes ritmos de aprendizagem e maturação diferenciados.

A atitude certa passará sempre pela não criação de expectativas exageradas quando surgem bons resultados e a não desvalorização nem comparação, quando os resultados, por diversos motivos, surgem menos bons, aí tem de haver a tentativa de compreensão e da consequente aprendizagem que aí advém.

Percebemos igualmente que costumam acompanhar a sua atividade desportiva, que gostam de os encontrar contentes depois dos treinos e das competições e que apreciam a obtenção de bons resultados nas provas em que eles participam. É certo que não estão sozinhos nesses desejos: treinadores, dirigentes, amigos e adeptos em geral, cada um à sua maneira e de acordo com a sua área de intervenção, compartilham essas ambições.

Ainda que redutor e no limite, o treinador, o pai/EE e o atleta formam o triângulo básico deste tipo de anseios, sendo que o correto relacionamento que se estabelece entre eles é um argumento determinante para a qualidade da experiência vivida e para o tipo de benefícios que o desporto lhes proporciona. A dimensão destes benefícios passa, em certa medida, pela forma como os pais/EE acompanham o atleta, pela maneira serena e comedida como o ajudam e pelo modo como partilham os momentos de alegria e de tristeza que eles certamente irão encontrar. O aumento de prazer que a atividade desportiva lhes pode proporcionar, tanto na sua formação como praticante, como enquanto futuro cidadão adulto, pode ser maximizada se:

- Houver disponibilidade e motivação dos pais/EE para acompanharem a carreira dos filhos;
- Dispuserem de tempo para ir levar e ir buscar os filhos aos treinos e ao local de concentração antes dos jogos às horas marcadas, incutindo-lhes a ideia que a assiduidade e a pontualidade são também fatores determinantes no sucesso;
- Apoiarem e acompanharem sempre que possível os filhos na atividade desportiva (treinos e competições), sem os pressionar e sem se intrometerem no trabalho deles, dos treinadores e dos demais agentes envolvidos;
- Auxiliarem no tratamento e preparação do material desportivo necessário, incentivando-os a gradualmente serem os únicos responsáveis pelo mesmo;
- Encorajarem os filhos a respeitarem as regras e os valores inerentes ao espírito desportivo, tais como a pontualidade, assiduidade, disciplina, espírito de grupo e o respeito pelos companheiros, adversários, dirigentes e treinadores;
- Valorizarem e elogiarem o esforço realizado e os progressos conseguidos;
- Apresentarem um comportamento respeitador e comedido em todos os momentos, não interferindo no trabalho dos treinadores, não exercendo um controlo demasiado apertado sobre os filhos durante os treinos/jogos, não ditando ordens, instruções ou reprimendas aos filhos durante os treinos ou competições, não discutindo com os árbitros, treinadores e pais de outras crianças, não comentando publicamente ou em casa na presença dos filhos, de forma depreciativa, o comportamento de jogadores, de treinadores, de árbitros e de outros pais e não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos);
- Não entrarem nos balneários sem prévia autorização da Direção ou dos treinadores;
- Valorizarem o divertimento no processo de aprendizagem desportiva, dando relevo aos aspetos sociais (divertimento), físicos (esforço) e técnicos (desenvolvimento) e não tanto aos resultados;

- Reforçarem valores sociais (responsabilidade, disciplina, cooperação, honestidade e frontalidade) e os princípios do fair-play (respeito pelos companheiros, adversários, treinadores, regras do jogo e árbitros);
- Mostrarem interesse contínuo pela atividade desportiva dos filhos, através da presença nos treinos, jogos e reuniões;
- Serem bons espectadores, reforçando o esforço e encorajando-os positivamente;
- Serem cautelosos a discutir as aspirações desportivas para não produzir pressões desnecessárias;
- Não acusarem os outros jogadores, treinadores ou árbitros como responsáveis pelas derrotas, fazendo com que o atleta não assuma as suas responsabilidades e as delegue nos companheiros de equipa;
- Efetuarem algumas perguntas e procurarem que respondam a algumas questões, tais como: Divertiste-te no jogo? Como te sentes acerca do que se passou? O que é que gostaste mais ou menos? O que é que o treinador te disse acerca do jogo? O que achas da tua exibição de hoje?
- Não proibirem a prática desportiva como forma de castigo, em particular face aos maus resultados escolares;
- Evitarem criar expectativas exageradas sobre o futuro dos filhos enquanto futuros praticantes desportivos;
- Ajudarem a conciliar as suas atividades escolares e desportivas;
- Assegurarem um sono adequado, prevenindo e identificando perturbações da quantidade (média 8 a 10 horas) ou da qualidade do sono dos filhos, estabelecendo rotinas para a hora de deitar/levantar e evitando ter no quarto televisão, computador, telemóvel ou outros aparelhos que perturbem o sono;
- Proporcionarem tempos de descanso equivalentes ao desgaste físico de forma a repor energias;
- Providenciarem uma alimentação saudável;

**“Aprender a jogar futebol, com prazer, paixão, ambição e respeito... pois nem todos serão jogadores, mas sabemos que todos serão no futuro homens e mulheres”**

## **7- FORMAÇÃO PESSOAL**

O funcionamento do Departamento escolar e social do RDÁGUEDA, serve para dar a conhecer a todos os atletas, treinadores, encarregados de educação, diretores, colaboradores e associados do Departamento de Formação Juvenil da Academia Futebol RD Águeda do RDÁGUEDA, as normas e regras que devem ser seguidas e ter em consideração para o decorrer da época desportiva 2019/2020.

