

Handwritten signature or initials in blue ink.

REGULAMENTO INTERNO
ANEBOL CLUBE COSTA DOIRO



Lagos, 10 de Agosto 2023



ÍNDICE

1. Preâmbulo
2. Disposições Gerais
 - 2.1. Objeto
 - 2.2. Âmbito
3. Da estrutura organizacional
 - 3.1. Órgãos sociais
 - 3.2. Estrutura de Coordenação técnica e desportiva
4. Da época desportiva
5. Das inscrições e pagamentos
 - 5.1. Quotas/mensalidades
 - 5.2. Valores
 - 5.3. Outras situações
 - 5.4. Autorizações
6. Da participação dos pais e encarregados de educação
 - 6.1. Geral
 - 6.2. Deveres dos pais e encarregados de educação
7. Dos Atletas
 - 7.1. Direitos
 - 7.2. Deveres
 - 7.3. Restrições
 - 7.4. Conduta no treino
 - 7.5. Deslocações para os jogos
 - 7.6. Conduta nos jogos
 - 7.7. Concentrações e torneios
8. Dos Treinadores
 - 8.1. Competências
 - 8.2. Deveres
9. Dos Coordenadores Técnicos
 - 9.1. Competências
10. Dos Dirigentes do ACCD
 - 10.1. Competências
11. Dos Dirigentes de equipa
 - 11.1. Competências
12. Aplicação do Regulamento Interno e casos omissos

1. Preâmbulo

O presente Regulamento Interno visa estabelecer os princípios gerais de funcionamento do ANDEBOL CLUBE COSTA DOIRO (ACCD), nomeadamente na participação e envolvimento dos atletas, treinadores, dirigentes, pais e encarregados de educação e demais sócios, bem como os seus direitos e deveres.

Tendo bem presente e sempre respeitada a legislação em vigor, atentos à natureza e à especificidade do ANDEBOL CLUBE COSTA DOIRO (ACCD) procuramos enumerar aqui um conjunto de normas que assegurem o respeito institucional mútuo e o bom funcionamento do clube, de modo a que nele se respire um ambiente humano, alegre e disciplinado, de cordial e salutar convivência, de aplicada e participada co-responsabilidade, de modo a que toda a vida do Clube se oriente para a formação humana e desportiva dos atletas.

O fim último do ANDEBOL CLUBE COSTA DOIRO (ACCD) será sempre a formação de cidadãos conscientes, que almejam a vitória, o sucesso em todas as vertentes da vida em sociedade.

Queremos que este seja um instrumento útil para o claro entendimento do lugar e da missão do ACCD, do direito e dever, da oportunidade e da exigência, que cada um merece e tem dentro da família ACCD!

Saudações Doiro

O Presidente do ACCD

João Paulo Carneiro Rodrigues

2. Disposições Gerais

2.1 Objecto

O presente Regulamento Interno define as normas que regulam o funcionamento dos Órgãos e Estruturas do Andebol Clube Costa Doiro, de ora em diante ACCD, tendo em conta a legislação em vigor, as orientações e diretrizes definidas nos estatutos conforme escritura de alteração de estatutos outorgada a 26 de julho de 2023, no cartório notarial da Dra. Isabel Maria de Sousa Mendes, em Lagos.

2.2. Âmbito

As presentes normas de Regulamento Interno obrigam dirigentes, técnicos, atletas, pais/encarregados de educação e outros funcionários a que, ao integrarem-se no espírito e dinâmica do ACCD, as aceitem como suas normas orientadoras.

3. Estrutura organizacional

3.1. Órgãos sociais

São órgãos sociais do ACCD:

- a) A assembleia Geral;
- b) A direcção
- c) O conselho fiscal

3.2. Estrutura de Coordenação técnica e desportiva

São órgãos da coordenação técnica e desportiva do ACCD:

- a) Coordenador Técnico para a competição e treino;
- b) Coordenador Técnico para Eventos organizados pelo ACCD;
- c) Técnicos

4. Da época desportiva

Os treinos para a época desportiva iniciam-se em agosto ou setembro mediante informação a divulgar pelo ACCD e terminam em julho com o Torneio Costa Doiro e o Campus Andebol Lagos.

