



# RD ÁGUEDA ACADEMIA

## REGULAMENTO INTERNO 23/24



A FORMAÇÃO É A NOSSA GRANDE MISSÃO

# INDÍCE

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	<b>3</b>
<b>2. ORGANOGRAMA</b>	<b>4</b>
<b>3. MISSÃO, VISÃO E VALORES</b>	<b>5</b>
<b>4. OBJETIVOS DA ENTIDADE FORMADORA</b>	<b>6</b>
<b>5. IMPORTÂNCIA DA FAMÍLIA</b>	<b>6</b>
<b>6. FORMAÇÃO PESSOAL</b>	<b>8</b>
<b>7. DEVERES E DIREITOS DOS TREINADORES</b>	<b>9</b>
<b>8. PLANO DE EMERGÊNCIA E EVACUAÇÃO</b>	<b>10</b>
<b>9. PLANO ALIMENTAÇÃO</b>	<b>11</b>
<b>10. NORMAS E CONDUTA</b>	<b>12</b>
<b>11. ÉPOCA - PERÍODO E DURAÇÃO</b>	<b>13</b>
<b>12. HORÁRIOS DE TREINOS</b>	<b>13</b>
<b>13. INSCRIÇÕES - VALOR E PAGAMENTO</b>	<b>14</b>
<b>14. LESÕES/ACIDENTES DESPORTIVOS/FISIOTERAPIA</b>	<b>15</b>
<b>15. DEVERES E OBRIGAÇÕES DA DIREÇÃO E ACADEMIA DE FORMAÇÃO DO RD ÁGUEDA</b>	<b>16</b>
<b>16. EVENTOS IMPORTANTES</b>	<b>17</b>
<b>17. APLICAÇÃO DO RI E CASOS OMISSOS</b>	<b>17</b>
<b>18. DECLARAÇÃO DE CONHECIMENTO E ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO INTERNO.</b>	<b>18</b>
<b>19. DECLARAÇÃO PROTEÇÃO DE PRIVACIDADE</b>	<b>19</b>
<b>20. CONTACTOS</b>	<b>20</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 Atletismo 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 de Atletismo 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, juizes 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.

**AMAMOS O PASSADO, AMBICIONAMOS UM FUTURO...!!!**

Recreio Desportivo de Águeda | Estádio Municipal de Águeda – Apartado 132, 3754-909 ÁGUEDA  
[geral@recreiodeagueda.pt](mailto:geral@recreiodeagueda.pt) | [www.recreiodeagueda.pt](http://www.recreiodeagueda.pt) | Telefone e Fax 234 625 258

## **2 - ORGANOGRAMA**

### **VICE PRESIDENTE**

Hugo Pinheiro

### **DEPARTAMENTO TÉCNICO**

Ricardo Esteves

### **DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO**

Hugo Ramalho

### **DEPARTAMENTO MÉDICO**

Fisioterapia RDA

### **ACTIVIDADES DESPORTIVAS**

Jorge Madeira

## **3 - 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.

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**

Os atletas do Recreio Desportivo de Águeda têm de ser reconhecidos em todos os seus escalões por um estilo comum e claramente identificado. Fiéis ao seu estilo em todas as circunstâncias, ter a iniciativa de corrida em todos os momentos. Ser competitivos, ambiciosos e lutar até ao fim. Ser reconhecidos por um comportamento exemplar.

### **- VALORES**

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

**AMAMOS O PASSADO, AMBICIONAMOS UM FUTURO...!!!**

Recreio Desportivo de Águeda | Estádio Municipal de Águeda – Apartado 132, 3754-909 ÁGUEDA  
[geral@recreiodeagueda.pt](mailto:geral@recreiodeagueda.pt) | [www.recreiodeagueda.pt](http://www.recreiodeagueda.pt) | Telefone e Fax 234 625 258

## 4 - OBJETIVOS DA ENTIDADE FORMADORA

- Proporcionar a todos os atletas inscritos no clube, a melhor qualidade no ensino e aprendizagem do Atletismo ao nível formativo e competitivo;
- Contribuir para a formação geral dos jovens atletas inseridos na nossa entidade formadora,
- Formar atletas para o Atletismo 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.

