



## **NORMAS ORIENTADORAS - Natação**

**2012/2013**

### **1. TREINOS**

- 1.1. É fundamental a participação **ASSÍDUA** e **PONTUAL** de todos os nadadores às sessões de treino programadas.
- 1.2. Respeito pelos funcionários que estão de serviço nas piscinas.
- 1.3. A permanência nos balneários restringe-se aos fins a que estes se destinam e apenas podem ser utilizados pelos nadadores que participam no treino. É expressamente proibido o acesso aos balneários de familiares, e outros, dos atletas a partir do escalão de Infantis até aos Seniores. Salvo por motivo da maior gravidade ou, quando solicitado pelos treinadores, delegados ou funcionários da piscina.
- 1.4. Os atletas apenas devem entrar nos balneários **15 minutos antes do início do treino**, à exceção dos dias em que há treino fora de água.
- 1.5. Os atletas têm que abandonar os balneários no máximo **15 minutos após o tempo do treino**, hora a partir da qual **acaba a autorização de permanência** do clube (CDC) nas instalações da Piscina Municipal, e a responsabilidade sobre os atletas.
- 1.6. Durante as interrupções lectivas (Natal, Carnaval, Páscoa e Verão) os horários de treino poderão sofrer alterações, em termos de horário.
- 1.7. O uso de touca, fato de banho/tanga e chinelos durante os treinos é **obrigatório**. Outros equipamentos e materiais como as barbatanas e as palas serão atempadamente aconselhados pelos treinadores.
- 1.8. Os atletas devem trazer água para os treinos, de forma a manter o corpo hidratado durante o exercício físico.
- 1.9. O clube **não assegura o transporte** dos atletas para os treinos.

**Nota:** Os pais / encarregados de educação dos atletas, **têm que estar presentes** na hora do término dos treinos, assim, os treinadores não terão responsabilidade nem obrigação de ficar com os mesmos. De salientar fica a necessidade e a extrema importância dos atletas terem mais tempo para se **alimentarem e descansar convenientemente**.

## 2. COMPETIÇÕES

- 2.1. O transporte para as competições é da responsabilidade do Clube assim como dos pais/encarregados de educação, caso o número de atletas seja superior aos lugares disponíveis das carrinhas.
- 2.2. Os atletas deverão comparecer no local ( sede do CDC ) á hora definida para a saída em grupo. A tolerância será de **5 minutos**. Caso o atleta não compareça, é de sua inteira responsabilidade, apresentar-se no local da competição antes 15 minutos da hora de aquecimento. Caso o atleta não se apresente, deverá pagar todas as multas inerentes á prova em questão e poderá ser sancionado internamente no clube.
- 1.1. Os atletas deverão comparecer nas provas equipados com o equipamento designado pelo Clube. **No cais da piscina não podem andar apenas de fato de banho/tanga, mas sim de calção e t-shirt. É obrigatório o uso da touca do Clube (no aquecimento e nas provas).**
- 1.2. Durante as competições os atletas devem concentrar-se junto da equipa técnica, só devendo **ausentar-se com a autorização do treinador presente**.
- 1.3. Durante as competições mais prolongadas os atletas deverão providenciar um pequeno **reforço alimentar**, que apenas deverão utilizar após consulta e consentimento da equipa técnica.
- 1.4. Os atletas apenas poderão abandonar as competições após o término das mesmas, salvaguardando-se **casos de força maior**, cuja decisão caberá aos Técnicos e Dirigentes do Clube.
- 1.5. Nas competições que impliquem estadia, o clube será responsável pelo alojamento, guarda e alimentação de toda equipa, no entanto, dadas as dificuldades financeiras do Clube, os pais e/ou encarregados de educação têm que contribuir para que a estadia possa ser concretizada. No caso das refeições o Clube subsidia o valor de 5 Euros/refeição, sendo a dormida, a cargo dos pais.

- 1.6. Os nadadores que faltarem a competições sem motivo de força maior ou que não informem a secção num prazo mínimo de 48h, terão que pagar todas as despesas inerentes.
- 1.7. É da responsabilidade do Coordenador / Treinador, as inscrições para as provas da época decorrente, assim como a organização do transporte. Deverá ser comunicado á Direcção do Clube, com antecedência a solicitação do referido transporte, constando a localização da prova, o(os) dia(as), as horas e o número de atletas.

## 2. DEVERES / DIREITOS DOS ATLETAS

Todos os nadadores filiados no nosso clube que cumpram as normas estabelecidas têm direito a:

- 2.1. Representar o Clube desportivo de Campinho nas provas Regionais, Nacionais e/ou Internacionais para as quais sejam convocados.
- 2.2. Seguro desportivo de acidentes pessoais em treinos, competições e deslocações.
- 2.3. **Utilização do material e equipamento** cedido pelo clube, que tem de ser **entregue** à secção de natação em caso de **abandono da equipa**.
- 2.4. Por outro lado, o não cumprimento das normas orientadoras, nomeadamente, as faltas às sessões de treino e competições, a respectiva falta de pontualidade às acções programadas e a existência de comportamento disciplinar negativo, poderá sujeitar o nadador a sanções desportivas que serão definidas pela secção, após análise dos factos.