Todos os agentes do ACCD, atletas, técnicos, dirigentes, pais e encarregados de educação e demais sócios, são convidados a colaborar, voluntariamente, na organização dos dois eventos, auxiliando nas várias tarefas sob orientação da Direcção do ACCD.



5. Das inscrições e pagamentos

5.1. Quotas/mensalidades/taxa de inscrição

- a) A mensalidade, a cujo pagamento estão obrigados todos os atletas, é de periodicidade mensal;
- b) A quota é a contribuição anual para o clube.
- c) A taxa de inscrição é deliberada pela direcção, anualmente; e inclui a quota de sócio e o exame médico;
- d) A taxa de inscrição é liquidada, conjuntamente com a mensalidade no acto da inscrição do atleta; e nos anos posteriores, quando solicitado o seu pagamento;
- e) O montante da taxa de inscrição é fixado anualmente pela Direcção;
- f) As mensalidades devem ser liquidadas no início de cada mês até ao dia 8, de Setembro a Julho (inclusive), e devidas independentemente de períodos de ausência de atletas aos treinos.
- g) Na eventualidade de o atleta se inscrever entre o dia 1 e o dia 15 do mês a mensalidade será cobrada a 100%; caso a sua inscrição ocorra entre o dia 16 e o dia 31, a mensalidade devida pelo atleta é reduzida em 50%.
- h) Existe a possibilidade do pagamento anual das mensalidades/quotas, com condições especiais a divulgar no início de cada época.
- i) É desiderato da direcção zelar pelo cumprimento das obrigações dos associados/atletas no que se refere ao pagamento pontual de quaisquer montantes previstos no presente regulamento.
- j) A mensalidade é, igualmente, devida quando o atleta sofra uma lesão nos treinos ou jogos, nas seguintes situações:
- verificando-se impedimento para a prática desportiva;
 - o seguro desportivo tenha que ser accionado;
 - os tratamentos sejam assegurados pelo clube.
- l) A manutenção do atraso no pagamento das quotas/mensalidades por período superior a seis meses determina a suspensão da qualidade de associado/atleta nos termos dos respetivos

estatutos e caso a mora perdure por mais de um ano, após interpelação e fixação de prazo para cumprimento, determina a perda da qualidade de associado/atleta.

m) O não pagamento atempado do valor da quota/mensalidade determina a liquidação de juros calculados à taxa supletiva legal.

Único: Na eventualidade de o(s) atleta(s) não liquidar(em) as dívidas respectivas a uma época ser-lhe-á vedada a inscrição na época seguinte até que a Direcção se pronuncie, nos termos da alínea d) do ponto 10.1..

5.2. Valores

São definidos pela Direcção anualmente e divulgados antes do início de cada época (Setembro) em documento próprio;

5.3. Outras situações

- a) Para aceder aos benefícios de sócio: basta que um dos pais ou encarregados de educação se tornem sócios do ACCD;
- b) É obrigatória a aquisição do KIT Atleta, a sua composição será definida no início de cada época desportiva.

5.4. Autorizações – declaração expressa e informada

- a) Com a inscrição no ACCD os encarregados de educação e atletas cedem os direitos sobre sua imagem, autorizando, conseqüentemente, que a mesma possa ser utilizada e reproduzida, total ou parcialmente, em fotografias, ilustrações, vídeos, animações, panfletos, site e facebook, publicidade e todo o material produzido com fins de informação e divulgação do ACCD e seus eventos. Esta cedência de imagem será por tempo ilimitado e a título gratuito.
- b) Os encarregados de educação e os atletas prestam o seu consentimento, livre, específico, informado e inequívoco, nos termos do disposto no Regulamento Geral de Protecção de Dados, ao tratamento dos dados pessoais por si facultados e recolhidos no âmbito e em consequência da sua inscrição no ACCD. Os dados pessoais cujo tratamento autorizam não poderão servir para quaisquer fins de natureza comercial, mas poderão ser objecto de portabilidade nos termos do artigo 20.º do RGPD.