O Recreio de Águeda pretende assegurar uma formação desportiva completa que consiga conciliar a escola com a sua atividade desportiva, de forma harmoniosa e que o seu desenvolvimento ocorra normalmente e de forma saudável.

A escola não é nem nunca será, incompatível com o desenvolvimento do atleta, por esse motivo o futebol não poderá servir de desculpa para o insucesso escolar, e daí o Recreio de Águeda reforçar essa mesma importância. Este controlo das atividades escolares, pessoais e sociais dos atletas, passa pelo Departamento escolar e em consonância com os Coordenadores da Formação Academia Futebol RD Águeda.

Este regulamento de acompanhamento escolar, pessoal e social, destina-se a todos os atletas do **RD ÁGUEDA** até ao escalão sub-19.



De forma a promover o sucesso escolar e assegurar uma formação completa do atleta, irá ser provido pelo clube, um documento para que os alunos possam preencher junto do seu Diretor de turma ou responsável pela escola. Será realizada uma sessão de esclarecimento junto dos encarregados de educação, atletas e treinadores.

Este documento consiste num conjunto de parâmetros que serão preenchidos de forma simplificada por parte do Diretor de Turma de cada atleta. É fulcral que este documento seja preenchido da forma mais natural e isenta.

- Irá ser entregue também um questionário aos atletas para que o preencham de forma voluntária, só para que os treinadores e os atletas se deem a conhecer.
- Será entregue uma ficha de avaliação do aluno, em que os treinadores irão classificá-los consoante o seu rendimento dentro do campo e sua atitude e comportamento fora do contexto de treino.
- Como forma de premiar os atletas com melhor aproveitamento escolar, o clube irá colocá-los no quadro de honra, que premeia os 10 atletas com melhor média de notas de cada período escolar.

Todas as decisões são da responsabilidade dos encarregados de educação cabendo ao clube, na figura dos seus técnicos pedagógicos e de acordo com as suas responsabilidades, aconselhar e ajudar nessas tomadas de decisão, sempre com o intuito de melhorar e permitir o sucesso do processo de formação dos jovens para que o sucesso escolar seja uma realidade e a atividade desportiva não perca um jovem praticante.

## **8- DEVERES E DIREITOS DOS TREINADORES**

Responsabilidade e compromisso com o Clube. O treinador deve trabalhar com entusiasmo, ambição, orientando-se pelos modelos de Jogo e treino do Clube. Obter o máximo de cada Atleta, respeitando a Singularidade de cada indivíduo. Conduta exemplar ao nível social e desportivo.

Os treinadores de cada escalão de formação deverão estar atentos ao rendimento escolar dos seus atletas. Devem solicitar uma cópia do registo de avaliação no final de cada período letivo. No entanto, o acompanhamento deve ser feito de forma o mais regular possível, em especial no caso dos alunos que manifestem maiores dificuldades.

Numa equipa de futebol como em outra qualquer modalidade desportiva ou atividade profissional, existem sempre elementos mais predestinados e com maiores capacidades e que, naturalmente, se destacam dos demais. No RDÁGUEDA a regra é que tendencialmente todos os atletas devem jogar o mesmo tempo tentando-se que, sem prejuízo para o despenho global da equipa, o tempo de jogo seja distribuído o mais equitativamente possível por todos os atletas (em especial no Futebol de 7). Em qualquer competição o objetivo será sempre ganhar e obter bons resultados. No entanto e sem relativizar a importância dos resultados, a filosofia será valorizar Regulamento Interno do clube. O empenho, o esforço e a superação individual e coletiva. Independentemente do que foi referido, caberá unicamente ao DFF e aos respetivos treinadores a função de decidir quais os moldes e que atletas devem integrar as equipas e as convocatórias para participar nas atividades internas ou externas, competindo especificamente aos técnicos:

- Criar e implementar normas e procedimentos internos de relacionamento e funcionamento com as respetivas equipas e com os atletas, dando deles conhecimento à Direção;
- Planificar as sessões de treino do escalão que lhe for atribuído, em consonância com o modelo de treino estabelecido pela Direção do clube;
- Apresentar-se no local dos treinos, nas convocatórias ou nos jogos antes da hora marcada e com o tempo suficiente para receber os atletas e organizar as condições necessárias à prática desportiva;
- Não deixar bolas e restante material de treino ao alcance direto dos atletas antes do início dos treinos e dos jogos;
- Garantir que a recolha e a arrumação do material utilizado são devidamente efetuadas pelos atletas indicados para o efeito;
- Recriminar e punir os atletas quando estes cometerem faltas intencionais que coloquem em risco a integridade física dos companheiros e/ou adversários ou comprometam os resultados. Os cartões mostrados durante os jogos serão analisados pela equipa técnica e pelo delegado ao jogo juntamente com os capitães de equipa, os quais determinarão possíveis sanções internas a aplicar;
- Corrigir o que se passa de mal sempre que necessário e elogiar o que é bem feito;
- Estimular os atletas a cumprimentar os companheiros e os elementos presentes no banco de suplentes aquando das substituições;
- É obrigatório incentivar os atletas a cumprimentar os companheiros, os adversários, os treinadores e os árbitros no início e no final de todos os treinos e jogos e verificar a respetiva execução;
- Incentivar o autor dos golos a cumprimentar e a agradecer ao companheiro que contribuiu de forma significativa para a criação da situação de finalização;
- Manter atualizada informação relativa ao comportamento desportivo de cada atleta que inclua, entre outros, o tempo de presenças em treinos e jogos, as lesões e ausências por lesão, as convocatórias e o registo disciplinar, disponibilizando mensalmente ou sempre que lhe for solicitado estes dados à Direção;
- Transmitir à Direção eventuais casos de comportamentos desviantes ou incorretos e persistentes dos atletas e que ultrapassem a sua competência.
- Inscrição como sócios do clube, incentivando o verdadeiro espírito de família RDAGUEDA.