## 5 - 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:

**AMAMOS O PASSADO, AMBICIONAMOS UM FUTURO...!!!**

Recreio Desportivo de Águeda | Estádio Municipal de Águeda – Apartado 132, 3754-909 ÁGUEDA  
[geral@recreiodeagueda.pt](mailto:geral@recreiodeagueda.pt) | [www.recreiodeagueda.pt](http://www.recreiodeagueda.pt) | Telefone e Fax 234 625 258

## REGULAMENTO INTERNO ÉPOCA 2023/2024

## RECREIO DESPORTIVO ÁGUEDA ACADEMIA ATLETISMO RDÁGUEDA

- 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 das provas às horas marcadas, inculcando-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/provas, não ditando ordens, instruções ou reprimendas aos filhos durante os treinos ou competições, não discutindo com os juizes, treinadores e pais de outras crianças, não comentando publicamente ou em casa na presença dos filhos, de forma depreciativa, o comportamento de atletas, de treinadores, de juizes e de outros pais e não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos);
  - 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 e juizes);
  - Mostrarem interesse contínuo pela atividade desportiva dos filhos, através da presença nos treinos, provas e reuniões;
  - Serem bons espectadores, reforçando o esforço e encorajando-os positivamente;
  - Serem cautelosos a discutir as aspirações desportivas para não produzir pressões desnecessárias;
  - Efetuarem algumas perguntas e procurarem que respondam a algumas questões, tais como: Divertiste-te na prova? 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 da prova? 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 praticar Atletismo, com prazer, paixão, ambição e respeito... pois nem todos serão atletas, mas sabemos que todos serão no futuro homens e mulheres”**

**AMAMOS O PASSADO, AMBICIONAMOS UM FUTURO...!!!**

Recreio Desportivo de Águeda | Estádio Municipal de Águeda – Apartado 132, 3754-909 ÁGUEDA  
[geral@recreiodeagueda.pt](mailto:geral@recreiodeagueda.pt) | [www.recreiodeagueda.pt](http://www.recreiodeagueda.pt) | Telefone e Fax 234 625 258

## **6 - 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 Atletismo 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 Atletismo 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 Atletismo RD Águeda.

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

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 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.

**AMAMOS O PASSADO, AMBICIONAMOS UM FUTURO...!!!**

Recreio Desportivo de Águeda | Estádio Municipal de Águeda – Apartado 132, 3754-909 ÁGUEDA  
[geral@recreiodeaguada.pt](mailto:geral@recreiodeaguada.pt) | [www.recreiodeaguada.pt](http://www.recreiodeaguada.pt) | Telefone e Fax 234 625 258



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

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

Os treinadores 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 Atletismo 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 ter as mesmas oportunidades. 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 o empenho, o esforço e a superação individual.

Independentemente do que foi referido, caberá unicamente aos treinadores a função de decidir quais os atletas devem integrar as convocatórias para participar nas atividades internas ou externas, competindo especificamente aos técnicos:

- Criar e implementar normas e procedimentos internos de relacionamento 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 nas provas antes da hora marcada e com o tempo suficiente para receber os atletas e organizar as condições necessárias à prática desportiva;
- Não deixar material de treino ao alcance direto dos atletas antes do início dos treinos;
- Garantir que a recolha e a arrumação do material utilizado são devidamente efetuadas pelos atletas indicados para o efeito;
- Corrigir o que se passa de mal sempre que necessário e elogiar o que é bem feito;
- Manter atualizada informação relativa ao comportamento desportivo de cada atleta que inclua, entre outros, o tempo de presenças em treinos e provas, 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.

**AMAMOS O PASSADO, AMBICIONAMOS UM FUTURO...!!!**

Recreio Desportivo de Águeda | Estádio Municipal de Águeda – Apartado 132, 3754-909 ÁGUEDA  
[geral@recreiodeagueda.pt](mailto:geral@recreiodeagueda.pt) | [www.recreiodeagueda.pt](http://www.recreiodeagueda.pt) | Telefone e Fax 234 625 258

## 8 - PLANO DE EMERGÊNCIA E EVACUAÇÃO

O RD ÁGUEDA contém um plano de emergência que deve ser ativado em situação emergência sobre um atleta no decorrer das sessões de treinos dinamizados na sua Academia de Atletismo.