6. Da participação dos pais e encarregados de educação

6.1 Geral

a) Aos pais e encarregado(s) de educação - neste documento são expressões equivalentes - é reconhecido o direito de participação na vida do ACCD, quer individualmente, quer através das suas estruturas representativas.

b) A participação dos pais na vida do ACCD baliza-se pelas orientações emanadas pelos órgãos sociais do ACCD, pelos órgãos de Coordenação técnica e desportiva e pelas normas do presente Regulamento Interno. Assim, as suas sugestões e solicitações não podem contrariar o disposto nestes instrumentos.

c) Aos pais e encarregados de educação incumbe, para além das suas obrigações legais, uma especial responsabilidade, inerente ao seu poder e dever de dirigirem a educação dos seus filhos e atletas, no interesse destes, e de promoverem activamente o desenvolvimento integral (físico, intelectual, moral, social e cultural) dos mesmos.

d) Aos pais e encarregados de educação incumbe, ainda, zelar, em todas as circunstâncias, pelo bom nome do clube e de toda a sua estrutura interna e, externa.

6.2 Deveres dos pais e encarregados de educação

Deve cada um dos pais e encarregado de educação, em especial:

- Acompanhar activamente a vida desportiva do atleta, através de contacto periódico com os treinadores e/ou dirigentes de equipa;
- Promover a articulação entre a educação na família e o desenvolvimento desportivo do atleta;
- Diligenciar para que o atleta beneficie, efectivamente, dos seus direitos e cumpra rigorosamente os deveres que lhe incumbem, com destaque para os deveres de assiduidade, de correcto comportamento e de empenho no processo de formação desportiva;
- Contribuir para a execução do projecto desportivo e do regulamento interno e participar na vida do ACCD;



- Cooperar com os órgãos sociais e técnicos do ACCD no desempenho da sua missão, em especial quando para tal forem solicitados;
- Ajudar na angariação de apoios financeiros e outros necessários para o normal desenvolvimento da actividade das equipas, nomeadamente através do atempado pagamento das quotizações
- Contribuir para o correcto apuramento dos factos em procedimento disciplinar aplicado ao atleta e, sendo aplicada esta medida correctiva ou medida disciplinar sancionatória, diligenciar para que a mesma prossiga os objectivos de reforço da sua formação cívica, do desenvolvimento equilibrado da sua personalidade, da sua capacidade de se relacionar com os outros, da sua plena integração na comunidade desportiva e do seu sentido de responsabilidade;
- Conhecer o Regulamento Interno do ACCD e subscrevê-lo, fazendo subscrever igualmente aos seus filhos e atletas a aceitação do mesmo e de compromisso activo quanto ao seu cumprimento integral;
- Transportar os atletas para os jogos, sempre que solicitado pelo clube e por impossibilidade deste providenciar a deslocação;
- Zelar, em todas as circunstâncias, pelo bom nome do clube e de toda a sua estrutura interna e, externa.

7 . Dos Atletas

7.1 Direitos

- a) Usufruir de treinos de qualidade de forma a proporcionar a realização de aprendizagens bem-sucedidas;
- b) Usufruir de um ambiente proporcionado pelo treinador que permita condições óptimas para o seu desenvolvimento físico, técnico, tático, psicológico, intelectual, moral, cultural e cívico, como também para a formação da sua personalidade;
- c) Usufruir da participação em competições, federadas e não federadas;
- d) Usufruir das instalações desportivas, nomeadamente, de balneário equipado com banhos, sanitários, vestuário com padrão óptimo de higiene;
- e) Ver reconhecido e valorizado o mérito, a dedicação, o esforço no treino e no desempenho e ser estimulado nesse sentido;
- f) Ser assistido de forma pronta e adequada em caso de lesão manifestada no decorrer dos treinos. Tratado com respeito e correcção por qualquer elemento do clube.