## 9- PLANO DE EMERGÊNCIA E EVACUAÇÃO

O RD ÁGUEDA contém um plano de emergência que deve ser ativado em situação emergência sobre um jogador no decorrer das sessões de treinos e/ou jogos dinamizados na sua Academia de Futebol.

### - PROCEDIMENTO -

Em caso de emergência, independentemente da sua natureza, o atleta da RDA tem direito:

- a) Primeira intervenção por um dos técnicos desportivos da equipa para se perceber o estado de gravidade da emergência em causa;
- b) Em caso de eventual emergência médica, solicitar de imediato a presença de um dos responsáveis clínicos do Departamento Médico do clube;

- c) Intervenção na emergência médica no imediato por parte de um dos responsáveis clínicos;
- d) Transporte do atleta para o gabinete clínico do clube para respetiva intervenção clínica mais pormenorizada;
- e) Se se verificar que a emergência médica é de nível hospitalar, contactar de imediato os Serviços de Emergência.

#### **Contactos em caso de emergência:**

- Número de Emergência Nacional – 112
- Clínica Reequilíbra: Enf. Luis Simões - 918 720 564
- Diretor Clínico do clube – Dr. José Brenha
- Presidente do clube – Rui Anjos- 967 287 916
- Supervisor Fut 11: David Sucena (Vidocas)– 913 888 597
- Supervisor Fut 7: Hugo Abrantes – 962 377 321
- Secretaria – 234 625 258

#### **Informar os Encarregados de Educação:**

Em caso de emergência e ausência do Encarregado de Educação, este deverá ser contactado assim que possível.

Todos os contatos dos encarregados de educação encontram-se nos serviços informativos do respetivo escalão no gabinete de coordenação informativos do respetivo escalão serviços administrativos do clube.

## **10-PLANO DE ALIMENTAÇÃO**

Exemplo de um plano alimentar saudável, as quantidades podem variar conforme a idade e o nível de atividade física.

#### **Pequeno-almoço (1h30 antes)**

- Pão de centeio
- Néctar (250ml) ou Sumo de fruta natural
- Fiambre de Perú / frango ou Queijo flamengo fatiado magro / Queijo fresco magro

#### **Almoço pré-jogo (2h30 a 3h antes do jogo)**

- Creme de legumes (adicionar massa – ex: estrelinhas – arroz ou croutons)
- Carne ou Peixe
- Arroz (ex: Tomate, branco) ou Massa (ex: Esparguete, tricolor)
- 1 Peça de fruta

#### **Almoço após-jogo**

- Sopa de legumes (De preferência sem ser passada)
- Carne ou Peixe
- Batata (ex: cozidas, em puré) ou Arroz (ex: Tomate, branco) ou Massa (ex: Esparguete, tricolor)
- 1 Peça de fruta

Lanche após-jogo (Imediatamente depois)

- Iogurte líquido ou 1 Pacote de leite achocolatado ou simples
- Pão centeio, branco
- 1 Peça de fruta (Banana, Figos, Uvas, Meloa)

Jantar

- Sopa de legumes (De preferência sem ser passada)
- Carne ou Peixe
- Massa (ex: Esparguete, tricolor)
- 1 Peça de fruta

Bebidas

- Evitar Bebidas Gaseificadas
- Beber muita Água ao longo do dia

## 1 1 - NORMAS E CONDUTAS

Aplica-se aos intervenientes diretos (Jogadores, Treinadores, Diretores e Encarregados de Educação e Colaboradores)

- Todas as normas e regras devem ser cumpridas e respeitadas por todos os responsáveis.
- A partir do momento que estão sob a orientação do clube, passam a reger-se pelas regras e normas deste Regulamento Interno.
- Só é permitida a entrada nas instalações reservadas, aos agentes desportivos (Diretores, jogadores, treinadores, e pessoal auxiliar), as restantes pessoas devem ser acompanhadas por uma pessoa ligada diretamente ao clube.
- Ao chegarmos às instalações, devemos saudar (cumprimentar) as pessoas presentes, como forma de respeito e ser respeitado.
- As instalações são para ser respeitadas, visto ser o nosso local de trabalho e devemos ser nós os primeiros a dar o exemplo, respeitando e cuidando as nossas instalações.
- Consulta os placares para te manteres informado. O clube dispõe de espaços de informação internos e externos, informando todas as atividades do clube, na secretaria e no hall dos balneários.
- Os direitos de imagem dos jogadores, treinadores, diretores e colaboradores, podem ser utilizados pelo clube para efeitos de venda de produtos (Merchandising e publicidade estática), assim como em ações de promoção e divulgação do clube e das suas atividades (redes sociais, site da instituição, canal televisão).
- Encarregado de Educação ao inscrever o seu educando no RDÁGUEDA, autoriza o uso da imagem do seu educando em situações de merchandising, promoção, divulgação, conteúdos do site, redes sociais e multimédia.
- Os treinadores do Recreio de Águeda trabalham em exclusividade para o clube e são obrigados a respeitar o modelo de jogo e de formação escolhido pelo clube.
- Todas as multas aplicadas ao treinador e diretor são suportadas pelo mesmo.(exceções analisadas pela direção).
- A ficha de jogo será entregue pelos diretores 40 minutos antes do início do jogo.
- O balneário deve ser deixado sempre limpo quer seja nos treinos ou jogos (casa e fora).
- O treino e jogo começa quando entras nas instalações do clube e acaba quando saís delas.