### Assim o nadador poderá:

- a) Perder o direito de participação em competições;
- b) Perder o direito de participar nas sessões de treino.

#### 4. PERMANÊNCIA NA EQUIPA DE COMPETIÇÃO

- 4.1. Devido à limitação de espaço de treino a que estamos sujeitos, só poderão permanecer nas classes de Natação Competitiva da próxima época, os atletas que durante a época desportiva em curso comprovem possuir nível técnico e desportivo que assegure a homogeneidade da classe que frequentam.

#### 5. ACIDENTES

- 5.1. Sempre que ocorra um acidente, o Atleta deve:
- 5.2. Preencher a participação de acidentes pessoais – **disponível no site do CDC**  
**( [www.cdccampinho.com](http://www.cdccampinho.com) )**
- 5.3. Quando um atleta sofrer uma lesão provocada, nos treinos ou em provas, tem que preencher a participação e **enviá-la** para a **Associação de Natação de Aveiro**, rua Jaime Moniz, 3810-123 – Aveiro, de imediato, para que seja enviada á companhia de seguros. *No caso do sinistrado ter menos de 18 anos, é necessário entregar fotocópia do BI e número de contribuinte ou o cartão de cidadão, do Pai ou da Mãe, para ser enviado, juntamente com a participação.*
- 5.4. O Atleta tem que ficar com uma cópia da participação para entregar á clínica que recorrer, juntamente com os impressos – Boletim de exame médico e Boletim de alta.
- 5.5. Número da Apólice é - **203 052 124** – Açoreana
- 5.6. No preenchimento da participação, onde diz TOMADOR DE SEGURO é o nome e a morada da Associação de Natação de Aveiro, sendo que os dados do Atleta é onde consta – SINISTRADO.
- 5.7. **Nota:** Nunca esquecer de preencher o ponto – **CIRCUNSTÂNCIAS DO ACIDENTE E DADOS DO ACIDENTE REFERENTE AO SINISTRADO.**
- 5.8. O processo só será encerrado, após a entrega do boletim de alta na companhia de seguros.

## 6. INSCRIÇÕES/PAGAMENTOS

- 6.1. O pagamento das mensalidades tem que ser efectuados até o **dia 12 de cada mês.**
- 6.2. Dado que a época inicia-se a meados de Setembro, deverá ser pago durante o referido mês o **seguro/filiação, mais meio mês.**

Caso pretendam optar por transferência bancária, o NIB (Caixa Crédito Agrícola) é:

**0045 3310 40109923947 74**

**Nota:** *Se optar por transferência bancária terá que **enviar** uma mensagem ou email ao cobrador e/ou entregar o comprovativo de transferência, para que possa receber o respectivo recibo. (email: [natacao@cdcampinho.com](mailto:natacao@cdcampinho.com))*

### 6.3. Preços 2012/2013

Seguro + taxa de filiação = **5€uros/ano**

Mensalidade para os cadetes = **22.5€ por mês**

Para os restantes escalões = **30€uros por mês**

Nota: caso hajam dois irmãos a participar, é feito um desconto de **5€uros.**

### 6.4. Multas/Atrasos de pagamento:

- a) Mais de 8 dias (+ 15%)
- b) Mais de 15 dias (+ 25%)

6.5. Em caso de falta do atleta por longo período de tempo, devido a doença ou outro motivo de força maior, é necessário proceder-se a uma análise, a fim de se corrigir mensalidade, se for caso disso.

6.6. Caso a regularização das mensalidades dos atletas não possa ser feita, por motivos de força maior, a situação terá de ser reportada à Direcção do Clube, para que se consiga encontrar a melhor solução para todas as partes envolvidas.

## 6. EXAMES MÉDICOS DESPORTIVOS

- 6.1. Todos os nadadores / técnicos e delegados tem que realizar e entregar no prazo estabelecido o exame médico desportivo para a época 2012/2013. (O impresso será entregue pelo clube.)
- 6.2. O exame deverá ser realizado nos moldes exigidos pela FPN, através da ficha específica de "**Exame Médico Desportivo**".
- 6.3. É da responsabilidade de cada atleta realizar o exame médico junto das entidades competentes para o efeito
- Nota:** ao entregar o exame médico, é necessário preencher o anexo 2, e entregar fotocópia do BI ou Cartão de Cidadão. Caso o atleta tenha menos de 18 anos, o anexo 2 é assinado pelo pai ou mãe, juntando os documentos atrás referidos.
- 6.4. É da responsabilidade do Coordenador / Treinador, a orientação dos documentos necessários para os exames médicos e outros documentos relevantes.

## 7. SECÇÃO DE NATAÇÃO

Informamos que todos os assuntos relacionados com a secção de natação devem ser tratados **única e exclusivamente com os responsáveis da secção.**

### **TÉCNICOS**

- **Anabela Vieira** – Coordenador Técnico da Natação Pura
- **Sílvia Sousa** – Treinador de Natação Pura

Albergaria-a-Velha, 21 de Agosto de 2012