

2025 – 2026

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

ACADEMIA DE FORMAÇÃO DO PALHEIRO GOLFE



RUA DO BALANCAL, 29
FUNCHAL - ILHA DA MADEIRA

GOLFCLUB.PALHEIRONATUREESTATE.COM

Índice

I. Introdução	2
1.1. Missão e Visão.....	2
1.2. Objetivos da Época Desportiva	3
1.2.1. Objetivos Gerais.....	3
1.2.2. Objetivos Específicos	3
1.3. O nosso atleta	4
1.4. O nosso treinador	5
II. Organograma Academia de Formação do Palheiro Golfe	6
III. ÁREAS DE TREINO.....	7
IV. INSCRIÇÃO	9
4.1. Procedimentos	9
4.2. Inscrição.....	9
4.3. Pagamentos.....	10
4.4. Equipamentos	11
V. NORMAS DE CONDUTA.....	13
5.1. Atletas, Profissionais de Golfe e Staff	13
5.2. Treinos e Competições.....	14
5.2.1. Normas Específicas para Deslocações	16
VI. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO	18
7.1. Acompanhamento Médico	18
7.2. Procedimentos no caso de Lesão	18
7.3. Plano de Emergência Médica.....	19
7.4. Plano Alimentar	20
7.4.1. Princípios Alimentares Fundamentais	20
7.4.2. Plano Alimentar para Dias de Treino	21
7.4.3. Plano Alimentar para Dias de Competição	21
7.5. Acompanhamento Escolar	22
VII. Normas de Conduta para os pais	24
VIII. Infrações e quadro disciplinar.....	26
8.1. Atletas.....	26
8.2. Pais e Encarregados de Educação.....	27
IX. Anexos	29
9.1. Exame Médico Desportivo	29
9.2. Algoritmo de atuação para situações de Suporte Básico de Vida	30

I. Introdução

Este manual tem como objetivo fornecer orientações essenciais para assegurar o adequado funcionamento da época desportiva na Academia de Formação do Clube Palheiro Golfe. É destinado a todos os atletas, responsáveis pela formação, treinadores, diretores, membros da equipa e outros colaboradores.

Em conformidade com os princípios, a identidade e os valores que definem nossa academia, a formação de nossos atletas é dividida em várias fases, com o compromisso contínuo de desenvolver plenamente cada atleta e capacitá-lo para alcançar um nível de excelência.

Este manual deve ser do conhecimento de todos os treinadores, funcionários, colaboradores, atletas e responsáveis pela formação. Para garantir isso, será apresentado e partilhado durante reuniões envolvendo todos os interessados. Além disso, estará disponível para consulta online no [site oficial do Clube Palheiro Golfe](#) e em formato digital na [plataforma interna da academia](#).

1.1. Missão e Visão

Missão da Academia de Golfe

A missão da nossa Academia de Golfe é promover a paixão pelo golfe, desenvolvendo jogadores de todas as idades e níveis de habilidade, enquanto cultivamos valores de fair play, respeito e excelência desportiva. Nossa missão é oferecer treino de alta qualidade, instalações excecionais e um ambiente de apoio que permita que os jogadores alcancem seu potencial máximo.

Visão da Academia de Golfe

Visamos ser reconhecidos como um centro de excelência no mundo do golfe, um lugar onde os amantes do golfe encontram oportunidades ilimitadas para crescimento e desenvolvimento. Nossa visão é ser líderes na formação de campeões, promovendo uma cultura de inclusão, sustentabilidade e responsabilidade social.

1.2. Objetivos da Época Desportiva

1.2.1. Objetivos Gerais

- **Promover o gosto pelo golfe:** Incentivar e nutrir uma paixão genuína pelo golfe nos nossos atletas, criando um ambiente onde eles se sintam inspirados e motivados a se dedicar ao desporto.
- **Excelência em formação:** Compromisso inabalável com a excelência na formação de jogadores de golfe, proporcionando-lhes a melhor educação e treino possível.
- **Desenvolver cidadãos exemplares:** Além de formar atletas de alto nível, procuramos moldar jovens cidadãos responsáveis, respeitosos e éticos, preparados para enfrentar desafios dentro e fora do campo de golfe.
- **Promover a saúde e o bem-estar:** Incentivar um estilo de vida saudável e ativo entre os nossos atletas, enfatizando a importância da saúde física e mental.
- **Fomentar uma comunidade golfe forte:** Construir uma comunidade de golfe forte e unida, onde atletas, treinadores, pais e apoiantes se envolvam e colaborem para o sucesso da academia.

1.2.2. Objetivos Específicos

- **Desenvolver habilidades fundamentais:** Garantir que todos os atletas adquiram habilidades técnicas sólidas no golfe, incluindo técnicas de swing, putt, chip e *approach*.
- **Tática e estratégia avançadas:** Capacitar nossos atletas com uma compreensão aprofundada das táticas e estratégias do golfe, permitindo-lhes tomar decisões inteligentes durante as partidas.
- **Aprimorar a mentalidade competitiva:** Treinar a mente dos atletas para enfrentar a pressão das competições, desenvolvendo a resiliência, a concentração e a confiança necessárias para competir em alto nível.
- **Apoiar a educação académica:** Incentivar a excelência académica e proporcionar apoio educacional para que os atletas possam equilibrar seus compromissos escolares com o golfe.
- **Participação em competições de elite:** Preparar nossos atletas para competições de elite, com um foco em torneios regionais, nacionais e internacionais, visando conquistar títulos e representar a academia com distinção.

- **Desenvolver líderes no golfe:** Capacitar alguns de nossos atletas para se tornarem líderes e embaixadores do golfe, inspirando outros e contribuindo para o crescimento do desporto em nossa região.
- **Promover a diversidade e inclusão:** Garantir que nossa academia seja um local inclusivo e diversificado, onde todos os talentos, independentemente de sua origem, gênero ou habilidades, tenham a oportunidade de desenvolver seu potencial no golfe.
- **Avaliação e melhoria contínua:** Implementar um sistema robusto de avaliação de desempenho para identificar áreas de melhoria e ajustar nossas estratégias de treino e formação.

