

REGULAMENTO INTERNO DO ANDEBOL CLUBE DE OLIVEIRA DE FRADES



“Um projeto diferente, para toda a comunidade”



ÉPOCA 2022-2023

ACOF

Pavilhão Municipal
Rua Nossa Senhora dos Milagres
3680-077 Oliveira de Frades

Andebol_ofrades@hotmail.com
www.acofrades.weebly.com

Em vigor a partir de 29/08/2022



Objetivos do Andebol Clube de Oliveira de Frades

O Andebol Clube de Oliveira de Frades, como associação sem fins lucrativos, tem como finalidade principal a formação da comunidade em geral, desde os mais pequenos aos mais graúdos, que queiram praticar desporto coletivo.

O maior objetivo do nosso clube é o desenvolvimento Físico, Cognitivo, Sócio Afetivo e as Relações Interpessoais dos Atletas dos nossos escalões. Queremos desempenhar junto da comunidade um papel fundamental de complemento às atividades escolar do concelho.

Promover o desporto;

Elevar as capacidades e habilidades motoras dos atletas;

Proporcionar vivências desportivas aos atletas;

Promover a competição;

Desenvolver a autonomia;

Elevar a comunicação;

Desenvolver a criatividade andebolística;

Entre outros.

Plano de Atividades - Época 2022-2023

- 1 - Participação no Campeonato Nacional 2.^a Divisão de Seniores Femininas – PO.10;
- 2 - Participação no Campeonato Nacional de Sub-21 Femininas – PO.11;
- 3 - Participação no Campeonato Nacional de Sub-16 Femininas – PO.13;
- 4 - Participação no Campeonato Nacional de Sub-14 Masculinos – PO.14;
- 5 - Participação no Campeonato Nacional de Sub-14 Masculinos – PO.15;
- 6 - Participação no Campeonato Regional de Minis Mistos – CR.38;
- 7 - Participar em vários torneios para os escalões de Sub-14 de ambos os géneros e Sub-16, Sub-18, Sub-21 e Seniores Femininos de âmbito Regional e Nacional;
- 8 – Colaborar nos “FESTAND” com o Município e a A.A. Viseu;
- 9 – Organizar o **XVIII Torneio de Andebol – Terras de Lafões 2022** para todos os escalões de formação, masculinos e femininos.
- 10 – Participação em cursos de Andebol, Jornadas Técnicas e Clinic`s, como a participação em ações de formação de dirigentes e oficiais de mesa dos clubes, organizados pela F.P.A e A. A. Viseu.

Entre outras atividades.

CAP. I

Instalações Desportivas

Artigo 1º – São consideradas neste regulamento instalações desportivas do Andebol Clube de Oliveira de Frades – ACOF, todas as instalações disponibilizadas pela Câmara Municipal de Oliveira de Frades e pelo Clube.

Artigo 2º – As instalações desportivas da Câmara Municipal de Oliveira de Frades possuem um Regulamento de Utilização próprio pelo qual todos os elementos desportivos têm de zelar. Por instalações referidas no artigo anterior entendem-se os seguintes espaços físicos:

- a) Pavilhão Gimnodesportivo de Oliveira de Frades
- b) Pavilhão do AEOF de Oliveira de Frades
- c) Pavilhão Multiusos de Arcozelo das Maias
- d) Outros.

CAP. II

Elementos Desportivos

Artigo 3º – Normas dos elementos desportivos do Andebol Clube de Oliveira de Frades, sendo que todos tem de cumprir os seguintes objetivos comuns.

ELEMENTOS DA DIREÇÃO / COORDENADOR DESPORTIVO
TREINADORES
DIRIGENTES / OFICIAIS DE MESA
COORDENADORES DE SEGURANÇA / DIRECTOR DE CAMPO
CONDUTORES DA CARRINHA
PAIS DE ATLETAS
ATLETAS

- Zelar pelo cumprimento deste regulamento e do Regulamento Interno Geral do Clube;
- Zelar pela correta utilização das instalações e material utilizado;
- Zelar pelo bom comportamento dos atletas dentro e fora das instalações desportivas;
- Zelar pelo bom nome do ANDEBOL CLUBE DE OLIVEIRA DE FRADES.