### - 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, contatar de imediato os Serviços de Emergência.

### Contactos em caso de emergência:

- Número de Emergência Nacional - 112
- Clínica Reequilibra - Enf. Luis Simões - 918 720 564
- Diretor Clínico do clube - Dr. José Brenha
- Presidente do clube - Rui Anjos - 967 287 916
- Vice-Presidente Atletismo - Hugo Pinheiro - 912 551 510
- Supervisor Atletismo - Hugo Ramalho - 916 562 408
- Treinador - Ricardo Esteves - 966 950 318
- Secretaria - 234 625 258

**AMAMOS O PASSADO, AMBICIONAMOS UM FUTURO...!!!**

Recreio Desportivo de Águeda | Estádio Municipal de Águeda – Apartado 132, 3754-909 ÁGUEDA  
[geral@recreiodeaguada.pt](mailto:geral@recreiodeaguada.pt) | [www.recreiodeaguada.pt](http://www.recreiodeaguada.pt) | Telefone e Fax 234 625 258

## **9 - PLANO DE ALIMENTAÇÃO**

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

### Pequeno-almoço

- Pão de centeio
- Néctar (250ml) ou Sumo de fruta natural
- Fiambre de Perú / frango

### Almoço pré-prova (2h30 a 3h antes da prova)

- 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-prova

- 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-prova (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 frut

**AMAMOS O PASSADO, AMBICIONAMOS UM FUTURO...!!!**

Recreio Desportivo de Águeda | Estádio Municipal de Águeda – Apartado 132, 3754-909 ÁGUEDA  
[geral@recreiodeagueda.pt](mailto:geral@recreiodeagueda.pt) | [www.recreiodeagueda.pt](http://www.recreiodeagueda.pt) | Telefone e Fax 234 625 258

## **10 - NORMAS E CONDUTAS**

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

- 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, atletas, 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 maneres 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 atletas, 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 treino e de formação escolhido pelo 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.
- 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.
- O atleta convocado deverá estar à hora marcada no local de concentração.
- Caso o atleta convocado não possa comparecer na competição, fica obrigado a comunicar ao treinador ou diretor a sua ausência.
- Em dias de provas, 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.

**AMAMOS O PASSADO, AMBICIONAMOS UM FUTURO...!!!**

Recreio Desportivo de Águeda | Estádio Municipal de Águeda – Apartado 132, 3754-909 ÁGUEDA  
[geral@recreiodeagueda.pt](mailto:geral@recreiodeagueda.pt) | [www.recreiodeagueda.pt](http://www.recreiodeagueda.pt) | Telefone e Fax 234 625 258

## REGULAMENTO INTERNO ÉPOCA 2023/2024

## RECREIO DESPORTIVO ÁGUEDA ACADEMIA ATLETISMO RDÁGUEDA

- As notas escolares podem penalizar a participação desportiva, em consonância entre o clube e o Encarregado de Educação.
- 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.
- 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 nos treinos/competições, 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 treino para efetuares tratamento e maneres o treinador informado, e só poderás abandonar o local 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

## 11 - ÉPOCA - PERÍODO E DURAÇÃO

- A época desportiva desenvolve-se durante 10 meses, desde 01 de Outubro de 2023 até 31 de Julho de 2024.

## 12 - HORÁRIOS DE TREINO

Os horários de treino são os seguintes:

- Terças e Quintas: Início às 19h00 e termina às 20h00

Os horários de treino são para cumprir de todas as partes. Se houver necessidade de alterar os dias/horas indicadas, o responsável 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.
- 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.

**AMAMOS O PASSADO, AMBICIONAMOS UM FUTURO...!!!**

Recreio Desportivo de Águeda | Estádio Municipal de Águeda – Apartado 132, 3754-909 ÁGUEDA  
[geral@recreiodeagueda.pt](mailto:geral@recreiodeagueda.pt) | [www.recreiodeagueda.pt](http://www.recreiodeagueda.pt) | Telefone e Fax 234 625 258