1.3. O nosso atleta

Na Academia de Formação do Palheiro Golfe, esperamos que **nossos atletas** incorporem os seguintes princípios:

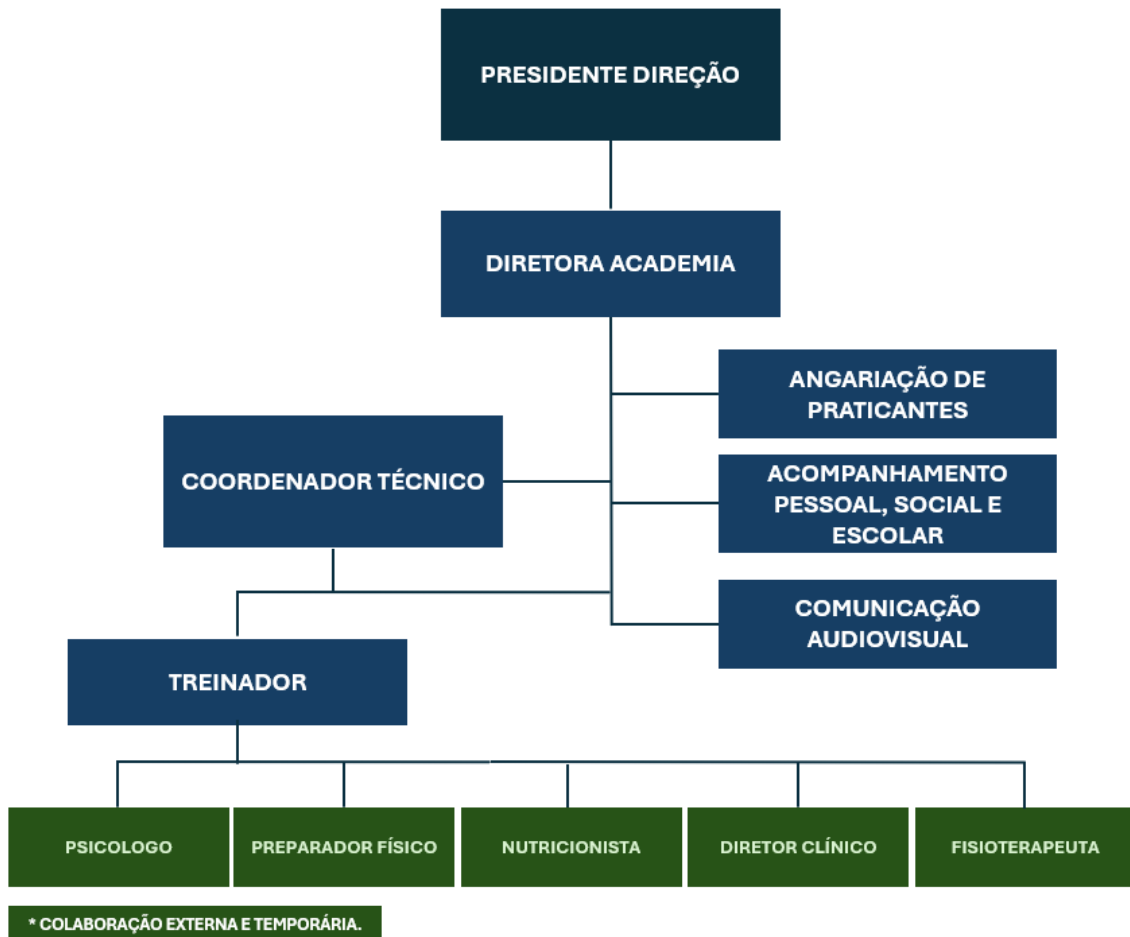
- **Compromisso com a Equipa e com a Identidade e Valores do Clube:** Nossos jogadores devem ser dedicados à equipa e abraçar os valores e a identidade do Clube Palheiro Golfe. Isso significa que eles devem vestir a camisola do clube com orgulho e representar nossos valores dentro e fora do campo.
- **Equilíbrio e Espírito de Sacrifício:** Nossos atletas devem encontrar equilíbrio em suas vidas, garantindo que o desporto seja uma parte importante, mas não a única, de suas vidas. O espírito de sacrifício é essencial para alcançar o sucesso no golfe.
- **Eliminação de Desculpas e Humildade:** Nossos jogadores devem aprender a assumir a responsabilidade por suas ações e desempenho, evitando desculpas. A humildade é uma qualidade que valorizamos, pois reconhecer nossos pontos fortes e fracos é fundamental para o crescimento pessoal.
- **Tolerância e Educação:** Esperamos que nossos atletas sejam tolerantes e educados com todas as pessoas que fazem parte do ambiente do golfe, incluindo colegas, treinadores, árbitros e adversários.
- **Cuidado com a Imagem Pessoal:** A imagem pessoal dos nossos jogadores também é importante. Devem vestir-se adequadamente e manter uma aparência respeitosa que reflita bem o Clube Palheiro Golfe.

1.4. O nosso treinador

Os treinadores na Academia de Formação do Palheiro Golfe devem adotar as seguintes diretrizes:

- **Responsabilidade e Compromisso com o Clube:** Os treinadores devem demonstrar um forte compromisso com o clube e trabalhar com entusiasmo para desenvolver nossos jogadores. Eles devem estar alinhados com os modelos de Jogo e Treino do Clube.
- **Máximo Potencial de Cada Atleta:** Cada treinador deve se esforçar para extrair o máximo potencial de cada jogador, respeitando as características individuais de cada um.
- **Conduta Exemplar:** Tanto no contexto social quanto desportivo, nossos treinadores devem agir de forma exemplar, servindo de modelo para os atletas.
- **Identidade Vencedora e Ambição:** Os treinadores devem cultivar uma mentalidade vencedora e demonstrar ambição na procura do sucesso. No entanto, essa ambição deve ser equilibrada com humildade, um valor-chave para o sucesso.
- **Ética Desportiva e Fair-Play:** Nossos treinadores devem incorporar valores como a humildade, entrega, esforço, solidariedade, companheirismo, compromisso, resiliência e "Orgulho e Altivez" em todas os grupos dos vários escalões e em todos os quadros técnicos. Esses valores devem guiar nosso trabalho e a conduta no campo.