1. No âmbito deste regulamento constituem-se como deveres dos **ELEMENTOS DA DIREÇÃO / COORDENADOR DESPORTIVO** do Andebol Clube de Oliveira de Frades os seguintes:

1. Responsabilizarem-se por tudo o que esteja relacionado com as equipas que dirigem, no âmbito de inscrições, marcações de jogos, inspeção médica, torneios, seguros, policiamento e controlo de receitas e despesas.
2. Efetuar o planeamento anual do clube, assim como o planeamento semanal de toda a logística necessária para o desenrolar das atividades – Jogos em casa - Jogos e Transportes para fora.

2. No âmbito deste regulamento constituem-se como deveres dos **TREINADORES** do Andebol Clube de Oliveira de Frades os seguintes:

1. Cumprir com pontualidade os horários de treino e de concentração para os jogos;
2. Treinar a equipa e quando não o puder fazer, providenciar a sua substituição junto do coordenador desportivo;
3. Não permitir a presença de atletas dentro do recinto dos treinos, sem o equipamento adequado;
4. Não se ausentar do local dos treinos sem que este tenha terminado e verificado se tudo fica em ordem e, se eventualmente tal não aconteça, comunicar as anomalias verificadas ao funcionário do Pavilhão assim como ao Elementos da Direção;
5. Todos os torneios ou jogos particulares devem ser comunicados aos Elementos da Direção / Coordenador Desportivo, de modo a organização e preparação logística dos mesmos.

3. No âmbito deste regulamento constituem-se como deveres dos **DIRIGENTES / OFICIAIS DE MESA** do Andebol Clube de Oliveira de Frades os seguintes:

1. Acompanhamento das equipas nos jogos fora e em casa conforme a sua necessidade.
2. Providenciar o lanche para equipa de que é responsável no final de cada jogo.
3. Apresentar os Recibos do lanche adquirido para a equipa aos Elementos da Direção para ser reembolsado.
4. Coordenar todo o processo de oficial de mesa de jogo nos jogos em casa.

4. No âmbito deste regulamento constituem-se como deveres dos **COORD. DE SEGURANÇA / DIRETORES DE CAMPO** do Andebol Clube de Oliveira de Frades os seguintes:

1. Zelar pela segurança de todos os intervenientes nos jogos em casa do Andebol Clube de Oliveira de Frades, assim como do espaço físico onde decorre o mesmo.
2. Contactar as autoridades competentes em caso de necessidade (GNR e Bombeiros).

5. No âmbito deste regulamento constituem-se como deveres dos **CONDUTORES DA CARRINHA** do Andebol Clube de Oliveira de Frades os seguintes:

1. Zelar pela boa manutenção das Carrinhas do Clube, assim como da sua verificação sempre que haja necessidade.
2. Efetuar os abastecimentos de combustível e entregar a respetiva fatura aos Elementos da Direção.
3. Preencher sempre em qualquer deslocação o Mapa de Transportes, indicando corretamente todos os dados pedidos, sendo que no final de cada mês entregar a respetiva folha aos Elementos da Direção.
4. Efetuar os transportes dos atletas no fim dos treinos e jogos.
5. Efetuar os transportes necessários para qualquer atividade do Andebol Clube de Oliveira de Frades desde que estes sejam pedidos, atempadamente, pelos Elementos da Direção / Coordenador Desportivo.