- Os jogadores ao chegarem ao treino devem equipar e esperar dentro do balneário pela chamada da equipa técnica.
- Os jogadores e treinadores têm de treinar com a roupa de treino (kit), caso contrário não o poderão fazer, salvo nos casos de atraso de entrega dos mesmos por parte do clube.
- É obrigatório tomar banho no clube, com as devidas exceções e com autorização dos supervisores, cumprindo as regras de boa higiene. Queremos atletas com bons hábitos de higiene e alimentares.
- Deves estar pronto para treinar 10 minutos antes da hora marcada para o início do treino.
- Sempre que não possas comparecer ao treino, deves avisar antecipadamente o treinador e/ou diretor de escalão.
- Terás sempre o contato dos teus responsáveis para qualquer situação necessária.
- Sempre que regresses aos treinos após ausência não justificada, não te equipas sem falar com o treinador/diretor/coordenador.
- Em caso de 2 faltas ao treino na mesma semana, ou a não justificação a uma falta ao treino ou jogo, o atleta não será convocado para jogos oficiais. Situações especiais e devidamente justificadas, serão objeto de análise pela direção técnica (ponto específico para a formação e competição).
- É proibido usar brincos, pulseiras ou outros objetos que possam pôr em causa a integridade dos praticantes. Para os jogadores o uso de caneleiras é igualmente obrigatório. A roupa de treino deverá estar sempre bem tratada, não ter inscrições ou outras situações inerentes que deturpem a imagem de qualidade do clube.
- No dia anterior ao jogo deves descansar e preparar-te para a competição do dia seguinte.
- Deves assinar a convocatória de jogo.
- O atleta convocado deverá estar à hora marcada no local de concentração e no final do jogo aguarda pela indicação da equipa técnica/diretor.
- Em dias de jogos, todos os atletas devem equipar com roupa com símbolo do clube e todos de igual, de fato de treino que devem adquirir na loja do RDA.
- Atleta deve ter um comportamento social digno (são proibidos qualquer consumo de substâncias que prejudiquem o rendimento desportivo).
- Respeitar todos os elementos do clube de igual forma, só assim terás o respeito de todos.
- As notas escolares podem penalizar a participação desportiva, em consonância entre o clube e o Encarregado de Educação.
- Os pagamentos após o dia 8 de cada mês estão sujeitos a uma penalização de 10% da mensalidade.
- O não pagamento das mensalidades superiores a 30 dias, pode pôr em causa a convocatória para os jogos e aos treinos.
- Na situação de competição não existe obrigatoriedade de os jogadores jogarem o mesmo tempo, o tempo de jogo é definido pela performance em treino, saber estar e decisões técnicas. (Tendo sempre em consideração o escalão).
- Não podes participar em Torneios ou em outros jogos sem autorização do Recreio de Águeda.
- Inscrição obrigatória como socio RDA de todos os atletas, treinadores, colaboradores e diretores e órgãos sociais, incentivando assim o verdadeiro espírito de família do RDAGUEDA.
- Reserva-se o direito da Direção condicionar o acesso dos pais aos treinos para melhorar a performance do trabalho dos técnicos e a concentração dos atletas.
- Quaisquer dúvida ou esclarecimento dos Pais/EE/Atletas/Diretores/Treinadores/Colaboradores, no caso de atletas terão que ser reportadas diretamente ao(s) diretor(es) de escalão, tendo o diretor em causa ter que informar o Supervisor da situação em causa e o mesmo (Diretor) dar uma resposta ao Pai/EE da questão que lhe foi apresentada, sempre com o conhecimento do Supervisor, caso não obtenha resposta do mesmo, poderá apresentá-la por email para o Supervisor do departamento que pertence o atleta em causa (Fut.7/Fut.11) (ver emails na pagina 24). Para Insatisfação de Diretores/

Treinadores/Colaboradores deverão ser reportadas diretamente aos Supervisores em causa (Fut.7/Fut.11) (ver emails na página 24).

- **NÃO PODES JOGAR OU TREINAR EM OUTROS CLUBES SEM AUTORIZAÇÃO DO RECREIO DE ÁGUEDA:**
  - a) Em caso de ser convidado para ir treinar a outro clube e desde que o clube seja informado com antecedência, os clubes juntamente com o encarregado de educação decidiram em conjunto esse convite;
  - b) O não cumprimento destas normas por parte do atleta e respetivo encarregado de educação levará à suspensão do atleta por parte do clube.
- És atleta do **RD ÁGUEDA**. O teu comportamento deve dignificar sempre o clube.
- Orgulha-te em pertencer ao **RD ÁGUEDA**. Assume esse mérito não só dentro do campo, mas também no dia-a-dia.
- Em caso de lesão ou doença, deves informar o departamento clínico para ser feito o diagnóstico e tratamento. O seguro desportivo só deverá ser ativo após conhecimento do diretor de escalão e participação no prazo máximo de 24 horas, com o pagamento da respetiva franquia por parte do encarregado de educação.
- Se estiveres lesionado, deves comparecer no campo para efetuares tratamento e manteres o treinador informado, e só poderás abandonar o local de treino quando o treino acabar ou com autorização do treinador.
- Se precisares dos cuidados do Fisioterapeuta, vem mais cedo, para estares pronto à hora designada para o início do treino.
- **Horário do Posto Médico:**
  - a) 2ª a 6ª Feira das 18.00 às 20.30 horas

## 12- ÉPOCA - PERÍODO E DURAÇÃO

- A época desportiva desenvolve-se durante 10 meses, desde Agosto/Setembro de 2019 até Junho de 2020.
- Em junho, no futebol de 11, a quantidade de treinos poderá ser reduzida em função das diretrizes dos treinadores.