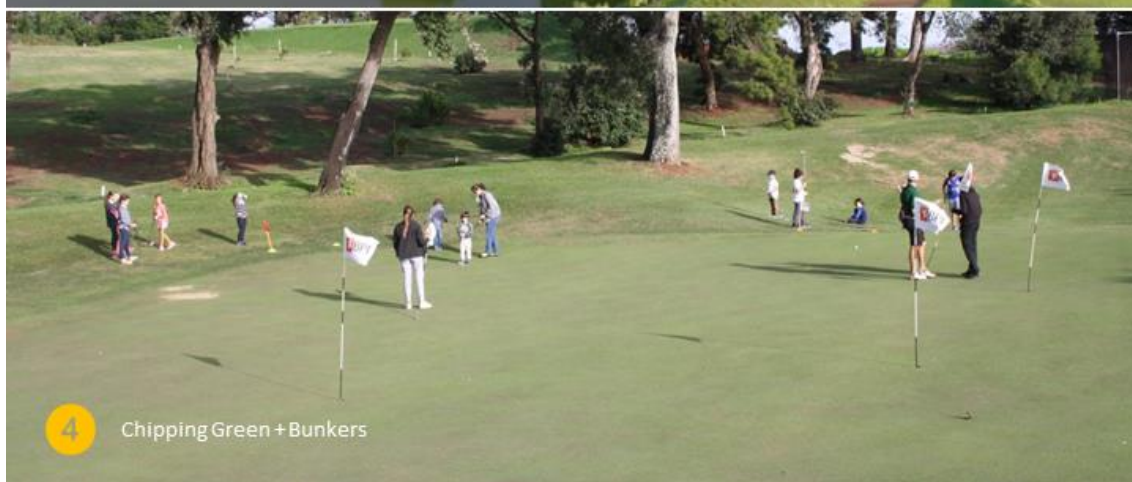
II. Organograma Academia de Formação do Palheiro Golfe



III. ÁREAS DE TREINO



- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1 Putting Green | 4 Chipping Green + Bunkers |
| 2 Chip & Putt (green do lago) | 5 <i>ClubHouse</i>
WCs, vestiários, balneários, gabinete e secretaria Clube |
| 3 Driving Range | 6 1º Tee do Campo de Golfe de 18 buracos.
com WC entre os buracos 5-6, 9-10 e 12-13. |



IV. INSCRIÇÃO

Neste capítulo, apresentamos os procedimentos de inscrição, as informações sobre pagamento e os requisitos relacionados ao equipamento necessários para se inscrever na Academia de Formação do Palheiro Golfe.

4.1. Procedimentos

Na Academia de Formação do Palheiro Golfe, a coordenação é responsável por estabelecer a composição de todos grupos/turmas nos diferentes escalões de formação.

Antes do início da época desportiva, os atletas e respetivos encarregados de educação devem realizar a regularização de sua situação administrativa na secretaria da academia, ou por meio da [inscrição online](#). Eles devem fornecer todos os dados e documentos solicitados pelo Departamento de Formação da Academia de Formação do Palheiro Golfe.

Além disso, é fundamental que os encarregados de educação estejam cientes das taxas de inscrição e mensalidades associadas à participação de seus educandos e procedam ao pagamento de forma adequada.

4.2. Inscrição

Para efetuar a inscrição como atleta na Academia de Formação do Palheiro Golfe, é necessário seguir o processo a seguir, que deve ser realizado no gabinete do Clube Palheiro Golfe:

1. Preenchimento de dados biográficos. Pode fazê-lo através do formulário disponível online, [clikando aqui](#).
2. Assinatura da Ficha de Inscrição específica da Academia de Formação do Palheiro Golfe, a qual será fornecida pelos nossos serviços.
3. Apresentação e/ou envio por email de cópia do cartão de cidadão do atleta.

4. Apresentação e inserção, no [myFPG](#), do exame médico desportivo devidamente preenchido e com aprovação médica. O formulário [Exame Médico Desportivo](#) está disponível [aqui](#).

4.3. Pagamentos

- Inscrição que inclui um polo e um boné do Clube Palheiro Golfe, quota Federação Portuguesa de Golfe e Seguro Desportivo: €30.00 por atleta (não se aplicam descontos nesta alínea);
- Mensalidades abaixo descritas conforme escalões etários:

COMPETIÇÃO	Escalões	Treinos Individuais	Aulas Treinos de Grupo Sábados	Mensalidade*
PRÉ- COMPETIÇÃO	Sub18 e Sub23	2a feira a 6a feira (mediante marcação prévia com antecedência mínima de 72h).	14:00 – 15:30	€40.00
	Sub16			
	Sub14		14:00 – 15:30	€40.00
	Sub12			
	Sub10 - C			
INICIADOS	Sub10	N/A	15:30 – 16:30	€30.00

Pagamento Anual (com desconto)

Ao optar pelo pagamento integral do ano letivo (setembro a julho), beneficia de 10% de desconto sobre o valor total.

Descontos Especiais (não acumuláveis entre si, exceto com o anual até ao limite de 20%):

- 10% – 2.º irmão inscrito
- 20% – 3.º irmão (ou mais)
- 10% – filho de sócio do Clube Palheiro Golfe.

4.4. Equipamentos

Para garantir a melhor experiência nas aulas de golfe, todos os atletas devem trazer consigo o equipamento necessário e adequado. Segue-se uma lista de itens essenciais para cada treino.

Designação Tipo de Jogador	Jogadores iniciados	Jogadores Pré-competição Jogadores Competição
Tacos de Golfe e Bolas	Na fase inicial e de adaptação ao desporto, facultamos o equipamento de golfe essencial, incluindo tacos e bolas, para que os jogadores possam experimentar e se familiarizar com as técnicas e movimentos básicos sem a necessidade de um investimento imediato. Esta medida visa apoiar os novos praticantes enquanto conhecem o desporto e desenvolvem as suas habilidades básicas.	Cada atleta deverá trazer o seu próprio conjunto de tacos, de acordo com o seu nível de jogo. Se necessário, informem a equipa técnica, que poderá aconselhar sobre as melhores opções de aquisição ou aluguer. É igualmente importante ter marcadores de bolas e tees.
Luvras de Golfe	Não é obrigatório.	Para maior conforto e aderência, o uso de luvas é altamente recomendado. Uma luva de boa qualidade pode ajudar a prevenir calosidades e proporcionar uma melhor performance.
Calçado adequado	Não é obrigatório. Atenção: proibida utilização de sapatilhas de futebol, com pitões.	O uso de sapatos de golfe com pinos (<i>soft spikes</i>) é obrigatório. Estes sapatos não apenas melhoram a estabilidade durante o swing, como também protegem o relvado. Por questões de segurança e conforto, não são permitidos sapatos de sola lisa ou de borracha dura.
Vestuário Confortável	Recomendamos o uso de roupa desportiva adequada, como polos, calças de tecido leve ou calções em dias mais quentes. Atenção que os ombros devem estar	