6. No âmbito deste regulamento constituem-se como deveres dos **PAIS DOS ATLETAS** do Andebol Clube de Oliveira de Frades os seguintes:

1. Acompanhar os seus filhos sempre que possível;
2. Estar presente nos jogos e apoiar desportivamente os seus filhos;
3. Não interferir com o trabalho Técnico/Tático ou Disciplinar do Treinador;
4. Efetuar o pagamento da quota mensal do seu Educando, de acordo com o ponto 7.15;
5. Comparecer às Reuniões de Pais.

7. No âmbito deste regulamento constituem-se como deveres dos **ATLETAS** do Andebol Clube de Oliveira de Frades os seguintes:

1. Cumprir este regulamento interno do Andebol Clube de Oliveira de Frades;
2. Ir a todos os treinos, jogos e atividades do clube quando for convocado, sendo sempre pontual;
3. Cumprir as horas do treino e as horas de concentração para jogos. Caso o atleta tenha que por qualquer motivo, de força maior, chegar atrasado deve comunicar ao treinador com antecedência possível, depois de 5 min de atraso sem aviso prévio **é cobrado 1,00€ de multa**;
4. Disciplinar o meu corpo para ser saudável (dormir o necessário, não fumar nem beber álcool);
5. Aceitar as indicações e críticas do treinador (mesmo que não sejam favoráveis) pensando que sempre que o treinador as faz é sinal que se preocupa comigo e quer que eu seja, cada vez melhor.
6. Ignorar os erros dos meus colegas, porque acredito que não fazem propositadamente e incentiva-las de imediato;
7. Apoiar todo o esforço e êxito dos meus colegas;
8. Concentração e dedicação nos treinos e jogos;
9. Utilizar com correção as instalações e o material desportivo;
10. Utilizar e conservar o equipamento que lhe foi cedido no início da época desportiva e devolvê-lo sempre que o mesmo for requerido pelo Treinador, Diretores do Andebol Clube de Oliveira de Frades;
11. Em treinos ou em jogos no pavilhão gimnodesportivo, as sapatilhas não devem vir calçadas do exterior e devem ser as mais apropriadas para a modalidade desportiva;
12. Não se ausentar do local de treino sem a prévia autorização do treinador;
13. Permanecer e utilizar os balneários de forma correta, respeitando colegas, funcionários, treinadores, dirigentes e outros, preservando as instalações e respetivos equipamentos;
14. Respeitar colegas, treinadores, dirigentes, árbitros e oficiais de mesa, equipas adversárias e funcionários dos pavilhões dentro e fora do campo;
15. Efetuar o pagamento* da quota mensalmente, de acordo com a Tabela/Escalão, junto ao seu Treinador ou Diretor da equipa até ao dia 10 (dez) de cada mês, sendo o pagamento efetuado entre o mês de Setembro e Junho (10 Meses).

Caso o pagamento não aconteça até ao dia 10 (dez) de cada mês, será aplicada uma penalização de 20% no valor da cota.

	MINIS	BAMBIS	INFANTIS	INICIADAS	JUVENIS	JUNIORES	SENIORES
ÚNICO	10€	10€	15€	15€	15€	15€	15€
2 IRMÃOS	7.5€	7.5€	12.5€	10€	12.5€	12.5€	12.5€
MULTA 20%	12€ ou 9€	12€ ou 9€	18€ ou 12€	18€ ou 15€	18€ ou 15€	18€ ou 15€	18€ ou 15€

16. No ato de inscrição para a nova época o Encarregado de Educação poderá escolher o método de pagamento, mensal, semestral ou anual, sendo que de acordo com a escolha o valor terá a sua respetiva bonificação.

Nota:

*Serão considerados atletas carenciados caso se verifique determinada situação financeira ou familiar que assim o exija em qualquer altura da época desportiva pela Direção do Clube. **Para isso o Enc. De Educação deverá entrar em contacto com a direção do ACOF.**

6. No âmbito deste regulamento constituem-se como direitos de todos os **ELEMENTOS DESPORTIVOS** do Andebol Clube de Oliveira de Frades os seguintes:

1. Ser respeitado por todos os elementos desportivos do ACOF;
2. Seguro Desportivo (SABSEG – AIG) em caso de acidente ou outra situação que o exija, sendo que o valor da franquia de ativação do mesmo (100,00€), será suportado pelo clube.

