

CENTRO DE FÉRIAS DESPORTIVAS N'OS MOCHOS



Projeto dinamizado por

Grupo Desportivo Estrelas Vermelhas de Silvalde



Parceiro Estratégico

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. MANUEL GOMES DE ALMEIDA

ESPINHO

REGULAMENTO INTERNO

Espinho, 11 de maio de 2026



INDICE

1. Entidade responsável pela organização do CFD	3
2. Destinatários	4
3. Objetivos	4
4. Funcionamento	5
5. Processo de inscrição	5
6. Acesso a atividades	5
7. Plano pedagógico	6
8. Portal na internet	6
9. Divulgação do CFD	6
10. Serviços incluídos	7
11. Saúde	7
12. Comunicação	7
13. Equipa de gestão pedagógica	8
14. Desistências, saídas definitivas e temporárias do CFD	8
15. Alimentação	8
16. Vestuário e acessórios	9
17. Horário praticado no CFD	9
18. Pagamento por participante	10
19. Direitos da Entidade Organizadora/Promotora	10
20. Deveres da Entidade Organizadora/Promotora	10
21. Direitos dos participantes e dos pais ou encarregados de educação	11
22. Deveres dos participantes e dos pais ou encarregados de educação	11
23. Direitos dos monitores	12
24. Deveres dos monitores	13
25. Direitos do coordenador	13
26. Deveres do coordenador	14



O presente regulamento do Centro de Férias Desportivas N`Os Mochos visa definir os direitos, deveres e regras respeitantes a todas as partes envolvidas nas atividades que neles se desenvolvem.

1. Entidade responsável pela organização do Centro de Férias Desportivas

A participação do Grupo Desportivo Estrelas Vermelhas neste projeto torna-se fundamental, pois é uma referência local no trabalho com crianças e jovens. Fomentar o desporto, a saúde, a cultura e a sociabilização, são fatores determinantes deste clube, e assim sendo, presta um serviço aos cidadãos do concelho de Espinho.

No Grupo Desportivo Estrelas Vermelhas trabalham técnicos especializados e, serão estes, os responsáveis pela gestão pedagógica do Centro de Férias Desportivas N`Os Mochos (doravante, apenas CFD), assegurando, em todas as circunstâncias, a qualidade da prestação de serviços. No Centro de Férias Desportivas são promovidas atividades especializadas, de acordo com a faixa etária dos seus participantes, a qual varia entre os 6 e os 15 anos.

O CFD possui a licença do Instituto Português de Desporto e Juventude (IPDJ) para a realização do campo de férias, com o número 254/DRN.

Contactos:

Grupo Desportivo Estrelas Vermelhas

Rua de Gulhe 351, 4500-632 Silvalde- Espinho

NIF: 501898018

- Internet: <https://www.nosmochoscfdv.net/>

<https://www.facebook.com/CentroDeFeriasDesportivasNosMochos>

- Email: cfd.nosmochos@hotmail.com, ruben2rocha@gmail.com / proflaranjeira17@gmail.com

Organizadores/ Coordenadores

Prof. Ruben Rocha: 919 683 011/ Prof. Cláudio Laranjeira 918 666 661



2. Destinatários

- a) Jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 15 anos, das escolas do concelho de Espinho e áreas limítrofes.
- b) Caso o número de inscrições ultrapasse o limite máximo semanal (150), a seleção será tendo em conta a ordem de inscrição.
- c) As inscrições serão realizadas através de formulário eletrónico disponibilizado através da divulgação do *link* no site e na página oficial do Facebook/Instagram do CFD ou enviado por email. A submissão do formulário de inscrição não garante a participação. Esta está sujeita a validação pela organização e à existência de vaga.

3. Objetivos

O Centro de Férias Desportivas visa proporcionar, aos jovens participantes, uma experiência de desenvolvimento integral nas férias de verão, num ambiente saudável, privilegiando o desporto, a cultura e a sociabilização como partes integrantes de uma formação mais sólida.

