



CLUBE NÁUTICO BARQUINHENSE

DIREÇÃO

Comunicação de Serviço Nº01/2024

Assunto: Elementos Essenciais de Segurança.

«I – PREÂMBULO»

No dia 12 de março de 2024, pelas 21h30, na sede do Clube Náutico Barquinense, a Direção Executiva do Clube Náutico Barquinense reuniu-se, no sentido de definir assuntos e procedimentos de segurança que se encontravam até ao momento, formalmente inexistentes, tendo desta forma a Direção em funções, a necessidade de definir os mesmos através do presente documento.

«II - PROCEDIMENTOS DO FORO ORGANIZATIVO INTERNO»

1. DIVISÃO DAS ÁREA TÉCNICAS

- a. O Departamento Técnico do Clube Náutico Barquinense, encontra-se dividido nas seguintes áreas técnicas:
 - (1) Águas Abertas Competição avançada;
 - (2) Águas Abertas Iniciação e pré-competição;
 - (3) Canoagem de Mar;
 - (4) Slalom
 - (5) Stand-up Canoe (área técnica a levantar no futuro)
- b. Responsabilidades:
 - (1) Diretor Técnico Desportivo – João Martins;
 - (2) Águas Abertas Competição avançada – Ângelo Pedrosa;
 - (3) Águas Abertas Iniciação e pré-competição – Alexandra Menezes;
 - (4) Canoagem de Mar – Ângelo Pedrosa;
 - (5) Slalom – Alexandra Menezes.

- c. Os treinadores trabalham de forma independente e coordenam diretamente os assuntos referentes à sua área de responsabilidade, com o Chefe do Departamento Técnico do Clube. Deverão afixar em edital o plano de treino em vigor para o grupo de trabalho à sua responsabilidade.

2. TUTELA DE EQUIPAMENTOS PARTICULARES

- a. O Clube Náutico Barquinense não se responsabiliza por danos provocados em equipamentos particulares, resultante do seu transporte ou durante a permanência dos mesmos nas instalações do Clube.
- b. O Clube Náutico Barquinense disponibiliza um seguro de transporte coletivo, que assegura o transporte de equipamentos particulares, de acordo com as cláusulas do seguro em vigor. O pagamento do prêmio do seguro, ficará a cargo dos proprietários, de forma proporcional ao número de equipamentos que queiram ver assegurados.

3. ATRIBUIÇÃO DE EQUIPAMENTOS

- a. A atribuição de equipamentos é da responsabilidade dos treinadores.
- b. Não há atribuição exclusiva de equipamentos à responsabilidade do Clube (embarcações do desporto escolar). Estes equipamentos são usados pelos vários atletas do Clube, de acordo com o critério definido pelo treinador.
- c. Prioridade de atribuição de equipamentos:
 - (1) Estágios da FPC;
 - (2) Provas de competição;
 - (3) Treinos enquadrados;
 - (4) Treinos em autonomia, devidamente validados pelo treinador e de acordo com o plano de treino previsto e afixado no edital do Clube.

4. CEDÊNCIA DE EQUIPAMENTOS PARA TREINOS EM AUTONOMIA

- a. A cedência de equipamentos do Clube ou à responsabilidade do mesmo (embarcações do desporto escolar) para a realização de treinos em autonomia deverá ser solicitada ao responsável pelo SLALOM.
- b. A cedência de equipamentos do Clube ou à responsabilidade do mesmo (embarcações do desporto escolar) para a realização de treinos em autonomia não tem prioridade em relação ao uso destes equipamentos para Competições, Estágios Oficiais e Treinos enquadrados por treinador.

- c. Qualquer dano provocado nos equipamentos do Clube ou à responsabilidade do mesmo serão da responsabilidade do atleta, caso maior de idade, ou do encarregado de educação, se for menor de idade, quando este equipamento estiver a ser utilizado sem a supervisão do treinador ou de um monitor por si formalmente nomeado.

5. REPARAÇÃO DE EQUIPAMENTOS

A reparação ou alteração de equipamentos do Clube e à responsabilidade do Clube (embarcações do desporto escolar), são da exclusiva responsabilidade dos treinadores ou por incapacidade ou indisponibilidade, de elementos da Direção.