7.2 Deveres dos atletas

São deveres dos atletas do ACCD:

- a) Cumprir o presente regulamento;
- b) Zelar pelo bom nome do ACCD em todas as circunstâncias, quer interna quer externamente;
- c) Frequentar com assiduidade, pontualidade e educação todos os treinos, jogos e actividades do clube, sempre que as condições físicas o permitam;
- d) Zelar pela sua aparência física e disciplinar o corpo para ser saudável (dormir o necessário, não fumar, nem beber álcool);
- e) Assumir o compromisso de participar em todas as actividades para as quais é convocado pelo clube;
- f) Utilizar e conservar com correcção todo o material, equipamentos que o clube lhe entregar e instalações desportivas;
- g) Colaborar para a arrumação e preservação do material do clube, antes e após o treino e jogos;
- h) Respeitar os colegas, funcionários, treinadores, dirigentes, árbitros, oficiais de mesa, equipas adversárias e funcionários dos pavilhões, dentro e fora de campo;
- i) Cumprir, em todas as situações em que representa a ACCD, as ordens e directrizes definidas pelos treinadores e dirigentes responsáveis;
- j) Usar obrigatoriamente o KIT de atleta correspondente aos treinos e jogos;
- l) Inscrever-se como sócio auxiliar do ACCD sem prejuízo de, no caso dos atletas com mais de 18 anos, serem também Sócios efetivos, com todos os direitos e deveres inerentes à qualidade de sócio.

Único: Na eventualidade de o(s) atleta(s) infringirem algumas das regras definidas no presente regulamento o seu comportamento será objecto de avaliação pelos treinadores, coordenadores técnicos e direcção, a quem caberá a aplicação da penalização adequada.

7.3 Restrições

É, expressamente, vedado aos atletas, durante os treinos e jogos:

- a) usar joalheiras, cotoveleiras e outro material do género sem autorização prévia da equipa técnica e médica;
- b) jogar com qualquer tipo de jóias, pulseiras, fios, relógios, brincos, piercings, etc;
- c) utilizar telemóveis, colunas portáteis, tablets ou qualquer outro aparelho electrónico.
- d) alterar os equipamentos fornecidos pelo clube, nomeadamente, impressões para além daquelas aprovadas e incluídas pelo ACCD;



e) entrar e sair do campo do jogo sozinho e sem instruções dos treinadores e técnicos. Todos os atletas devem entrar no campo de jogos juntos e devem abandoná-lo juntos.

7.4 Conduta no treino

O treino é o processo que permite ao atleta evoluir. Assim é da responsabilidade de todos e cada um dos atletas dar o seu melhor em todos os treinos. O atleta deve:

- a) Cumprir zelosamente as horas do treino.
- b) Cumprir as ordens e directrizes do treinador;
- c) Manter-se no local do treino até que o treinador dispense o atleta ou a equipa;
- d) Manter-se atento e calado durante as exposições do treinador;
- e) Mostrar-se activo e cumpridor no desenrolar das actividades indicadas pelo treinador;
- f) Arrumar, por indicação do treinador, o material distribuído;
- g) Utilizar os equipamentos (coletes, camisolas e calções) distribuídos pelo treinador;
- h) Usar equipamento e sapatilhas adequadas à modalidade/treino (uso exclusivo dentro das instalações desportivas).

7.5 Deslocações para os jogos

- a) É obrigatório para todos os atletas, equipa técnica e dirigentes utilizar indumentária (vestuário) oficial do clube;
- b) É obrigatório viajar com a equipa técnica, dirigentes e demais atletas, salvo casos pontuais e expressamente previstos;
- c) É obrigatório para a equipa técnica, dirigentes e demais atletas reunirem-se na hora e local antecipadamente definidos; sendo que quando a deslocação se verificar de autocarro/carrinha este aguarda o máximo de 5 minutos após a hora marcada para a partida;
- d) É expressamente proibido aos atletas abandonarem o grupo sem autorização dos responsáveis pela deslocação;

7.6 Conduta nos jogos

O jogo é a realização do trabalho do atleta durante os treinos. Assim o atleta deve:

- a) Aquecer em simultâneo com os demais membros da equipa e segundo as instruções do treinador;