e Apropriado	sempre cobertos e que o vestuário deve ser discreto e respeitar as normas do clube.
Proteção Solar	A exposição ao sol é comum nas aulas ao ar livre, sendo assim recomendado o uso de protetor solar, bonés ou chapéus e óculos de sol, para garantir a proteção durante os treinos.
Garrafa de Água	Manter-se hidratado é essencial para o rendimento e bem-estar. Sugerimos que cada atleta traga a sua própria garrafa de água reutilizável.
Acessórios Opcionais	- Toalhas para limpar os tacos e as mãos. - Guarda-chuva e capa de chuva, para dias chuvosos.

Pedimos que todos os atletas verifiquem o seu material antes de cada treino, de forma a garantir que estão preparados para tirar o maior proveito das aulas. Em caso de dúvidas ou necessidades específicas, a nossa equipa está sempre disponível para ajudar.

a) TREINOS

- O equipamento de treino, incluindo polos e sweatshirts do Clube Palheiro Golfe, é da responsabilidade do atleta ou do encarregado de educação e estará disponível para aquisição no Gabinete do Clube Palheiro Golfe. No caso de impossibilidade de aquisição ou falta de stock, os atletas podem utilizar equipamentos dos anos anteriores e/ou do Palheiro Golf.
- Quanto ao restante equipamento, como calças, sapatos de golfe e boné, os atletas têm a liberdade de usar o que desejarem, desde que seja adequado para a prática do golfe.

b) TORNEIOS NACIONAIS E REGIONAIS

- Nos torneios regionais e nacionais, os equipamentos específicos para essa época desportiva, disponibilizados pelo Clube, devem ser usados. A utilização desses equipamentos é obrigatória.

NOTA: É expressamente proibido o uso de roupas ou equipamentos de outros clubes durante os treinos, jogos ou em qualquer representação oficial do Clube Palheiro Golfe.

V. NORMAS DE CONDUTA

Na Academia de Formação do Palheiro Golfe, valorizamos não apenas o desenvolvimento técnico dos nossos atletas, mas também a construção de carácter e a promoção de um ambiente respeitoso e saudável. As Normas de Conduta são diretrizes essenciais que todos os agentes da academia, desde atletas e treinadores até encarregados de educação e colaboradores, devem seguir.

Essas normas abrangem uma série de princípios que incluem respeito mútuo, responsabilidade, solidariedade, pontualidade e integridade. O seu cumprimento é crucial para garantir que representemos de maneira digna o Clube Palheiro Golfe.

5.1. Atletas, Profissionais de Golfe e Staff

A representação da Academia de Formação do Palheiro Golfe acarreta a responsabilidade de honrar a história, identidade e valores do clube. Assim sendo, todos os agentes envolvidos, incluindo atletas, treinadores, encarregados de educação e colaboradores, devem adotar as seguintes diretrizes:

- **Comportamento Exemplar:** Demonstram respeito mútuo, solidariedade e amizade em todas as interações.
- **Espírito de Equipa:** Promovem o espírito de grupo e a coesão da academia em todas as atividades.
- **Respeito às Decisões:** Acatam as decisões da direção e coordenação da Academia de Formação do Palheiro Golfe de forma ordeira e civilizada.
- **Comunicação Adequada:** Evitam iniciar ou manter discussões com colaboradores da academia, devem informar qualquer comportamento inadequado.
- **Respeito Institucional:** Apresentam respeito e cortesia em relação a toda a estrutura da academia, seguindo os princípios instituídos.
- **Participação Ativa:** Envolvem-se nas atividades promovidas pela academia e demonstram respeito por todos os profissionais de ensino.
- **Pontualidade e Assiduidade:** São pontuais e regulares em todas as atividades da academia.

- **Vestuário Adequado:** Comparecem devidamente equipados, com o equipamento do Clube Palheiro Golfe em treinos, jogos e outras representações.
- **Comunicação de Ausência:** Informam, antecipadamente, em caso de impossibilidade de comparecer a uma atividade, seja ela treino/aula, torneio ou outra representação.
- **Respeito às Decisões Técnicas:** Respeitam as decisões técnicas e estratégicas da equipa técnica.
- **Uso Responsável das Instalações:** Promovem uma utilização responsável das instalações, mantendo-as em bom estado de conservação (reparar marcas de bola no green, alisar bunkers, etc.) e limpeza (recolher lixo).
- **Participação nas Ações de Formação:** Participam ativamente com dedicação e interesse nas ações de formação promovidas e/ou sugeridas pela Academia de Formação do Palheiro Golfe.

Essas diretrizes são fundamentais para garantir uma representação digna da academia e para criar um ambiente respeitoso e saudável para todos os envolvidos.

5.2. Treinos e Competições

A participação em treinos e competições na Academia de Formação do Palheiro Golfe inicia no momento da chegada às instalações desportivas e termina após a saída das mesmas. Para manter um ambiente de respeito e eficiência, todos os intervenientes, incluindo atletas, treinadores e encarregados de educação, devem seguir as seguintes diretrizes:

- ✓ **Assiduidade e Pontualidade:** Ser assíduo e pontual é fundamental para o funcionamento eficaz das atividades. Chegar a tempo permite uma preparação adequada e um aproveitamento máximo do tempo. Por isso, faz os possíveis para te apresentares devidamente equipado 10 minutos antes da hora agendada é essencial.
- ✓ **Equipamento:** Certifica-te de que estás de acordo com as normas de vestuário da academia. Os atletas são responsáveis pelo transporte do seu material de treino/jogo para o local designado.
- ✓ **Valores Pessoais:** Evitar trazer objetos de valor para os treinos e torneios, a fim de evitar perdas ou danos.