O Centro de Férias Desportivas será realizado durante 6 semanas consecutivas, entre 22 de junho e 31 de julho de 2026. Cada semana tem a duração de 5 dias e obedece a um plano pedagógico com os seguintes objetivos:

- a) Proporcionar aos participantes um espaço de convívio salutar, através da participação em atividades que contribuem para o desenvolvimento pessoal;
- b) Promover a participação ativa e responsável na vida do Centro de Férias Desportivas;
- c) Privilegiar o contacto com a natureza e promover a consciência ambiental dos jovens participantes;
- d) Garantir as condições de segurança em todas as atividades realizadas, implementando medidas de prevenção e assegurando a assistência médica em caso de necessidade;
- e) Promover a satisfação dos participantes e respetivos familiares, estimulando a conciliação entre o estudo e a vida familiar, pondo em prática os princípios de responsabilidade social e desportivos do clube.



4. Funcionamento

O CFD tem a sua sede na Escola Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida (ESMGA). As atividades serão desenvolvidas:

- Pavilhão e áreas exteriores da ESMGA;
- Praia 37, Espinho/ Praia da Baía, Espinho;
- Piscina Solário Atlântico, Espinho;
- Refeitório da EBI Sá Couto, Espinho.

5. Processo de inscrição

As inscrições realizam-se através do preenchimento de um formulário online. Todas as informações relativas à inscrição estarão disponíveis em: <https://www.facebook.com/CentroDeFeriasDesportivasNosMochos> ou <https://www.nosmochoscfdv.net/html/inscricoes.html> . Qualquer informação adicional deverá ser solicitada para o e-mail: cfd.nosmochos@hotmail.com.

IMPORTANTE: As inscrições serão aceites por ordem de chegada (quando liquidadas) e limitadas a 150 por semana.

6. Acesso a atividades

Os participantes terão acesso a todas as atividades, salvo por motivos de saúde, quando devidamente justificados por relatório médico ou por indicação escrita do Encarregado de Educação. As atividades poderão ser alteradas mediante as condições meteorológicas.

7. Plano pedagógico

Os programas de atividades são propostos pela organização do Centro de Férias Desportivas. Estes por sua vez deverão anteceder as atividades com ações que:

- a) Mobilizem antecipadamente os participantes para as questões de segurança e de proteção da natureza;
- b) Assegurem o acompanhamento sistemático das atividades pelos monitores;



- c) Assegurem o apoio logístico das atividades, nomeadamente, apoio de viatura, meios de comunicação, primeiros socorros, entre outros;
- d) Disponibilizem os equipamentos individuais para todos os participantes de acordo com as atividades a realizar.

Os planos de ação do Centro de Férias Desportivas são diferenciados para responder aos diferentes níveis de desenvolvimento físico e intelectual que caracterizam os diferentes grupos etários em que os participantes se integram.

8. Portal na internet

O Centro de Férias Desportivas disponibiliza, através da internet em <https://www.nosmochoscfdv.net/html/inscricoes.html> e www.facebook.com/CentroDeFeriasDesportivasNosMochos/espinho.pt: Formulário de inscrição, Regulamento, Plano de Atividades e todos os contactos do Centro de Férias Desportivas necessários (a enviar mensagem privada).

Os encarregados de educação podem através das redes sociais (Facebook e Instagram) acompanhar o dia-a-dia do campo de férias através de pequenos textos, fotografias e vídeos.

9. Divulgação do Centro de Férias Desportivas N`Os Mochos

Durante o mês de maio, junho e julho, o Centro de Férias Desportivas envia para os pais ou encarregados de educação, informação referente a normas de funcionamento, calendarização e inscrição, através do correio eletrónico.

Durante o funcionamento do Centro de Férias Desportivas serão recolhidas imagens ou pequenos vídeos que são colocados na página do Facebook / Instagram do centro de férias. O Centro de Férias Desportivas poderá realizar reportagens fotográficas e solicitar testemunhos a participantes, pais ou encarregados de educação que poderão ser divulgados no portal do clube.



10. Serviços incluídos no Centro de Férias Desportivas N`Os Mochos

- a) Acompanhamento permanente por adultos especializados na área;
- b) Almoços fornecidos pela organização;
- c) Acesso a todas as atividades desportivas, culturais, temáticas e lúdico-pedagógicas;
- d) Seguro de acidentes pessoais;
- e) T-shirt alusiva ao evento ou outro brinde.