## 13 - INSCRIÇÕES - VALOR E PAGAMENTO

### - INSCRIÇÕES:

- A Inscrição dos atletas serão realizadas a partir do mês de OUTUBRO
- O RD AGUEDA não se responsabiliza por lesões causadas em contexto de treino, 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 FPA, após liquidação da taxa de inscrição junto do clube.
- Valor de novas inscrições (**Inclui Seguro Desportivo, inscrição na FPA, Kit de Competição, T-Shirt de Pódio, T-Shirt de Treino, Fato de Treino, Mochila**)
  - Juniores 120€
  - Juvenis / Iniciados 115€
  - Infantis 112€
  - Benjamins 110€
- Renovação de inscrições (**Inclui Seguro Desportivo, inscrição na FPA, T-Shirt de Treino**)
  - 50€
- A mensalidade na presente época terá um custo de 15€
- Sempre que possível, solicitamos o pagamento através de transferência bancária para o NIB **0010 0000 5067 3630 0029 0**, enviando o comprovativo para **geral@recreiodeagueda.pt** e **atletismo@recreiodeagueda.pt**

### - DOCUMENTOS NECESSÁRIOS:

- Exame médico (impresso fornecido pelo clube)
- Fotocópia do CC do atleta
- Declaração de aceitação das condições do regulamento interno (fornecido pelo clube)
- Passaporte Atleta ou Título Residência (Atletas estrangeiros).
- A inscrição deve ser paga no momento em que o atleta entrega a documentação para ser inscrito na FPA.

AMAMOS O PASSADO, AMBICIONAMOS UM FUTURO...!!!

Recreio Desportivo de Águeda | Estádio Municipal de Águeda – Apartado 132, 3754-909 ÁGUEDA  
[geral@recreiodeagueda.pt](mailto:geral@recreiodeagueda.pt) | [www.recreiodeagueda.pt](http://www.recreiodeagueda.pt) | Telefone e Fax 234 625 258

## **14- LESÕES/ACIDENTES DESPORTIVOS/ FISIOTERAPIA**

- O atleta paga, aquando da inscrição, um seguro desportivo, obrigatório pela Federação Portuguesa de Atletismo, que cobre acidentes em provas e treinos. Quando o clube faz uma participação ao seguro é necessário pagar uma franquia de 75,00€. 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.
- 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 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€.
- 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.

**AMAMOS O PASSADO, AMBICIONAMOS UM FUTURO...!!!**

Recreio Desportivo de Águeda | Estádio Municipal de Águeda – Apartado 132, 3754-909 ÁGUEDA  
[geral@recreiodeagueda.pt](mailto:geral@recreiodeagueda.pt) | [www.recreiodeagueda.pt](http://www.recreiodeagueda.pt) | Telefone e Fax 234 625 258

## **15- DEVERES E OBRIGAÇÕES DA DIREÇÃO E ACADEMIA DE ATLETISMO DO RD ÁGUEDA**

De modo a tornar possível a prática regular do Atletismo de formação no R.D.A., compete aos Supervisores e à Direção e ao departamento de formação da Academia Atletismo 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 atletas;
- Colaborar com a Direção na aquisição do material desportivo necessário à prática desportiva;
- Definir as datas e horários dos treinos;
- Proceder às inscrições de atletas e treinadores e diretores na FPA;
- 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 as provas;
- 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).

**AMAMOS O PASSADO, AMBICIONAMOS UM FUTURO...!!!**



## 16- EVENTOS IMPORTANTES

Existem 3 eventos que ocorrem durante a época e que o Clube considera fundamental a presença dos atletas:

- **Apoiar nos jogos em casa da equipa Sénior de Futebol do RDA**  
(entrada gratuita Atletas, Pais e Familiares e sócios).
- **Festa de Natal** no dia 16 de Dezembro de 2023
- **Gala de Aniversário** no dia 13 de Abril de 2024

## 17- 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.

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, 24 de Setembro de 2023

---

(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  
Atletismo 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 mesmos 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

AMAMOS O PASSADO, AMBICIONAMOS UM FUTURO...!!!

Recreio Desportivo de Águeda | Estádio Municipal de Águeda – Apartado 132, 3754-909 ÁGUEDA  
[geral@recreiodeaguada.pt](mailto:geral@recreiodeaguada.pt) | [www.recreiodeaguada.pt](http://www.recreiodeaguada.pt) | Telefone e Fax 234 625 258

## **20 - CONTACTOS**

- Vice-Presidente Atletismo - Hugo Pinheiro - 912 551 510
- Supervisor Atletismo - Hugo Ramalho - 916 562 408
- Treinador - Ricardo Esteves - 966 950 318
- Secretaria - 234 625 258
- E-Mail: [atletismo@recreiodeagueda.pt](mailto:atletismo@recreiodeagueda.pt)