- ✓ **Comunicação de Ausência:** Sempre que não possas comparecer ao treino e/ou torneio, por lesão, doença ou outro motivo, deves informar o teu treinador com a maior antecedência possível.
- ✓ **Concentração nos Dias de Torneio:** No dia do Torneio, deves comparecer no local e à hora marcada para a concentração. Certifica-te de que estás sempre equipado a rigor.
- ✓ **Respeito e Disciplina:** Não serão tolerados atos de indisciplina em relação aos teus colegas, adversários, treinadores e árbitros. O respeito é fundamental em todas as atividades.
- ✓ **Respeito por Todos:** Deves demonstrar respeito por todas as pessoas que te rodeiam em qualquer atividade relacionada com a academia.
- ✓ **Atitude como Caddie:** Quando és convidado para ser caddie de um colega no dia de jogo, é importante que demonstres uma atitude de apoio e responsabilidade. Deves respeitar a decisão do teu treinador de atribuir-te essa função e estar pronto para desempenhá-la de forma eficaz a qualquer momento. O teu papel como caddie é crucial para o desempenho do teu colega no campo e para a experiência de jogo em geral. Portanto:
 - a) Respeita a decisão do treinador de designar-te como caddie e aceita a responsabilidade com entusiasmo.
 - b) Apoia o teu colega de jogo, fornecendo informações úteis, carregando os tacos e ajudando a manter um ritmo adequado de jogo.
 - c) Mantém-te atento às necessidades do teu colega, como a seleção de tacos, a leitura do campo, encorajando-o quando necessário.
 - d) Mantém uma atitude positiva e colaborativa, contribuindo para uma experiência de jogo bem-sucedida para toda a equipa.

Estas normas de conduta são cruciais para garantir um ambiente respeitoso e eficiente na Academia de Formação do Palheiro Golfe, contribuindo para o crescimento dos nossos atletas e a integridade do golfe como desporto.

5.2.1. Normas Específicas para Deslocações

Ao participarmos em competições e deslocações, seja a nível regional ou nacional, como membros do Clube Palheiro Golfe, é imperativo que mantenhamos os mais altos padrões de respeito, responsabilidade e cuidado. Estas práticas refletem diretamente o nosso compromisso com a ética desportiva e a preservação das relações com as instalações que utilizamos.

As seguintes diretrizes foram estabelecidas para garantir que as instalações de alojamento, os equipamentos, os campos de golfe, os meios de transporte e até mesmo os recursos naturais sejam tratados com o máximo respeito e responsabilidade. Cumprir estas diretrizes não só reflete positivamente a nossa integridade como atletas, mas também assegura que as instalações e recursos permaneçam disponíveis para nós e para as gerações futuras.

- **Respeito pelas Instalações de Alojamento:** Quando estivermos hospedados em instalações de alojamento durante competições, é vital manter um alto nível de respeito pelas propriedades e espaços. Devemos tratar os quartos, áreas comuns e instalações de refeições com cuidado e respeito.
- **Cuidado com os Equipamentos de Alojamento:** Qualquer equipamento ou mobiliário nas instalações de alojamento deve ser utilizado com responsabilidade. Evitem danos intencionais ou negligência que possam resultar em custos adicionais.
- **Limpeza e Higiene:** Manter a limpeza e higiene é essencial. Devemos recolher e descartar o nosso lixo de maneira adequada e respeitar as políticas de limpeza estabelecidas pelo alojamento.
- **Uso Responsável dos meios de transporte:** seguir as diretrizes de segurança (uso do cinto de segurança é obrigatório). Evitar comer e beber dentro do transporte promovendo a limpeza e higiene do mesmo. Evitar danos e devolver/deixar o transporte no mesmo estado em que o recebemos.
- **Comportamento Adequado em Voos e Aeroportos:** Durante voos e enquanto estivermos em aeroportos, devemos seguir todas as orientações da companhia aérea e dos responsáveis pelo aeroporto. Respeitar as regras de segurança, não perturbar outros passageiros e ser pontual para embarque e desembarque.
- **Uso Consciente de Recursos:** Devemos usar os recursos, como água e eletricidade, de forma consciente para evitar desperdícios.

- **Cuidado com os Equipamentos de Golfe:** Durante a viagem, devemos tratar os nossos equipamentos de golfe com o devido cuidado. Certificando-nos de que não são danificados e estão devidamente protegidos.
- **Respeito pelas Instalações dos Campos de Golfe:** Respeitar as regras e normas dos campos de golfe onde competimos é crucial. Tratar o campo e as suas instalações com respeito e seguir todas as diretrizes estabelecidas.
- **Custos Adicionais:** Qualquer custo adicional resultante de danos, perdas ou negligência será da responsabilidade do atleta ou do grupo que causou o problema.

VI. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO

7.1. Acompanhamento Médico

O Acompanhamento Médico da Academia é dedicado à saúde e bem-estar dos nossos atletas e treinadores. A nossa principal prioridade é garantir a saúde de todos os envolvidos. Assim sendo, em caso de questões clínicas, é crucial comunicá-las imediatamente ao médico/profissional de saúde de serviço, para que possamos definir a melhor abordagem.

7.2. Procedimentos no caso de Lesão

7.2.1. Treinos

Em caso de lesão durante os treinos, o primeiro contacto será sempre feito com o treinador/profissional de golfe. Os treinadores procurarão entrar em contacto com o médico/profissional de saúde de serviço de forma a identificarem o tipo de lesão e se necessário solicitar a deslocação até ao local de treino.

7.2.2. Torneios

Nos torneios realizados no nosso campo de golfe, teremos disponível um médico/profissional de saúde para contactar em caso de lesão. Estes especialistas determinarão o melhor procedimento para garantir o bem-estar dos atletas.

Em caso de torneios noutros campos de golfe, o campo anfitrião oferecerá apoio durante o torneio. Se ocorrer uma lesão mais grave, recomendamos entrar em contacto com o médico/profissional de saúde de serviço para obter assistência.

Estas diretrizes garantem que os atletas da Academia de Formação do Palheiro Golfe recebem a assistência médica necessária para garantir a sua saúde e segurança durante treinos e torneios, com o apoio de profissionais de saúde qualificados.

7.3. Plano de Emergência Médica


Clube Palheiro Golfe
Madeira Island

PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA

ACADEMIA DE FORMAÇÃO DO PALHEIRO GOLFE

- 1º Primeiro socorro fornecido pelo treinador/profissional de golfe.
- 2º Informar o médico/profissional de saúde de serviço.
- 3º Triagem efetuada pelo médico/profissional de saúde de serviço.

