

## ÁREA 5 – Normas mínimas de operação

### Ação 4: definir procedimentos de proteção para a supervisão e rácio *staff*/praticantes

Uma supervisão adequada durante as atividades com atletas jovens ajuda a reduzir o risco de violência interpessoal. Segue-se uma visão geral de tópicos-chave que as direções dos clubes devem discutir e formalizar antecipadamente para garantir que todas as atividades, como treinos, competições, estágios e outros eventos, decorrem de forma segura e responsável.

Estas normas devem ser incluídas no regulamento interno do clube para fácil acesso. Além disso, garantir que todo o *staff*, atletas e respetivos familiares são regularmente informados sobre estas regras através de múltiplos canais de comunicação.

#### Orientações possíveis

Risco	Orientações possíveis	Sugestões
<b>Número insuficiente de treinadores em sessões de treino</b>	Estabelecer regra sobre o número máximo de atletas no grupo, para um treinador.	<p>O número ideal de atletas por treinador varia consoante a modalidade e depende da experiência do treinador, do nível do grupo e da idade dos atletas. Evitar colocar treinadores muito jovens ou inexperientes, sozinhos, a coordenar grupos grandes. É preferível emparelhá-los com treinadores experientes que os possam orientar e apoiar.</p> <p>Como orientação geral:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4–6 anos: 1 treinador para 6–8 crianças</li> <li>- 7–12 anos: 1 treinador para 8–10 crianças</li> <li>- 13–18 anos: 1 treinador para 10–12 atletas.</li> </ul>

	<p>Estabelecer normas no clube sobre o que fazer se houver um número insuficiente de treinadores na sessão de treino, devido, por exemplo, a doença.</p>	<p>Isto garante que cada atleta tem suficiente atenção e apoio.</p> <p>Planear com antecedência as ausências dos treinadores. Por exemplo, oferecer atividades alternativas, como exercícios de prevenção de lesões, que os jovens possam realizar de forma independente em casa.</p>
<p><b>Número insuficiente de treinadores/dirigentes em estágios e competições</b></p>	<p>Estabelecer regra sobre o número de treinadores/dirigentes necessários para que o estágio se possa realizar.</p>	<p>É aconselhável aplicar o princípio dos quatro olhos durante treinos, estágios e competições, garantindo que pelo menos dois adultos estão presentes. Os pais também podem ajudar neste papel.</p>
<p><b>Sem vigilância noturna durante estágios e competições de vários dias</b></p>	<p>Estabelecer normas sobre a supervisão noturna de crianças ou adolescentes durante estágios e competições com pernoita.</p>	<p>Ter duas pessoas de contacto por noite, juntamente com um vigilante noturno designado. Para estadias envolvendo rapazes e raparigas, idealmente atribuir uma pessoa de contacto do sexo masculino e uma do sexo feminino.</p>