- b) Vestir o equipamento entregue pelo clube;
- c) Apoiar activa e positivamente os colegas que estão em campo;

7.7 Concentrações e torneios

- a) Em cada caso concreto a equipa técnica definirá os horários de trabalho, de lazer e de descanso que devem ser respeitados escrupulosamente e com pontualidade.
- b) A distribuição dos quartos, quando aplicável, será da responsabilidade do treinador.
- c) Ninguém pode abandonar o local da concentração sem prévia autorização da equipa técnica ou dirigentes presentes.
- d) Em caso algum será permitido aos atletas o consumo de álcool ou cigarros, durante todo o período de tempo que dure a concentração, incluindo os momentos de descanso e de passeio.
- e) Os familiares e acompanhantes dos atletas que acompanhem o clube, deverão colaborar, no cumprimento das normas da equipa recomendando-se que utilizem, sempre que possível, um alojamento diferente do da equipa.
- f) A alimentação dos atletas será assegurada pelos organizadores do evento, ou pelo ACCD, quando aplicável.

8. Dos Treinadores

Os treinadores do ACCD integram equipas específicas e são exclusivamente responsáveis pelos assuntos referentes às vertentes técnicas e desportivas de cada equipa.

8.1 Competências

É da competência de todos os treinadores:

- a) Zelar pelo bom nome da ACCD interna e externamente;
- b) Treinar a equipa, ou em caso de necessidade coadjuvar outros treinadores;
- c) Zelar pela correcta utilização do material e instalações desportivas;
- d) Implementar objectivos, planos e orientações que sejam definidas e aprovadas pela Coordenação Técnica e/ou Direção do Clube;
- e) Elaborar o plano anual de treino e o plano anual de competições em estrita colaboração com a coordenação técnica;



- f) Planear as sessões de treino e a participação nas competições em que o escalão está inscrito;
- g) Organizar, dirigir e avaliar as sessões de treino, a participação desportiva nas competições e a evolução dos atletas;
- h) Efectuar a análise e avaliação de equipas adversárias;
- i) Efectuar o registo da assiduidade dos atletas;
- j) Participar nas reuniões de trabalho convocadas pelo Coordenador Técnico e/ou pela Direcção do clube;
- l) Constituir, em cada equipa, uma lista de contactos/telefones/e-mails de todos os atletas do grupo.
- m) Participar nas diferentes actividades e acções do ACCD, nomeadamente: acções de divulgação, torneios e concentrações e outros actos de promoção que visem a captação de novos atletas.

8.2 Deveres

São obrigações dos treinadores:

- a) Não se ausentar do treino, sem que este tenha terminado, verificando se tudo fica em ordem;
- b) Comunicar atempadamente todas as alterações de treinos ou competições que venham a acontecer;
- c) Comunicar todos os torneios ou jogos particulares à Direcção do clube; não o fazendo pode vir a ser responsável pelo pagamento de qualquer multa ou infracção que recaia sobre o clube.
- d) Comunicar ao Coordenador Técnico qualquer alteração ao plano semanal das sessões de treino, ou ausência prevista a um treino;
- e) Respeitar a indumentária/vestuário oficial definida pela direcção no início de cada época.
- f) Zelar pelo cumprimento das demais condições previstas no Regulamento Interno do clube.
- g) Zelar, em todas as circunstâncias, pelo bom nome do clube e de toda a sua estrutura internamente e, sobretudo, externamente.

Único: É exigido aos treinadores do ACCD que sejam sócios, limitados ao cumprimento das obrigações e direitos decorrentes de tal facto e estatutariamente definidas.