LESÃO LIGEIRA	→	Realiza tratamento no local.
LESÃO MODERADA	→	Encaminhado para o médico.
LESÃO GRAVE	→	Encaminhado para o HOSPITAL através de ambulância.

CONTACTOS ÚTEIS:
Proteção Civil: 291 700 122 • Bombeiros Municipais: 291 222 122 • PSP: 291 208 400
Receção do Palheiro Golf: 291 790 120 • Gabinete do Clube Palheiro Golfe: 291 790 126

RUA DO BALANCAL, 29
FUNCHAL - ILHA DA MADEIRA

GOLFCLUB.PALHEIRONATUREESTATE.COM

*afixado no *Clubhouse*.

7.4. Plano Alimentar

O Plano Alimentar tem como objetivo aprimorar a performance e o desenvolvimento dos nossos atletas ao longo da época. Reconhecemos que a alimentação desempenha um papel crucial na preparação, e é por isso que temos o apoio de um profissional de Nutrição que promove um programa que visa orientar todos os atletas na escolha de alimentos saudáveis e adequados. Este plano leva em consideração as situações familiares e profissionais individuais de cada atleta.

7.4.1. Princípios Alimentares Fundamentais

- ✓ **Evitar Batatas Fritas:** Para manter uma dieta saudável, é importante evitar o consumo de batatas fritas, que são ricas em gorduras não saudáveis.
- ✓ **Moderação na Carne de Porco:** A carne de porco deve ser consumida com moderação, uma vez que pode conter substâncias não saudáveis, como esteroides. Recomendamos a escolha de alternativas mais magras (e.g. peru).
- ✓ **Evitar Bebidas Gaseificadas:** Bebidas gaseificadas geralmente contêm grandes quantidades de açúcar e calorias vazias. Opte por alternativas mais saudáveis, como água ou bebidas sem açúcar.
- ✓ **Moderação na Quantidade de Comida:** Não exagere nas porções de comida. Comer em excesso pode prejudicar a digestão e a sensação de bem-estar.
- ✓ **Hidratação Adequada:** Beba pelo menos 1 a 2 litros de água ao longo do dia para manter-se hidratado. A hidratação é crucial para o desempenho e a recuperação.
- ✓ **Moderação na Cafeína:** Limite o consumo de cafeína a não mais do que 2 cafés por dia. O excesso de cafeína pode interferir com o sono e a hidratação.
- ✓ **Snacks Saudáveis:** Entre as refeições principais, opte por snacks saudáveis, como frutas, iogurtes ou bolachas integrais, para manter os níveis de energia.

Este plano alimentar visa garantir que os atletas da Academia de Formação do Palheiro Golfe tenham uma nutrição adequada e equilibrada, promovendo a saúde e o desempenho ideal. Cada atleta é incentivado a adaptar as orientações à sua situação individual.

7.4.2. Plano Alimentar para Dias de Treino

Lanche Antes do Treino (1 a 2 horas antes):

O objetivo é fornecer energia de longa duração e evitar a fome durante o treino.

- **Opção 1:** Uma banana com uma colher de sopa de manteiga de amendoim natural + um iogurte grego (sem açúcar).
- **Opção 2:** Um *smoothie* de frutas (banana, frutos vermelhos, e leite de aveia ou iogurte) + uma fatia de pão integral com queijo fresco.
- **Opção 3:** Aveia com fruta (ex.: maçã ou pêra) e uma pitada de canela.

Lanche Após o Treino (até 30 minutos depois):

Esta refeição é para recuperar as energias e ajudar na recuperação muscular.

- **Opção 1:** Um batido de leite ou bebida vegetal com banana e uma colher de aveia ou granola.
- **Opção 2:** Uma sandes de pão integral com frango ou peru desfiado, acompanhado por uma peça de fruta.
- **Opção 3:** Iogurte grego natural com uma colher de mel e frutos secos (como amêndoas ou nozes).

7.4.3. Plano Alimentar para Dias de Competição

Refeição Antes da Competição (2 a 3 horas antes do início do jogo):

Uma refeição leve, rica em carboidratos complexos e proteínas magras, para garantir energia de longa duração.

- **Opção 1:** Aveia cozida com leite ou bebida vegetal, acompanhada de fruta (como banana) e uma colher de chá de mel.
- **Opção 2:** Omelete com espinafres e pão integral + uma peça de fruta (ex.: maçã ou laranja).
- **Opção 3:** Iogurte natural com granola sem açúcar, frutos vermelhos e uma colher de chá de sementes de chia.

Durante a Competição (a cada 9 buracos):

Para manter a energia e a concentração, é importante pequenos snacks saudáveis e hidratação.

- **Snacks:** Barras de cereais sem açúcar, frutas frescas (como maçã ou laranja), frutos secos (amêndoas, nozes) ou banana.
- **Hidratação:** Beber pequenos goles de água ao longo do percurso e, se necessário, bebidas isotónicas sem açúcar para repor os eletrólitos.

Refeição Pós-Competição (até 1 hora depois do jogo):

Refeição rica em proteínas e carboidratos para ajudar na recuperação muscular e repor as energias.

- **Opção 1:** Salada com frango grelhado ou atum, legumes variados, azeite e uma batata-doce pequena assada.
- **Opção 2:** *Wrap* de peru ou frango com legumes frescos (alface, cenoura, tomate) e um iogurte natural.
- **Opção 3:** Massas integrais com molho de tomate, vegetais e peito de frango grelhado.

7.5. Acompanhamento Escolar

Na Academia de Formação do Palheiro Golfe, é essencial que os treinadores estejam atentos ao desempenho escolar dos seus atletas. Para promover um equilíbrio saudável entre o desporto e a educação, os treinadores devem solicitar uma cópia do registo de avaliação no final de cada período letivo. Além disso, o acompanhamento deve ser feito de forma regular, com foco especial nos alunos que enfrentam maiores desafios académicos.