11. Saúde

Os participantes estão abrangidos por um seguro de acidentes pessoais e de responsabilidade civil, de acordo com o Decreto-Lei 32/2011.

Os participantes com necessidades de cuidados médicos especiais devem fazer-se acompanhar de prescrição médica para medicação habitual, dietas especiais ou outros cuidados.

O Centro de Férias Desportivas está equipado com os primeiros socorros básicos. Sempre que necessário, os participantes serão conduzidos aos centros de saúde ou hospitais da área geográfica do Centro de Férias Desportivas.

12. Comunicação

Com os participantes, através dos telefones do Centro de Férias Desportivas ou dos telemóveis individuais, das 13h30 às 14h30.

Com os organizadores, através dos telefones do Centro de Férias Desportivas, das 8h30 às 18h30, para responder a questões dos pais ou encarregados de educação.



13. Equipa de gestão pedagógica (monitores)

A coordenação do CFD garante as qualificações de cada monitor, de acordo como Decreto-Lei 32/2011. Os monitores são conhecedores dos princípios que orientam as atividades do Centro de Férias Desportivas.

Cabe aos monitores o desenvolvimento do plano de atividades no contexto dos objetivos pedagógicos associados aos diferentes grupos etários. Os monitores devem ainda assegurar a utilização cuidada de equipamentos e das instalações, garantindo ainda o cumprimento das normas de saúde, higiene e segurança.

Cabe aos monitores acompanhar e apoiar os participantes durante a realização das atividades.

De acordo com a legislação em vigor, a cada monitor/animador caberá um grupo de 6 participantes cuja idade seja inferior a 10 anos; um monitor/animador para cada conjunto de 10 participantes nos casos em que a idade esteja compreendida entre os 10 e os 18 anos.

14. Desistências, saídas definitivas e temporárias do Centro de Férias Desportivas

Desistências (antes do início da semana) - Após a inscrição dos participantes, as eventuais desistências deverão ser comunicadas antecipadamente, por escrito, ao Centro de Férias Desportivas até 5 dias antes da data do início da semana para o qual os participantes foram inscritos. No caso de a desistência ser comunicada após o prazo mencionado, não haverá direito a qualquer indemnização.

Saídas definitivas - Quando os pais ou encarregados de educação, por sua iniciativa ou a pedido dos participantes, manifestem a vontade de abandonar o Centro de Férias Desportivas, deverão comunicar o facto à organização. Não haverá direito a qualquer indemnização.

Saídas temporárias - Por motivos de segurança, os participantes não podem ausentar-se do Centro de Férias Desportivas. Em situações excecionais e por motivos de força maior, devidamente comprovados, os participantes poderão sair temporariamente, por um curto período de tempo, desde que acompanhados pelos encarregados de educação. Estas situações, quando previstas, deverão ser comunicadas no momento da inscrição.



15. Alimentação

Será disponibilizada 1 refeição diária, o almoço.

A composição das refeições, bem como as ementas são determinadas por técnicos especializados, de acordo com as idades dos participantes e as atividades desenvolvidas.

O lanche da manhã e o lanche da tarde é da responsabilidade dos encarregados de educação. Os participantes devem trazer consigo, no momento da entrada, os seus bens alimentares. Estes deverão ser bem devidamente acondicionados. Os horários do almoço e dos lanches estarão definidos no programa de atividades.

O almoço será realizado na escola EBI Sá Couto ou na impossibilidade, será num outro espaço a designar. A deslocação para o local de almoço será realizada a pé.

16. Vestuário e acessórios

Sugere-se aos participantes a utilização de vestuário e acessórios adequados às atividades: sapatilhas, roupa confortável, fato de banho, toalha, boné e protetor solar. Os participantes deverão fazer-se acompanhar, diariamente, de uma garrafa de água. O reabastecimento das mesmas é da responsabilidade da organização.

17. Horário do Centro de Férias Desportivas

Os horários estão de acordo com o plano de atividades definido para cada semana.