«II - SEGURANÇA»

1. USO DE COLETE SALVA-VIDAS

- a. A utilização do Colete Salva-Vidas é obrigatória durante os treinos de água e provas.
- b. As consequências da sua não utilização, para os atletas maiores de idade, será da responsabilidade dos mesmos.
- c. Os encarregados de educação que autorizem os seus educandos menores de idade a treinar e ir a provas sem o Colete Salva-Vidas, deverão formalizar esta intenção para o email do Clube.
- d. O treinador tem a responsabilidade de verificar se o colete é adequado e está bem colocado no atleta.

2. SABER NADAR

- a. Todo o atleta que pratica canoagem tem de saber nadar.
- b. De forma mensurável, saber nadar é, nadar em piscina sem tocar com os pés no fundo uma distância de 100 metros durante 4 minutos e nadar submerso numa distância de 12,5 metros em 30 segundos.
- c. Os treinadores são responsáveis pela realização deste teste.
- d. Os atletas maiores de idade assumem perante a direção esta capacidade. Caso pretendam, solicitam à direção treinos de natação ou/e um teste de proficiência.

3. PERIODO DE DIGESTÃO

- a. Todo o atleta tem de garantir um período de 3 horas sem ingerir alimentos antes de um treino de água.

- b. A responsabilidade em garantir este período para atletas menores de idade é dos encarregados de educação, exceto se os atletas ficarem à responsabilidade dos treinadores no período que antecede 3 horas antes do treino, sendo dessa forma responsabilidade dos treinadores.
- c. Os atletas maiores de idade têm a responsabilidade em garantir este período de 3 horas.

4. NÍVEL MÁXIMO DE CAUDAL ADMISSÍVEL PARA TREINOS

- a. O Clube considera que o nível máximo de caudal do rio Tejo, admissível para treinos, é quando a margem do rio toca no passeio localizado à esquerda da rampa de acesso ao rio.
- b. Contudo, a decisão e avaliação do treinador prevalece sempre, desde que a mesma seja no sentido ainda mais restritivo a favor da segurança na água.

5. QUALIDADE DA ÁGUA DO TANQUE PARA TREINOS

A avaliação da qualidade da água do tanque para ir a treinos de Slalom é da competência exclusiva dos treinadores.

6. REALIZAÇÃO DE TREINO

- a. Os treinos realizados no Clube Náutico Barquinense, são da responsabilidade dos treinadores. Desta forma os treinadores têm de estar presentes nos treinos assim como a sua planificação tem de estar exposta no edital do Clube.
- b. Caso os treinadores deleguem o treino em monitores, a responsabilidade dos treinos passará para os monitores.
- c. Os treinadores têm de informar formalmente para o email da Direção do Clube, da identificação dos monitores designados.
- d. A Direção reconhece como aptos para ministrar treinos de forma autónoma, os seguintes monitores:
 - (1) João Martins;
 - (2) Henrique Vicente;
 - (3) Pedro Estrela;
 - (4) José Júlio Carvalho;
 - (5) João Ferreira;
 - (6) Tiago Carita.

7. TESTE DE EJEÇÃO

- a. A utilização de saíotes de neopreno nas embarcações de Slalom, sejam eles de Canoa ou de Kayak, têm de ser antecedidos de um teste de ejeção em ambiente controlado (a realizar em tanque ou piscina).
- b. Os atletas que treinam e competem em Canoa fazem o teste de ejeção em Canoa. Os atletas que treinam e competem em Kayak fazem o teste de ejeção em Kayak. Se os atletas de Canoa competem com tiras de fixação, o teste deverá ser realizado nestas condições.
- c. A Direção do Clube entende que deverão ser feitos treinos de ejeção com regularidade, de acordo com o entendimento do treinador, quando à frequência dos mesmos.