9. Dos coordenadores técnicos



9.1 Competências:

São atribuições do coordenador técnico:

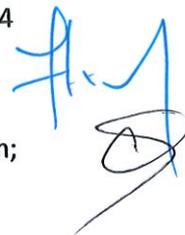
- a) Gerir as actividades gerais de formação no clube;
- b) Planear a época desportiva;
- c) Definir o modelo de jogo para as equipas de formação, elaborar documento orientador do trabalho a realizar;
- d) Definir os conteúdos tácticos, técnicos e físicos a serem abordados em cada escalão;
- e) Definir o modelo de treino para as equipas de formação;
- f) Coordenar e supervisionar o trabalho desenvolvido pelos treinadores nas diferentes equipas por sector;
- g) Proporcionar documentos orientadores do trabalho a realizar pelas diferentes equipas e escalões do clube, que permitam cumprir os objectivos globais traçados;
- h) Apoiar a formação contínua dos treinadores, através da divulgação de acções e cursos de formação;
- i) Constituir eventos para captação de novos jogadores, desempenhando esta função conjuntamente com os treinadores e os dirigentes do clube.
- j) Zelar pelo cumprimento das demais condições previstas no Regulamento Interno do clube.
- l) Zelar, em todas as circunstâncias, pelo bom nome do clube e de toda a sua estrutura, internamente e, sobretudo, externamente.

10. Dos Dirigentes do ACCD

10.1. Competências

A direcção, coadjuvada pela coordenação técnica, anualmente, produzirá informações respeitantes às áreas de intervenção de cada dirigente. Cabendo a este órgão nomear responsáveis pelas seguintes áreas:

- a) Representação institucional; inscrições das equipas, jogadores e treinadores; área administrativa e financeira; gestão de espaços de treino/horários; marcação/alteração de jogos e gestão de sócios; gestão de torneios.



- b) Comunicação, interna e externa, actualização do website, página de facebook e Instagram; recolha de informação sobre resultados dos jogos e divulgação.
- c) Organização da arbitragem para os jogos em casa, torneios, equipas de segurança, atribuição e gestão dos equipamentos das equipas.
- d) Avaliar as dívidas respeitantes a quotizações e mensalidades e propor formas de pagamento aos faltosos.

11. Dos dirigentes de equipa

O ACCD considera que os dirigentes de equipa têm um papel preponderante na organização do clube e a estes deve ser reconhecido mérito no sucesso das equipas onde estão envolvidos.

11.1. Competências

Compete aos Dirigentes de Equipa:

- a) Colaborar com a equipa técnica na ligação entre os diversos intervenientes: atletas, pais e encarregados de educação, técnicos e a direcção;
- b) Apoiar a equipa técnica na coordenação de toda a logística e suporte ao respectivo grupo de trabalho;
- c) Auxiliar em tarefas específicas propostas pelo clube/técnico da sua equipa;
- d) Apoiar na organização de eventos que o ACCD realize, nomeadamente torneios e outro tipo de competições desportivas;
- e) Reunir com a direcção quando para tal for convocado;
- f) Zelar pelas condições previstas neste Regulamento;
- g) Apoiar e encorajar um espírito positivo ao redor da equipa, nomeadamente: promover o "fair play", a ética desportiva; o respeito pelos adversários, pelos árbitros, pelo público, e demais agentes desportivos;
- h) Pugnar pela erradicação de qualquer tipo de conflito ou violência
- i) Incentivar o bom desempenho dos atletas durante os jogos
- j) Zelar, em todas as circunstâncias, pelo bom nome do clube e de toda a sua estrutura interna e, sobretudo, externamente.

Único: É exigido aos dirigentes de equipa do ACCD que sejam sócios, limitados ao cumprimento das obrigações e direitos decorrentes de tal facto e estatutariamente definidas.

12. Aplicação do Regulamento interno e casos omissos

a) Todos os agentes envolvidos no processo desportivo do clube deverão ter conhecimento do presente Regulamento Interno, devendo assumir perante o mesmo uma postura de observância, responsabilidade e compromisso.

b) O presente regulamento poderá sofrer alterações pontuais a qualquer momento, por forma 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;

c) Todos os casos omissos serão da responsabilidade do ACCD cabendo à Direcção decidir sobre qualquer dúvida que surja na sua interpretação ou aplicação;

d) O Regulamento Interno entrará imediatamente em vigor.

Lagos, 10 de Agosto de 2023

P'la Direcção

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized first name and a last name, written over a faint, illegible stamp.