



## Regras para treinos e participação em regatas 2015/16

O atleta deve pagar as cotas até ao final da 2ª semana de cada mês. O atleta que não regularizar a sua cota ou o seu plano de pagamento até ao final do mês não poderá treinar a partir do dia 1 do mês seguinte.

### Treino:

#### Atletas menores de idade

O técnico reservará 10m antes do treino para falar com os pais ou encarregados de Educação, findo o qual o técnico e os atletas apenas se concentram no treino sem "assistência".

Há estudos que apontam a presença dos pais nos treinos como prejudiciais à evolução e desempenho do atleta nos treinos.

O atleta e o técnico deverão ser pontuais e assíduos e a respeitar o horário do treino.

Há um registo de presenças para contabilização de unidades de treino e nº de utilizações para efeitos de controlo do treino e estatística.

Está vedada a interrupção do treino, exceto pelos técnicos responsáveis.

O técnico deverá explicar aos atletas qual(is) o(s) objetivo(s) do treino

No final do treino o atleta apenas contará com a ajuda dos técnicos ou de atletas para transportar, lavar e arrumar o material.

O atleta deve ser disciplinado e tratar do material que utilizou com o devido zelo. Todos os materiais que estiveram no rio em contacto com a água salgada são lavados e *arrumados nos locais destinados para o efeito. Os coletes além de lavados são colocados a secar depois de devidamente fechados.*

O contacto com os pais e encarregados de educação far-se-á pelo atleta apenas quando este já estiver pronto para sair.

No final do treino o técnico só terá contacto com os pais após estar todo o material devidamente acondicionado.

O técnico deverá rever todo o material.



### Atletas maiores de idade.

O Técnico reservará 15m antes do treino para atender os atletas, findo o qual o técnico e os atletas apenas se concentram no treino.

O atleta e o técnico deverão ser pontuais e assíduos e a respeitar o horário do treino.

Há um registo de presenças para contabilização de unidades de treino e nº de utilizações para efeitos de controlo do treino e estatística.

Está vedada a interrupção do treino, exceto pelos técnicos responsáveis.

O técnico deverá explicar aos atletas qual(is) o(s) objetivo(s) do treino

No final do treino o atleta apenas contará com a ajuda dos técnicos ou de atletas para transportar, lavar e arrumar o material.

O contacto com pessoas externas ao treino far-se-á pelo atleta apenas quando este já estiver pronto para sair.

O atleta deve ser disciplinado e tratar do material que utilizou com o devido zelo. Todos os materiais que estiveram no rio em contacto com a água salgada são lavados e arrumados nos locais destinados para o efeito. Os coletes além de lavados são colocados a secar depois de devidamente fechados.

Chave do clube – Apenas os dirigentes e os técnicos terão chave do clube.

### Competição

O atleta tem o direito a ser informado das regatas que vai efetuar e de ter negociado os objetivos para a época.

O calendário de provas estará afixado no placard, e pode ser consultado no site da FPC.

O atleta que esteja impossibilitado a ir a uma prova deve comunicá-lo com a maior brevidade possível ao técnico.



Se faltar à prova para que esteja inscrito, o atleta justificará a sua falta, perante o clube, cuja justificação fará chegar à FPC, desde que seja motivo que a FPC aceite essa justificação. Se o motivo não for atendível o atleta pagará a quantia de 20 euros.

O atleta contribuirá com um euro em cada prova em que participar para diminuição de custos.

#### Dia(s) de competição

O atleta deverá cumprir a indicação do técnico quanto ao dia e à hora que colocar o seu barco no atrelado ou na viatura.

O atleta deverá fazer uma revisão ao seu barco para que este esteja em condições para a competição.

O atleta apenas contará com a ajuda do técnico e dos atletas para colocar a embarcação na água e trazê-la da água, assim como para a arrumar.

Ao atleta no dia da competição após a chegada ao clube contactará apenas com os técnicos dirigentes e atletas que vão à competição.

Nos veículos apenas estarão atletas, técnicos e dirigentes. Os veículos que transportam os atletas apenas irão em caravana uns com os outros. As pessoas que queiram assistir devem fazê-lo deslocando-se diretamente aos locais da prova, sem irem em caravana com os atletas do clube.

Só após a chegada ao clube e depois de todo o material arrumado e com a anuência do responsável técnico ou dirigente que o transportou é que poderá sair do clube. Até lá, apenas contactará os técnicos, dirigentes e atletas.