8. ATLETAS EM AUTONOMIA

- a. É entendimento por parte da Direção do Clube, quanto ao significado de atleta em autonomia, sendo maior ou menor de idade, o seguinte; «*Atleta em Autonomia* - É um atleta que deverá em crescendo, ganhar consciência do entendimento do plano de treino desenhado pelo seu treinador, assim como, quanto à sua correta execução. É simultaneamente o despertar de consciência quanto aos princípios do treino, da técnica, do aquecimento, dos alongamentos, do descanso e alimentação desportiva. Desejavelmente, angariação de conhecimentos relativamente à reparação e manutenção de equipamentos».
- b. É entendimento desta Direção que um atleta em autonomia não é sinónimo de atleta a treinar sozinho. O atleta do Clube Náutico Barquinense, obrigatoriamente, tem de estar a todo tempo, por motivos de segurança, enquadrado pelo treinador, monitor ou encarregado de educação. Sendo estes, por esta ordem, os responsáveis pelo atleta durante o treino.
- c. Caso o atleta esteja a realizar um treino em autonomia com o enquadramento do encarregado de educação, o treinador tem de ter conhecimento prévio, mesmo que o atleta esteja autónomo em equipamento.
- d. Os atletas maiores de idade podem treinar em autonomia, dois a dois, e mesmo sendo ambos maiores de idade, o treinador tem de ter conhecimento prévio do treino, mesmo que o atleta esteja autónomo em equipamento.
- e. A direção do Clube não se responsabiliza por treinos isolados de atletas.

9. POLÍTICA DE INGESTÃO DE ALCOOL

- a. A tolerância de álcool em treinadores, atletas e condutores da viatura do Clube, quando em exercício direto de funções, é Zero.
- b. Caso seja detetada a substância num dos casos identificados anteriormente, os mesmos serão sujeitos a testes de alcoolémia por parte das autoridades de segurança e conseqüentemente, à instauração de um processo disciplinar.

10. POLÍTICA DE INGESTÃO DE SUPLEMENTOS

- a. A ingestão de suplementos legais por parte de atletas, com a finalidade de maximizar o seu rendimento desportivo, deverá ser acompanhada pelo médico de família do atleta ou por um médico de medicina desportiva.
- b. O Clube Náutico Barquinhense desaconselha a autogestão de ingestão de suplementos. A ingestão de suplementos legais por parte de atletas tem de ser aprovada pelo treinador;
- c. Os encarregados de educação têm a responsabilidade de informar os treinadores caso os seus educandos estejam sujeitos à ingestão de suplementos. Deverão informar da quantidade, frequência de ingestão e tipologia de suplementos, assim como, se o atleta está a ser acompanhado ou não por um especialista médico.

11. PROCEDIMENTOS A TOMAR EM CASO DA OCORRÊNCIA DE UMA LESÃO/ACIDENTE NUM ATLETA

- a. Caso surja uma lesão ou um acidente com um atleta durante um treino, prova, estágio ou no deslocamento para os mesmos, o treinador deverá pelos meios mais expeditos informar a direção. Assim que possível tem de formalizar o mesmo para o email do Clube, para efeitos de registo e eventual ativação do seguro desportivo.
- b. Quando recuperado, o atleta para poder retomar o treino, tem de fazer apresentar ao treinador uma declaração do médico de família ou de um médico de medicina desportiva, a informar que o atleta poderá retomar a atividade física, com ou sem restrições.
- c. Em caso de acidente ou lesão num atleta no decorrer de um treino, sem a presença de um treinador ou do monitor designado pelo treinador, a responsabilidade é do atleta, caso seja maior de idade ou do encarregado de educação, caso o atleta seja menor de idade.

«III - DIFUSÃO»

1. A presente comunicação de serviço está disponibilizada no site oficial do Clube, assim como, em todos os grupos dos quais os sócios, treinadores, atletas e encarregados de educação fazem parte, com a finalidade de dar o conhecimento dos conteúdos da mesma.
2. Simultaneamente estará afixado em edital no Clube e será disponibilizada aos novos atletas, treinadores e encarregados de educação.
3. Qualquer dúvida que possa surgir resultante dos conteúdos da presente comunicação, poderão ser esclarecidos pela direção, na sede do Clube.
4. Entra em vigor após difusão.
5. Após entrada em vigor, perde a sua validade unicamente se a direção em funções, determinar a sua anulação, suspensão ou alteração.

Vila Nova da Barquinha, 12 de março de 2024

O Presidente da Direção CNB