HORA	
8h30/9H	Receção dos participantes na Escola Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida
9h00	Reunião/ agrupamento
9h15	Início das atividades da manhã
10h15	Lanche da manhã
12h30	Almoço
14h30	Início da primeira atividade da tarde
15h30	Lanche da tarde
16h00	Início da segunda atividade da tarde
17h15	Término das atividades
17h30	Recolha dos participantes pelos Encarregados de Educação



O Centro de Férias Desportivas tem ofertas complementares de horários:

- Acolhimento: das 8h às 8h30 com o custo diário de 1€ ou 5€/semanal
- Prolongamento: das 17h30 às 18h30 com um custo diário de 2€ ou 10€/semanal.

18. Pagamento por participante/gratuidade

A comparticipação de cada participante do Centro de Férias Desportivas depende do regime em que se encontra:

- Ser aluno do Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Gomes de Almeida;
- Ser aluno de uma das escolas do concelho de Espinho e/ou das zonas limítrofes do concelho de Espinho;
- Ser aluno pertencente a uma entidade protocolada com o Centro de Férias (gratuito).

19. Direitos da Entidade Organizadora/Promotora

- a) O Grupo Desportivo Estrelas Vermelhas é o principal interlocutor com os Encarregados de Educação, podendo aceitar ou recusar inscrições;
- b) O Grupo Desportivo Estrelas Vermelhas poderá organizar Campos de Férias, contratando Coordenadores e Monitores/Animadores necessários para o bom desenvolvimento dos mesmos;
- c) A elaboração do Programa de Atividades é da exclusiva responsabilidade do Grupo Desportivo Estrelas Vermelhas;
- d) O Grupo Desportivo Estrelas Vermelhas reserva-se o direito de alterar ou cancelar o Campo de Férias, por si organizado, quando não estejam reunidas as condições necessárias para a sua concretização;
- e) Nos Campos de Férias que organiza, cabe ao Grupo Desportivo Estrelas Vermelhas decidir a exclusão de qualquer Participante, Coordenador ou Monitor/Animador, quando o seu comportamento afete o normal funcionamento do mesmo.

20. Deveres da Entidade Organizadora/Promotora

- a) Cumprir a legislação existente, vigorada pelos decretos de lei atuais à data da realização deste regulamento;
- b) Contratar um seguro de acidentes pessoal nos termos legais;
- c) Possuir um Livro de Reclamações;



- d) Enquanto entidade organizadora deve assegurar o bom funcionamento do Campo de Férias, cumprindo com o que se encontra legislado no âmbito da alimentação e acompanhamento dos participantes nas atividades desenvolvidas;
- e) Quando contratar Coordenadores e Monitores/Animadores, o Grupo Desportivo Estrelas Vermelhas deve facultar-lhes todas as condições e informações para o bom desempenho das respetivas funções;
- f) Aos Encarregados de Educação deverá ser assegurada a possibilidade de visitar as instalações do Campo de Férias.

21. Direitos dos participantes e dos pais e/ou encarregados de educação

- a) Respeito pela confidencialidade da informação constante na sua ficha de inscrição;
- b) Assistência adequada nos casos de doença ou de acidente;
- c) Beneficiar de um seguro de acidentes pessoal e responsabilidade civil;
- d) Acesso a todas as atividades realizadas no Centro de Férias Desportivas, salvo por motivos de saúde, quando devidamente justificados por relatório médico ou por indicação escrita do Encarregado de Educação. As atividades poderão ser alteradas mediante as condições meteorológicas.
- e) Posse de um telemóvel. A sua utilização será efetuada dentro do horário definido pelo Centro de Férias Desportivas.