CAP. III

Transportes

Artigo 4º – As Carrinhas do ACOF passam a ter as seguintes regras de utilização:

1. O condutor da carrinha não pode começar a viagem sem verificar a pressão dos pneus, nível do óleo, nível da água, etc. Deve ainda registar os Kms no início da viagem e no final da mesma, devendo ter em consideração o mapa existente para o efeito.
2. A Carrinha do Clube só está autorizada a circular à velocidade máxima de 90 km nas Estradas Nacionais e 120 km nas Auto-Estradas. Preferencialmente e sempre que possível, o Condutor da Carrinha deve providenciar escolha de itinerário de modo a evitar a circulação em Auto Estradas. Estas limitações visam minimizar os riscos no transporte de atletas (velocidade das viaturas) e os custos de consumo com combustíveis e portagens.
3. Cada utilizador da viatura é responsável por, em saco próprio, recolher e acondicionar o lixo, guarda-lo no seu saco e depositá-lo diariamente em local apropriado (contentor ou balde do lixo).
4. No final da viagem a carrinha será completamente limpa no seu interior, varrida, tapetes sacudidos, bancos limpos e todo o material recolhido e colocado no lixo. Os atletas, que se fizeram transportar na viatura, só podem abandonar a viatura e iniciar o seu retorno a casa após concluído o trabalho de limpeza da carrinha.
5. O Andebol Clube de Oliveira de Frades disponibiliza pontualmente a sua carrinha para serviços de transporte, dependendo da disponibilidade dos Condutores da Carrinha, pelo preço de 0,55€ por quilómetro com

portagens à parte, sendo para isso necessário o contacto com os Elementos da Direção para ver a disponibilidade da carrinha para o transporte pretendido.

Artigo 5º – Os Transportes para treinos e Jogos passa a ter as seguintes regras de utilização:

1. Os Dirigentes, Treinadores e Atletas são responsáveis pelo seu transporte de ida para o **treino**, sendo que o Andebol Clube de Oliveira de Frades não é obrigado a ir buscar ninguém.
2. Os Dirigentes, Treinadores e Atletas são responsáveis pelo seu transporte até ao local de concentração de partida para os **Jogos**, sendo que o Andebol Clube de Oliveira de Frades não é obrigado a ir buscar ninguém.
3. A organização dos transportes para os jogos e no final dos treinos e da responsabilidade do Andebol Clube de Oliveira de Frades - ACOF, assim como da Câmara Municipal de Oliveira de Frades - CMOF em protocolo celebrado com a mesma para o transporte de atletas.
4. Os Dirigentes e Treinadores são responsáveis pelo seu transporte no final dos treinos assim como no final dos jogos a partir do local de concentração.
5. O Andebol Clube de Oliveira de Frades é responsável pelo transporte dos atletas para sua casa, desde que não saia da rota normal das Carrinhas da CMOF, assim como da carrinha do Clube, no **final dos treinos**. No caso de a casa não ser dentro da rota normal das carrinhas o atleta é deixada em local, seguro, de modo que seus pais o/a vão buscar. Nos escalões de **Bâmbis, Minis e Infantis** os pais dos atletas são responsáveis pelo transporte dos seus educandos no final do treino e jogos.
6. O Andebol Clube de Oliveira de Frades é responsável pelo transporte dos atletas para sua casa ou para outro local por este indicado por ordem do seu Encarregado de Educação, desde que não saia da rota normal e não exceda os quilómetros previstos, no **final dos Jogos**.
7. O Andebol Clube de Oliveira de Frades disponibiliza em caso de extrema necessidade a sua carrinha para ir buscar os **atletas** até ao local de concentração de partida para os Jogos, dependendo da disponibilidade do Condutor da Carrinha.
8. Os Dirigentes, Treinadores que utilizarem como transporte de ida e volta para o **treino ou jogos**, a sua própria viatura, para quando estes decorrerem fora de OLIVEIRA DE FRADES e ajudar na entrega dos atletas no

final do treino, o **ACOF pagará 0,35€ por KM**, tendo que entregar o respetivo mapa de transporte devidamente assinado de modo a ser reembolsado.