## 13- HORÁRIOS DE TREINO

Os horários de treino para a formação são os seguintes:

- Futebol de 7/9: Início às 18h25 e termina às 19h30. (dois e três treinos semanais).
- Futebol de 11: Início às 19h30 e termina às 20h45. (três a quatro treinos semanais).
- Treino específico de guarda redes inicia Futebol 7/9 às 18h15 e futebol de 11 às 18h45.

Os horários de treino são para cumprir de todas as partes. Se houver necessidade de alterar os dias/horas indicadas, o responsável por cada escalão informará antecipadamente todos os implicados na atividade (Encarregados de educação, atletas, diretores, treinadores).

#### **- ENTRADAS PARA OS TREINOS:**

- A entrada dos atletas, treinadores e diretores será efetuada com obrigatoriedade pela secretaria de forma a passarem pelos balneários e fisioterapia (em caso de necessidade de assistência médica)
- Parque Nascente de estacionamento do multiusos terá livre acesso aos Pais.

#### **- SAÍDA DOS TREINOS:**

- A saída dos atletas será pela saída do portão dos balneários ao lado do espaço multiusos, sendo o treinador e diretor de escalão responsáveis pela entrega dos atletas aos pais ou encarregado de educação, em caso de atraso os atletas esperam no espaço multiusos.
- Os diretores, coordenadores e treinadores que pretendam sair pela porta da secretaria devem fazê-lo até às 20h30, podendo a partir deste horário sair pelo parque nascente, contornando o estádio.

#### **- ENTRADAS E SAÍDAS PARA OS JOGOS:**

- A entrada e saída dos atletas, treinadores e diretores será pela entrada do portão do Parque RDA nascente.
- Todos os atletas deverão ser acompanhados pelos treinadores em direção aos balneários.
- Os pais e público geral terão de estacionar no Parque exterior nascente (em frente ao Palácio da Borralha).
- Horário da Secretaria: Semana: 10h às 12h e 14h30 às 20h30 (segunda à sexta-feira)
- Horário do Bar Multiusos: Semana: 18h às 21h30 – Fim de semana: 9h às 18h (mediante jogos)
- Horário do Estádio: Semana: 10h às 21h30 - Fim de semana: 9h às 18h (mediante jogos)

## **14- INSCRIÇÕES - VALOR E PAGAMENTO**

#### **- INSCRIÇÕES:**

- A Inscrição dos atletas serão realizadas a partir do mês de JULHO
- O RD AGUEDA não se responsabiliza por lesões causadas em contexto de treino, bem como período de 1 Julho até ao início da sua inscrição na AFA, de caso o atleta esteja a treinar e ainda não tenha sido inscrito no clube, ficando essa responsabilidade aos pais ou encarregado de educação.
- A inscrição só será efetuada na AFA após liquidação da taxa de inscrição junto do clube.
- Em Setembro será liquidada a 1ª Mensalidade até ao dia 8.
- Os atletas devem iniciar os pagamentos em Setembro e concluir os mesmos no mês de Maio. O valor anual a pagar deverá ser liquidado em 10 prestações (a de junho será liquidada até 16 Março), pagando os atletas cujos pais sejam sócios uma anuidade de 180,00€, enquanto os atletas filhos de não sócios pagam uma anuidade de 250,00€ (desconto de PP 5%).
- Os atletas que tenham um ou mais irmãos a jogar no clube têm um desconto na anuidade, caso os pais sejam sócios pagam o valor de 162,00€, e se não forem sócios pagam 225,00€. (desconto de PP 5%).

- Os Pais sócios têm um desconto 7€ na mensalidade, usufruindo da oferta de entrada nos jogos da equipa sénior que representam mais de 17 jogos \* 3€ bilhete de sócio = 51,00€, totalizando pelo menos 121€ de benefício direto, podendo usufruir ainda de descontos em parceiros do clube e de 10% na loja RDA em todos os materiais (exceto kit treino e fato de treino), tornando a cota de sócio gratuita.
- Clube funciona baseando-se em orçamento dedicado a cada sector (FUT.11 e FUT.7 e 9), portanto, é fundamental que façam os pagamentos das mensalidades até ao dia 8 de cada mês para cumprirmos ao dia 10 com os vencimentos dos colaboradores do RDA.
- Aconselhamos o pagamento por débito direto das mensalidades.
- Os pagamentos após o dia 8 de cada mês estão sujeitos a uma penalização de 10% da mensalidade.
- O não pagamento das mensalidades superiores a 30 dias, pode pôr em causa a convocatória para os jogos e aos treinos.
- A 10ª mensalidade (Junho) deverá ser paga até ao dia 16 de Março, salvaguardando os pagamentos de Junho por antecipação.
- Caso algum atleta não efetue o pagamento das 10 mensalidades não poderá ser inscrito na época seguinte.
- Caso o atleta desista terá que efetuar o pagamento de 50% das mensalidades respeitantes aos meses que faltam até ao final da época (sujeito análise por parte dos Supervisores e direção).
- Caso o atleta vá jogar para outro clube terá que efetuar o pagamento integral das mensalidades dos meses em falta até ao final da época.
- Inscrição obrigatória como sócio RDA de todos os atletas, incentivando assim o verdadeiro espírito de família do **RD ÁGUEDA**.
- Inscrição obrigatória como sócio RDA de todos os atletas de forma gratuita beneficiando de entrada gratuita nos jogos equipa sénior e de todas as outras regalias: descontos em parceiros e loja RDA (custo do cartão de sócio personalizado 2€).