Sala de Estudo e Apoio Pedagógico:

O clube disponibiliza uma Sala de Estudo, localizada na Sala de Reuniões do *Clubhouse*, do Palheiro Golf, esta sala está equipada com internet, cadeiras e mesa para apoiar o estudo das

atividades escolares. O apoio pedagógico é coordenado pela professora Sulamita Neves, em estreita colaboração com os treinadores e encarregados de educação dos atletas. Existe ainda no Gabinete do Clube Palheiro Golfe um computador com acesso à internet caso o aluno tenha necessidade de o utilizar.

Gestão do Rendimento Escolar:

Com base no desempenho escolar dos atletas, o clube adota medidas que podem ser tanto de incentivo como de sanção:

- **Repreensão Verbal:** Caso o rendimento escolar de um atleta seja inferior ao desejado, pode ser aplicada uma repreensão verbal com o objetivo de sensibilizá-lo para a importância da educação.
- **Não Convocação para Torneios:** Em casos mais graves, a não convocação do atleta para competições pode ser considerada, com a decisão a ser tomada em coordenação com a equipa técnica.
- **Reuniões com a Diretora de Turma e Encarregado de Educação:** Para apoiar o rendimento escolar do atleta, podem ser realizadas reuniões envolvendo o treinador, a diretora de turma e o encarregado de educação.

Incentivos para Alunos de Excelência:

Por outro lado, os alunos que se destacam academicamente desfrutam de uma série de benefícios:

- **Prêmios de Mérito:** Destaque reconhecido pelo clube como forma de incentivo.
- **Oferta de inscrição em Torneios de Renome do Golfe:** Acesso a participação em eventos desportivos de grande destaque no Golfe.
- **Acompanhamento da Equipa Profissional em Estágios:** A oportunidade de acompanhar a equipa profissional durante estágios e torneios.
- **Oportunidade de Participar em Campeonatos Nacionais:** A possibilidade de vivenciar experiências únicas ao competir em torneios nacionais, com todas as despesas de deslocação cobertas pelo clube.

Estas medidas visam promover a importância do sucesso académico e recompensar os alunos que se destacam, incentivando um compromisso equilibrado com a educação e o desporto na Academia de Formação do Palheiro Golfe.

VII. Normas de Conduta para os pais

O nosso objetivo ao definir estas normas de conduta é melhorar a comunicação, os relacionamentos e, consequentemente, o entendimento entre os atletas, treinadores, diretores, pais, pessoal administrativo e todos os envolvidos na Academia de Formação do Palheiro Golfe.

Para os Encarregados de Educação dos Nossos Atletas:

- Apoiar e, sempre que possível, acompanhar os seus filhos nas atividades desportivas, como treinos e competições, sem pressioná-los ou interferir nas responsabilidades dos atletas, treinadores e outros envolvidos.
- Encorajar os filhos a buscar um equilíbrio entre o desporto, a educação, a cultura e outros interesses.
- Valorizar e elogiar o esforço e o progresso, mesmo que pequenos, mais do que focar exclusivamente nos resultados desportivos. Compreender que o esforço é mais importante do que vencer a qualquer custo.

- Incentivar o respeito pelas regras e o espírito desportivo, evitando dar demasiada importância aos resultados, positivos ou negativos. Promover um ambiente de camaradagem e união com os outros pais, e acima de tudo, apoiar o grupo ou a equipa como um todo.
- Evitar pressionar os filhos em relação a vitórias, derrotas ou desempenho individual.

Acreditamos que o desporto é um caminho de aprendizagem e crescimento, e seu apoio é fundamental para o sucesso de nossos atletas.

Colaboração dos Pais e Encarregados de Educação na Academia de Formação do Palheiro Golfe

Na Academia de Formação do Palheiro Golfe, a colaboração dos pais e encarregados de educação é fundamental para o bem-estar e desenvolvimento dos nossos atletas.

Estabelecemos algumas diretrizes para facilitar essa colaboração:

- **Transporte e Apoio nos Treinos e Competições:** Sempre que possível, levar os filhos ao local de treino e buscá-los nos horários designados, além de proporcionar transporte para os torneios.
- **Acesso aos Balneários:** Os pais ou encarregados de educação devem entrar nos balneários dos atletas apenas em casos excepcionais, como atrasos para o início do treino ou torneios, por motivos pedagógicos ou para facilitar a socialização. Esse acesso visa promover a independência e autonomia dos atletas, principalmente nos escalões iniciados.
- **Comunicação com Treinadores:** Qualquer questão dirigida ao treinador deve ser efetuada antes ou após os treinos ou competições, evitando interrupções durante as atividades.
- **Assuntos Técnicos e Administrativos:** os pais devem abordar o coordenador da academia.
- **Comunicação de Ausências:** Em caso de falta do atleta, é essencial avisar o treinador com a maior antecedência possível.

VIII. Infrações e quadro disciplinar

8.1. Atletas

Este regulamento é um guia fundamental para orientar a formação desportiva, pessoal e social de todos os envolvidos nas atividades da Academia de Formação do Palheiro Golfe. Qualquer infração a este regulamento implicará medidas disciplinares, aplicáveis a todos os agentes da academia.

Regularidade Disciplinar:

- ✓ Os atletas são incentivados a justificar as suas faltas com antecedência. Caso um atleta falte injustificadamente a 75% das atividades, não será convocado para o próximo evento desportivo.
- ✓ Um atleta que falte injustificadamente a um evento desportivo não será convocado para o evento seguinte.
- ✓ Questões graves e desentendimentos serão tratados pelo Treinador, Coordenador e Direção, com sanções apropriadas.
- ✓ Comportamento desrespeitoso e indisciplina para com os responsáveis será tratado pela Coordenação, Direção e Treinadores, resultando em medidas disciplinares.
- ✓ O não cumprimento das normas internas implicará castigos, a serem aplicados pela Coordenação, Direção e Treinadores.
- ✓ Comportamentos impróprios em relação a elementos internos ou externos ao Clube resultarão em castigos decididos pela Direção, após consulta dos profissionais de golfe e coordenação.

As sanções a serem aplicadas incluem:

-
1. Advertência
 2. Repreensão
 3. Suspensão
 4. Exclusão

NOTA: Todos os infratores têm o direito de ser ouvidos antes de qualquer sanção ser aplicada.

Situações Não Previstas:

Todas as situações não previstas neste regulamento, que exijam sanção disciplinar, serão analisadas pela Coordenação e Equipa de Treinadores, que posteriormente informarão a Direção do Clube.