CAP. IV

Alimentação

Artigo 6º – A Alimentação nos jogos terá as seguintes regras de funcionamento:

1. O Andebol Clube de Oliveira de Frades servirá a todos os Atletas intervenientes, Dirigentes e Treinadores no final dos jogos em casa um lanche simples independentemente das horas a que o jogo se realizar, constituído por:
 - Fruta (Maças ou Bananas);
 - Queques ou outro bolo;
 - Sandes de Queijo ou Fiambre;
 - Sumo ou Agua.

2. O Andebol Clube de Oliveira de Frades servirá a todos os Atletas intervenientes, Dirigentes e Treinadores no final dos jogos fora de Oliveira de Frades um lanche simples, constituído por:
 - Fruta (Maças ou Bananas);
 - Queques ou outro bolo;
 - Sandes de Queijo ou Fiambre;
 - Sumo ou Agua.

3. O Andebol Clube de Oliveira de Frades servirá a todos os Atletas intervenientes, Dirigentes e Treinadores no final dos jogos fora de Oliveira de Frades caso este termine entre as 13:00-14:30 e 20:00-21:30, uma refeição quente em restaurante ou Shopping, sendo que o custo será suportado pelo Clube, exceto extras que os atletas queiram, sendo esses custos suportados pelas atletas.

Artigo 7º – Plano alimentar aconselhado – Princípios Básicos:

- Não comer batatas fritas;
- Evitar Bebidas Gaseificadas;
- Não abusar na quantidade de comida;
- Beber muita Água ao longo do dia (1 a 2 litros);
- Comer Fruta, logurtes ou Bolachas Integrais durante.

CAP. V

Acidentes Desportivos - Assistência Médica e Hospitalar

Artigo 8º – Em caso de lesão e/ou acidente, pretendemos salvaguardar, sempre em primeiro lugar, a saúde dos nossos atletas, para isso, toda a situação do foro clínico tem de ser comunicada logo aos Elementos da Direção / Coordenador Desportivo para que os mesmos, juntos com dos fisioterapeutas do clube possam definir qual o melhor caminho a seguir.

1. Em caso de lesão e/ou acidente, o treinador deverá avaliar a situação e efetuar a primeira assistência no local, sendo que após deverá comunicar ao Encarregado de Educação do sucedido.
2. O atleta só deverá ser encaminhado para o hospital em caso de lesão grave ou acidente grave, sendo que para isso o Treinador ou o Dirigente Desportivo deverá ligar ao 112.
3. Devido as taxas moderadoras **exorbitantes** praticadas pelo SNS (+/- 116,00€) em caso de Acidente Desportivo, deverá ser indicado aos Encarregados de Educação que em caso de deslocação ao Centro de Saúde ou Hospital, ser dada sempre a indicação de acidente em casa, pois nessa situação não haverá de necessidade de pagamento de qualquer taxa porque os atletas são menores de idade.
4. O Andebol Clube de Oliveira de Frades em caso de lesão comprovada e de acordo com a sua gravidade ativará o seguro de acidentes desportivos, sendo que após a ativação o Encarregado de Educação tratará de todos os procedimentos diretamente com a seguradora, dando sempre conhecimento do ponto de situação ao clube.
5. Após a avaliação e caso a lesão necessite de tratamento, o clube suportará as suas custas até ao valor de 50,00€ de despesas devidamente comprovadas (medicamentos, tratamentos).
6. Caso o atleta necessite de fisioterapia a mesma será efetuada pelo Fisioterapeuta do ACOF ou clinica indicada pelo clube, após marcação prévia do treinador do atleta junto do Coordenador do clube, combinado com o Encarregado de Educação.