#### **- DOCUMENTOS NECESSÁRIOS:**

- Modelo 2 (FPF) (fornecido pelo clube)
- Exame médico (impresso fornecido pelo clube)
- Certidão de nascimento (só necessário para a 1ª inscrição)
- Foto do atleta
- Fotocópia do CC do atleta
- Fotocópia do CC do encarregado de educação
- Declaração de aceitação das condições do regulamento interno (fornecido pelo clube)
- Passaporte Atleta ou Título Residência (Atletas estrangeiros).
- Passaporte E. Educação (Atletas estrangeiros).
- Declaração do SEF (Atletas estrangeiros).
- Declaração da entidade patronal do enc. de educação (Atletas estrangeiros).
- Comprovativo Matrícula Escola Atleta (Atletas estrangeiros).
- Contrato arrendamento habitação (Atletas estrangeiros).
- Atestado Residência passado pela Junta Freguesia (Atletas estrangeiros).



- A inscrição deve ser paga no momento em que o atleta entrega a documentação para ser inscrito na AFA, no valor de 55,00€ para atletas juniores (s/equipa/) e de 65,00€ para todos os outros atletas dos restantes escalões com equipamento de jogo.
- Os atletas ao pagarem a inscrição estão a pagar as taxas na Associação de Futebol de Aveiro, cartão e o seguro desportivo.
- Material de aquisição obrigatória só para escalão de juniores: kit de jogo (Camisola, calções e um par de meias) no valor de 26,50€
- Material de aquisição obrigatória: kit de jogo (Camisola, calções e um par de meias) no valor de 26,50€ + Kit Treino 12,50€ (caso não tenha igual aos restantes colegas de equipa)
- Material opcional a adquirir na loja do clube: kit de treino (camisola, calções e um par de meias) no valor de 12,50€; Fato de treino no valor de 25,00€.
- Todos os equipamentos são da propriedade dos atletas, caso algum seja danificado durante um jogo o clube assume a responsabilidade de repor a peça danificada, mas deverá comunicar ao diretor de escalão no final do jogo.

	Inscrição	Equipamento de jogo (1)	Kit de Treino (2), (4)	Fato de Treino (2),(4)	Mensalidade não sócio	Mensalidade sócio	Mensalidade Sócio Enc. Educação
<b>Juniores</b>	<b>55,00€</b>	<b>26,50€ (1)</b>	<b>12,50€</b>	<b>25,00€</b>			
<b>Restantes Escalões</b>	<b>65,00€</b>	<b>Equipamento incluído</b>	<b>12,50€</b>	<b>25,00€</b>	<b>25,00€ / 22,50€ (3)</b>	<b>18,00€ / 16,20€ (3)</b>	<b>5,00 € (12 Mensalidades)</b>
	<b>42,00€</b>	<b>Sem equipamento</b>	<b>12,50€</b>	<b>25,00€</b>	<b>25,00€ / 22,50€ (3)</b>	<b>18,00€ / 16,20€ (3)</b>	<b>5,00 € (12 Mensalidades)</b>
<b>Treino Específico G. Redes</b>					<b>Grátis</b>	<b>Grátis</b>	
<b>Treino Específico Coordenação motora e correção de posturas e reabilitação física e desportiva. (Ginásio/Campo)</b>					<b>2,00€</b>	<b>2,00€</b>	
<b>Departamento Escolar (Sala Estudo)</b>					<b>Grátis</b>	<b>Grátis</b>	

- (1) Pago no mês seguinte à inscrição, (2) Paga na aquisição ou reserva, (3) Desconto de 2 ou + filhos; (4) Não necessita de comprar caso tenha igual ao dos colegas de equipa.

## 15- LESÕES/ACIDENTES DESPORTIVOS/ FISIOTERAPIA

- O atleta paga, aquando da inscrição, um seguro desportivo, obrigatório pela Associação de Futebol de Aveiro, que cobre acidentes em jogos e treinos. Quando o clube faz uma participação ao seguro é necessário pagar uma franquia de 150,00€, no caso de o atleta estar inserido numa equipa de futebol de 11, e uma franquia de 75,00€ no caso de o atleta estar inserido numa equipa de futebol de 7. Sempre que exista a necessidade de fazer participação ao seguro, o clube assume 50% do valor

da franquia, os restantes 50% serão da responsabilidade do atleta. Consultar condições: [www.afaveiro.pt/?page\\_id=112](http://www.afaveiro.pt/?page_id=112) ou na secretaria do clube.

- Em caso de lesão ou doença, deves informar o departamento clínico para ser feito o diagnóstico e tratamento. O seguro desportivo só deverá ser ativo após conhecimento do diretor de escalão e participação no prazo máximo de 24 horas, com o pagamento da respetiva franquia por parte do encarregado de educação.
- Caso o atleta se lesione e vá ao hospital o clube deve ser informado até 24h após a ida ao hospital, caso contrário o clube não assume essas despesas, pois não é possível efetuar a participação.
- O clube não paga quaisquer despesas hospitalares ou em clínicas privadas em que o valor das mesmas seja inferior a 75,00€ no caso do futebol 11, e de valor inferior a 40,00€ caso se trate de futebol 7, nos casos em que as despesas sejam superiores a estes valores e inferiores aos valores das franquias, o clube assume 50% das despesas, desde que o atleta seja avaliado e encaminhado pelo mesmo.
- O RDA tem um Departamento de Fisioterapia a funcionar nas suas instalações até às 20h30. Todos os atletas têm direito a ser assistidos no referido departamento, solicitando marcação com o Diretor de escalão.
- Os atletas que estão lesionados poderão optar por fazer fisioterapia/tratamentos fora do clube, e mesmo nestes casos, devem continuar a fazer o pagamento das suas mensalidades.