Este regulamento visa criar um ambiente respeitoso e disciplinado na Academia de Formação do Palheiro Golfe, onde todos os envolvidos possam prosperar e desfrutar da sua experiência desportiva.

8.2. Pais e Encarregados de Educação

Os pais e encarregados de educação desempenham um papel fundamental no desenvolvimento desportivo dos nossos jovens atletas na Academia de Formação do Palheiro Golfe. Esta abordagem visa manter um ambiente de formação desportiva respeitoso e construtivo para todos os envolvidos.

Princípios Fundamentais:

- ✓ Promover um ambiente desportivo saudável, baseado no respeito mútuo e no cumprimento das normas de comportamento adequado.
- ✓ Respeitar as regras da modalidade, valorizar a diversidade, demonstrar respeito pelo Clube Palheiro Golfe, pelos atletas, colaboradores, adversários, instalações e seguir as instruções fornecidas neste Manual de Acolhimento.
- ✓ Cumprir essas obrigações é essencial para todos os pais e encarregados de educação que estão envolvidos na formação desportiva do Clube Palheiro Golfe.
- ✓ É crucial que todos estejamos comprometidos em manter esses princípios como orientação para todos aqueles que se envolvem na formação desportiva dos nossos atletas.

Procedimentos Disciplinares:

Qualquer comportamento considerado inadequado será analisado e tratado pelo Departamento de Formação do Clube Palheiro Golfe, através da coordenação e

treinadores/profissionais de golfe, que reportarão a situação à Direção do Clube Palheiro Golfe. Este, após analisar a situação, aplicará as sanções adequadas:

1. Advertência
2. Repreensão
3. Suspensão
4. Exclusão

NOTA: Todos os infratores terão o direito de serem ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.

Situações não previstas neste regulamento, que envolvam sanções disciplinares, serão analisadas pela Coordenação e pela Equipa de Treinadores, que informarão posteriormente a Direção do Clube Palheiro Golfe.

IX. Anexos

9.1. Exame Médico Desportivo

O exame médico-desportivo (EMD) é, por determinação legal, obrigatório para todos os que se pretendam filiar em federações dotadas de utilidade pública desportiva. Assim sendo, o EMD deverá ser entregue no ato da inscrição, do seu educando e tem validade de um ano.

- Formulário poderá ser descarregado em: ipdj.gov.pt
- Mais informações sobre o assunto, [clicando aqui](#) (Circular 07/2021 em fpg.pt).

Nota: Informamos que o Clube Palheiro Golfe possui protocolo com a [AVASAD](#) em que, todos os associados, ao efetuarem o seu EMD, na referida Clínica, terão um custo de apenas 14,00€.

O **processo de inserção do EMD** é pessoal pelo que deverá ser efetuado pelo encarregado de educação, de cada aluno, na plataforma [myFPG](#) (em: <https://my.fpg.pt/>).

Ao aceder ao site deverá efetuar o registo do seu educando, recorrendo ao número de federado*, e de seguida receberá um e-mail (o indicado na ficha de inscrição do seu educando) com a informação necessária para dar seguimento ao registo.

**Nota: Como consultar o número de federado do meu educando?*

1º Clicar em consulta de listagem de handicaps, [clicando aqui](#);

2º Pesquisar pelo 1º e último nome (poderá colocar na alínea Clube, o Palheiro para reduzir a busca) e encontrará o número de federado (No.Fed.) do seu educando na coluna respetiva ao seu nome (número de 5 dígitos).

Após registo deverá aceder à barra, no canto superior direito, que indica “Envio de documentos” clicar em “Enviar” -> preencher o campo “Descrição” com a menção: exame médico desportivo -> clicar em “Escolher ficheiro” (só são admitidos ficheiros nos formatos pdf, jpg, jpeg e png) -> e clicar em “Enviar documento”, ou em alternativa enviar por e-mail para licencas@fpg.pt.

A plataforma myFPG é também útil, para o(s) seu(s) educando(s), porque permite participar em Competições Regionais e Nacionais além de verificar a evolução do seu jogo/*handicap*.

9.2. Algoritmo de atuação para situações de Suporte Básico de Vida

Suporte Básico de Vida Adulto



Sequência e descrição sumária do algoritmo de SBV Adulto

ASSEGURE CONDIÇÕES DE SEGURANÇA		Mitigue riscos: - Ambientais (ex. choque elétrico, derrocada, explosão, tráfego); - Toxicológicos (ex. exposição a gás, fumo, tóxico); - Infecciosos (ex. tuberculose, hepatite, Sars-Cov2). Use equipamento de proteção, se aplicável.
AVALIE O ESTADO DE CONSCIÊNCIA		Abane os ombros com cuidado e pergunte em voz alta: “Está-me a ouvir?”
PERMEABILIZE A VIA AÉREA		- Coloque uma mão na região frontal (testa) e dois dedos da outra mão no mento (queixo); - Faça a extensão da cabeça, inclinando a cabeça para trás.
AVALIE A VENTILAÇÃO		Ver, Ouvir e Sentir até 10 segundos: - Ver os movimentos torácicos; - Ouvir os sons respiratórios saídos da boca/nariz; - Sentir o ar expirado na face do reanimador.
SE RESPIRAÇÃO NORMAL, COLOQUE EM PLS		- Coloque em PLS; - Ligue 112; - Mantenha vigilância.
SE NÃO RESPIRA, LIGUE 112		Informe: “Estou com uma pessoa que não respira e tenho DAE”; - Forneça a sua localização (com pontos de referência); - Responda a todas as perguntas que forem colocadas; - Desligue apenas quando indicado.
REALIZE 30 COMPRESSÕES TORÁCICAS		Faça 30 compressões, com: - As mãos no centro do tórax; - Uma frequência de 100 a 120/min; - Uma depressão do tórax de 5 a 6 cm; - Tempos de compressão e descompressão iguais.
FAÇA 2 INSUFLAÇÕES		Realize 2 insuflações, garantindo uma expansão eficaz do tórax. Não demore mais de 10 seg.
MANTENHA SBV 30 COMPRESSÕES E 2 INSUFLAÇÕES		Mantenha SBV até: - Chegar ajuda diferenciada e ser substituído; - A vítima retomar sinais de vida (vítima acordada ou reativa, movimentos intencionais, respiração normal); - Ficar exausto.