CAP. VI

Faltas aos Treinos – Atrasos – Penas de Transgressão

Artigo 9º – A Faltas aos Treinos /Atrasos passam a ter as seguintes regras de funcionamento:

1. Considera-se falta de comparência a um atleta, diretor, treinador, outros, não comparecer ao jogo, treino, reunião ou outra qualquer situação que fora marcada e não tenha sido honrada.
2. Se um atleta ou outro elemento averbar uma falta de comparência injustificada será sancionado pela Direção do Clube com uma coima no valor de **5,00 €**, não prejudicando outras penas disciplinares a nível desportivo. A justificação tem que ser dada, no máximo, até 2 dia antes do acontecimento em questão. Estas faltas de comparência são detetadas pelos Treinadores que por sua vez informarão aos Elementos da Direção para que os mesmos registem e procedam ao recebimento da coima durante o pagamento da quota mensal no mês seguinte.
3. Considera-se atraso a um atleta ou outro elemento não estar presente à hora marcada para o jogo, treino, reunião ou outra qualquer situação que fora marcada e não tenha sido honrada.
4. Se um atleta averbar atrasos sem justificação será sancionada pelos Treinadores com uma coima no valor de **1,00 €** para cada 5 minutos de atraso, não prejudicando outras penas disciplinares a nível desportivo. A justificação tem que ser dada, no máximo, até 4 horas antes do acontecimento em questão. Estes atrasos são detetados pelos Treinadores que por sua vez informarão os Elementos da Direção para que os mesmos registem e procedam ao recebimento da coima.
5. Os números de contactos para qual devem proceder a justificação das faltas aos treinos ou os atrasos são os dos Treinadores dos respetivos escalões.

CAP. VII

Bonificações – Prémios

Artigo 10º – A Bonificações para os **TREINADORES / DIRIGENTES / OFICIAIS DE MESA** passam a ter as seguintes regras de funcionamento:

1. De acordo com a reunião de 16/07/2019, não haverá qualquer pagamento de bonificações aos treinadores, dirigentes e oficiais de mesa pela presença em jogos do clube. O clube somente terá de marcar um almoço/jantar para todos os dirigentes no final da época.

Artigo 11º – As Bonificações e Prémios para as **ATLETAS SENIORES** do Andebol Clube de Oliveira de Frades terão as seguintes regras de funcionamento:

2. Terão direito a um prémio de jogo monetário de **5,00€, 7,50€ a 10,00€** em caso de VITÓRIA, consoante o grau de dificuldade do adversário (normal/média/alta), todas as atletas que estiveram presentes nesse mesmo jogo, e tenha estado em pelo menos 2 treinos na semana anterior ao jogo em questão.
3. As atletas que utilizarem a sua própria viatura para transporte da equipa quando os jogos decorrerem fora de OLIVEIRA DE FRADES, ajudar na entrega das atletas no final do treino e para deslocações para treinos de ida e volta de mais de 60 km, o **ACOF pagará 0,10€ por Km**, tendo que atleta entregar o respetivo mapa de transporte devidamente assinado de modo a ser reembolsado. Em caso de dois ou mais atletas vierem da mesma zona (rotas compatíveis) em carros diferentes, sem combinarem transporte conjunto sem justificação, o ACOF reserva-se o direito de somente pagar um transporte.
4. Os pagamentos da bonificações e prémios serão efetuados mensalmente pelos Elementos da Direção, sendo que as atletas terão de ter o pagamento das Quotas mensais devidamente em dia, sendo que estas bonificações e prémios poderão servir para o pagamento da respetiva quota do mês seguinte.