## **16- DEVERES E OBRIGAÇÕES DA DIREÇÃO E ACADEMIA DE FUTEBOL DO RD ÁGUEDA**

De modo a tornar possível a prática regular do futebol de formação no R.D.A., compete aos Supervisores e à Direção e ao departamento de formação da Academia Futebol RD Águeda:

- Colaborar com a Direção do clube na angariação de patrocínios e dos apoios financeiros necessários ao regular funcionamento da época desportiva;
- Coadjuvar a Direção na escolha de treinadores, massagistas e restante pessoal de apoio;
- Definir com a Direção e divulgar as datas e horas de treinos de captação no início de cada época;
- Coordenar e cooperar com os treinadores nos aspetos relativos à formação dos plantéis;
- Colaborar com a Direção na aquisição do material desportivo necessário à prática desportiva;
- Definir as datas e horários dos treinos;
- Proceder às inscrições de jogadores e treinadores e diretores na AFA;
- Proceder à marcação dos exames médicos;
- Coordenar a requisição de transportes e definir os horários para as deslocações;
- Efetuar reuniões periódicas com os pais/EE sempre que necessário e recebê-los sempre que os mesmos o solicitem;
- Comunicar e informar os pais de todos os aspetos relacionados com a atividade desportiva que ultrapassem o normal do quotidiano;
- Acompanhar os atletas durante as sessões de treino, as deslocações e os jogos;
- Analisar eventuais casos de comportamentos desviantes ou incorretos e persistentes de algum atleta e transmitir os mesmos à Direção sempre que extravasem as suas competências;
- Coordenar/chefiar toda a atividade desportiva do clube ao nível dos escalões de formação, em colaboração com os restantes agentes envolvidos na mesma (treinadores, massagistas e roupeiro).
- Assegurar a abertura e fecho dos portões de acesso aos campos, bem como gerir a iluminação dos campos.

## 17- EVENTOS IMPORTANTES

Existem 5 eventos que ocorrem durante a época e que o Clube considera fundamental a presença dos atletas:

- **Apoiar nos jogos em casa da equipa Sénior do RDA**  
(entrada gratuita Atletas, Pais e Familiares e sócios).
- **Apresentação da Equipa na Festa do Leitão** no dia 5 de Setembro,
- **Gala de Natal** no dia 14 de Dezembro,
- **Gala de Aniversário** no dia 11 de Abril de 2020,
- **ÁGUEDAcup 2020** nos dias 6 e 7 Junho de 2020 (datas sujeitas a alteração).
- **GP de Atletismo Cidade de Águeda** no dia 13 de Junho de 2020 (a confirmar data)

## 18- APLICAÇÃO DO RI E CASOS OMISSOS:

- Todos os agentes envolvidos no processo desportivo de formação deverão ter conhecimento deste Regulamento Interno (RI), devendo assumir perante o mesmo uma postura de observância, responsabilidade e compromisso.
- Presente regulamento poderá sofrer alterações pontuais a qualquer momento, de modo a melhorar o seu conteúdo ou a nele serem incorporados casos omissos que mereçam ser contemplados, sendo sempre dado conhecimento prévio dos factos e das alterações produzidas, aos interessados e/ou implicados nas mesmas;
- Todos os casos omissos serão da responsabilidade do RDÁGUEDA, cabendo à Direção decidir sobre qualquer dúvida que surja na sua interpretação ou aplicação;
- Regulamento Interno (RI) entrará imediatamente em vigor.

Anexo A: consta toda a informação por escalão relativa aos treinadores, início e fim de treinos, horários, dias de treino por semana e diretores.

Anexo B: Layout das Instalações do RDA.

Anexo C: layout da Academia Futebol RD Águeda.

A direção do RDA agradece a confiança dos pais na construção de um clube melhor, pensando em primeiro lugar nos atletas e no sucesso geral do nosso clube!

Águeda, 16 de Setembro de 2019

---

(O Presidente- Rui Anjos)



### DECLARAÇÃO DE CONHECIMENTO E ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO INTERNO.

Nome do Atleta: \_\_\_\_\_ Eu,

\_\_\_\_\_ ,

portador do Cartão de Cidadão nº \_\_\_\_\_, emitido em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ pelo

Arquivo de Identificação de \_\_\_\_\_, com a morada  
em \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ e telemóvel nº \_\_\_\_\_ e

email \_\_\_\_\_ na qualidade de seu/sua responsável legal.

Tomei conhecimento e concordo com o regulamento interno do departamento de formação  
(Academia Futebol RD Águeda) do Recreio Desportivo de Águeda.