22. Deveres dos participantes e dos pais e/ou encarregados de educação

- a) Conhecer o regulamento interno e cumpri-lo;
- b) Possuir a ficha médica e cópia do cartão do Serviço Nacional de Saúde/Cartão de Cidadão. A falta destes documentos impossibilitará a participação no Centro de Férias Desportivas;
- c) Assegurar o controlo e arrumação dos bens pessoais para prevenir o seu desaparecimento. A organização não se responsabiliza pelo desaparecimento de objetos que não estejam à sua guarda, pelo que cada participante terá a inteira responsabilidade de zelar pelos seus bens;
- d) Responsabilizar-se pelos participantes sempre que estes sejam entregues à pessoa responsável pela sua recolha, quer no final do turno ou antes do termo do mesmo;
- e) Abster-se do consumo de medicamentos não prescritos ou outras substâncias proibidas;



- f) Abster-se de transportar objetos passíveis de causar danos físicos em terceiros;
- g) Reserva-se o direito de, após prévia informação e contacto com os Encarregados de Educação, suspender qualquer participante que, pelo seu comportamento, prejudique de forma significativa o funcionamento do Centro de Férias;
- h) Contribuir para a convivência harmoniosa e para a plena integração de todos os participantes nas atividades;
- i) Comunicar por escrito aos monitores que acompanham o participante ou à organização, qualquer alteração ao regime da sua participação (sair mais cedo ou não participar num dos dias, etc.);
- j) Usar o equipamento recomendado pela organização;
- k) Não permanecer nos espaços que não sejam os que lhes estão destinados;
- l) Respeitar a propriedade dos bens de todos os participantes;
- m) Zelar pela conservação das instalações, sendo responsabilizado pelos danos causados.

23. Direitos dos monitores/equipa de gestão pedagógica

- a) Participar na elaboração do programa de atividades do Centro de Férias Desportivas de acordo com os objetivos lúdicos e pedagógicos;
- b) Ter formação prévia às atividades a realizar no Centro de Férias Desportivas;
- c) Ter condições materiais necessárias para a realização das atividades, de acordo com o programa:
- d) Ter direito a refeições diárias, em conjunto com os participantes;
- e) Ser apoiado no exercício das suas funções pelo coordenador;
- f) Exigir o cumprimento do presente regulamento aos participantes;
- g) Apresentar sugestões de melhoria ao coordenador.

24. Deveres dos monitores/equipa de gestão pedagógica

- a) Acompanhar os participantes durante a execução das atividades do Centro de Férias Desportivas de acordo com o previsto no plano de atividades e utilizar os equipamentos adequados de acordo com as normas de segurança;



- b) Coadjuvar o coordenador na organização das atividades do Centro de Férias Desportivas e executar as suas instruções/orientações;
- c) Acompanhar os participantes durante as atividades prestando-lhes todo o apoio e auxílio de que necessitem;
- d) Cumprir e assegurar o cumprimento, pelos participantes das normas de saúde, higiene e segurança;
- e) Verificar as condições de saúde dos participantes e prestar cuidados de primeiros socorros, caso necessário;
- f) Verificar a adequação e as condições de conservação e de segurança dos materiais a utilizar pelos participantes;
- g) Cumprir o presente Regulamento, Plano pedagógico, Plano de Atividades e Plano de Segurança Interno;
- h) Cumprir as orientações do coordenador;
- i) Desenvolver a atividade educativa de acordo com as orientações pedagógicas;
- j) Vigiar e orientar, constantemente, os participantes durante a sua estadia no Centro de Férias Desportivas;
- k) Controlar o comportamento dos participantes, manter a ordem e a disciplina, promover o respeito e educar para a cidadania.

25. Direitos do coordenador

- a) O coordenador/responsável do Centro de Férias Desportivas tem o direito de excluir qualquer monitor que adote uma conduta profissional menos própria e que não cumpra o presente regulamento;
- b) Reajustar ou alterar o plano de atividades do CFD sempre que lhe pareça necessário (questões meteorológicas ou outras imprevistas).

26. Deveres do coordenador

- a) O coordenador é responsável pelo funcionamento do Centro de Férias Desportivas, cabendo-lhe a superintendência técnica, pedagógica e administrativa das atividades do Centro de Férias Desportivas;
- b) Elaborar o plano de atividades e acompanhar a sua boa execução;
- c) Coordenar a ação do seu corpo técnico;
- d) Assegurar o cumprimento da legislação em vigor e presente regulamento;



-
- e) Zelar pela prudente utilização dos equipamentos e pela conservação das instalações;
 - f) Manter permanentemente disponível e atualizada toda a documentação;
 - g) Garantir o cumprimento das normas de saúde, higiene e segurança;