Águeda, em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_. \_\_\_\_\_

**O Representante Legal**



### PROTEÇÃO DE PRIVACIDADE

(Autorização de recolha e tratamento de dados e utilização dos direitos de imagem)

Nome do Atleta: \_\_\_\_\_  
Eu, \_\_\_\_\_,  
portador do Cartão de Cidadão nº \_\_\_\_\_, emitido em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ pelo  
Arquivo de Identificação de \_\_\_\_\_, na qualidade de seu/sua responsável legal, ao  
abrigo do disposto no artigo 13º do Regulamento Geral da Proteção de Dados, venho pela presente  
declarar que:

- Enquanto representante legal do atleta, concordo em fornecer os seus dados pessoais, tais como nome completo, morada, número de telemóvel e/ou telefone para arquivo de informação e identificação singular de atleta;
- Fui informado (a) que a recolha dos dados acima referidos será para uso único e exclusivo pelo Recreio Desportivo de Águeda, não sendo fornecidos a terceiros, e no âmbito da gestão de atletas do clube, para ações de divulgação e campanhas de Marketing;
- Fui informado (a) que, a qualquer momento e sempre que necessário, poderei solicitar o acesso, alteração ou apagamento dos dados fornecidos, bem como retirar o consentimento e exercer os demais direitos previstos na lei, sem aviso prévio ou justificação, através do endereço de e-mail: \_\_\_\_\_;
- Dou o meu consentimento para que os dados fornecidos sejam arquivados pelo tempo mínimo necessário, enquanto a sua inscrição como atleta do clube se mantiver ativa;
- Na qualidade de seu/sua responsável legal, autorizo a Instituição Recreio Desportivo de Águeda a recolher e partilhar materiais audiovisuais (fotografias, vídeos) onde esteja presente o atleta, criados no âmbito de atividades do clube, prescindindo nestes casos do direito de imagem. A utilização dos mesmo refere-se à sua inclusão em documentos e plataformas de divulgação do clube (por exemplo o jornal, notícias, website, redes sociais e outros registos), publicações de entidades externas (Câmara Municipal de Águeda e outras entidades parceiras do clube) e comunicação social.
- Fui informado (a) que, caso considere que tenham sido violadas as regras previstas no Regulamento Geral de Proteção de Dados, tenho o direito de apresentar reclamação junto da autoridade de controlo, a Comissão Nacional de Proteção de Dados [CNPd], através dos seguintes contactos: Telefone: 213928400 / Fax: 213976832 E-mail: geral@cnpd.pt

Águeda, em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
O Representante Legal

## 21 - ANEXO A : (MAPA TREINOS)

**RD ÁGUEDA ACADEMIA**

**FUTEBOL DE 7 - 9**

INFANTIS A 2ª - 4ª - 5ª FEIRAS 2007

INFANTIS B 2ª - 4ª - 5ª FEIRAS 2008

BENJAMINS A 2ª - 4ª - 6ª FEIRAS 2009

BENJAMINS B 2ª - 4ª - 6ª FEIRAS 2010

TRAQUINAS A 3ª - 5ª FEIRAS 2011

TRAQUINAS B 3ª - 6ª FEIRAS 2012

PETIZES 3ª - 5ª FEIRAS 2013 2014

**18H25**  
ESTÁDIO MUNICIPAL DE ÁGUEDA

**RD ÁGUEDA ACADEMIA**

**FUTEBOL DE 11**  
CAPTAÇÃO

JUNIORES 2ª - 4ª - 5ª FEIRAS 2001/02

JUVENIS A 3ª - 5ª - 6ª FEIRAS 2003/04

JUVENIS B 3ª - 5ª - 6ª FEIRAS 2003/04

INICIADOS 3ª - 4ª - 6ª FEIRAS 2005/06

**19H30**  
ESTÁDIO MUNICIPAL DE ÁGUEDA

Ano Nascimento	Escalão	Diretores	Treinador Principal	Treinador Adjunto
2013	Petizes	André Castro	Filipe Pina	Israel Ferreira
2012	Traquinas B	José Andrade	Pedro Magalhães	João Mendes
2011	Traquinas A	Alexandre	Pedro Andrade	Tito
2010	Benjamins B	Sandro Oliveira	Diogo Ribeiro	Filipe Pina
	Benjamins B	Daniel Saraiva		
2009	Benjamins A	Bruno Figueiredo	Pedro Almeida	Diogo Henriques
	Benjamins A	Ricardo Sousa		
2008	Infantis B	Nuno Ferreira	Pedro Amaral	Pedro Ferreira Almeida
	Infantis B	Bruno Oliveira		
	Infantis B	Paulo Sousa		
2007	Infantis A	Cesar Dias	Prof. Alberto Moraes	Leandro Mendes
	Infantis A	Olivier		
Treinador Específico Guarda Redes			Rafa Santos	
Treinador Coordenação individual/ginásio Reabilitação Física Desportiva			Prof. Rui Silva	
Departamento Escolar			Prof. Luis Amaral	Maria João

NOTA: SUJEITO ALTERAÇÃO NO INÍCIO DA ÉPOCA



## 22- ANEXO B: PLANTA DAS INSTALAÇÕES RDA



**NOTA: SUJEITO ALTERAÇÃO NO INÍCIO DA ÉPOCA**

## 23- ANEXO C:

### PLANTA DOS CAMPOS ACADEMIA FUTEBOL RD ÁGUEDA



## 24- CONTACTOS

- Supervisor Futebol 11 - David Sucena (Vidocas)
- Email: [academia.fut11@recreiodeagueda.pt](mailto:academia.fut11@recreiodeagueda.pt)
- Telemóvel – 913888597
- Supervisor Futebol 7 - Hugo Abrantes
- Email: [academia.fut7@recreiodeagueda.pt](mailto:academia.fut7@recreiodeagueda.pt)
- Telemóvel – 962377321
- Secretaria
- Email: [geral@recreiodeagueda.pt](mailto:geral@recreiodeagueda.pt)
- Telefone: 234625258