



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO **DESPORTO** E JUVENTUDE, I. P.



Centro de Alto Rendimento do Jamor

Regulamento Interno da Residência



Índice

BEM-VINDO.....	3
1. CONTACTOS	4
2. HORÁRIOS	5
3. SERVIÇOS DISPONÍVEIS	5
4. ALOJAMENTO.....	6
5. ALIMENTAÇÃO	7
6. SAÚDE	8
7. SEGURANÇA.....	8
8. LIMPEZA E HIGIENE	9
9. LAVANDARIA	9
10. MANUTENÇÃO	9
11. DIREITO DE ACESSO E INSPEÇÕES	10
12. BEM-ESTAR	10
13. FINAL DE ÉPOCA	11

BEM-VINDO

A Residência do CAR Jamor é uma unidade de alojamento localizada no Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ) e integrada no Centro de Alto Rendimento do Jamor (CAR Jamor) que se destina a apoiar os praticantes desportivos de Alto Rendimento.

Anualmente, através de um processo de candidaturas realizadas pelas Federações Desportivas, o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) disponibiliza um conjunto de apoios e financiamento para a admissão de praticantes desportivos ao CAR Jamor.

Proporcionar boas condições de utilização, bem-estar e respeito mútuo entre os residentes é uma prioridade. Nesse sentido, é exigível que os mesmos respeitem e cumpram o presente Regulamento e as normas nele estabelecidas.

Leia atentamente todas as informações e certifique-se que compreendeu tudo, antes de aceitar as condições através da assinatura do Termo de Responsabilidade de Integração do Praticante Desportivo.

Se tiver alguma dúvida sobre qualquer uma das informações que constam neste Regulamento, entre em contacto com a Coordenação do CAR Jamor (carjamor@ipdj.pt).

Desejamos a todos uma agradável permanência!

1. CONTACTOS

RESIDÊNCIA

Estrada da Costa | 1495-688 Cruz-Quebrada, Oeiras

+351 21 054 0322

Portaria - carjamor.residencia@ipdj.pt

CAR JAMOR

<https://carjamor.ipdj.gov.pt/> | +351 21 054 0325

Avenida Pierre Coubertin | 1495-751 Cruz-Quebrada, Oeiras

Coordenação - jose.serrador@ipdj.pt

Residência - fernanda.santinha@ipdj.pt

Apoio Educativo – taniamaria.cruz@ipdj.pt

Serviços Clínicos – carjamor.servicosclinicos@ipdj.pt

Secretariado - carjamor@ipdj.pt

DIGITAL

Plataforma CAR Jamor (SportsISM - Athlete Carj)

[Play Store](#)

[Apple Store](#)

Redes Sociais

[Instagram](#)

[Facebook](#)

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE

<https://ipdj.gov.pt/> | + 351 210 470 000

Rua Rodrigo da Fonseca, n.º 55 | 1250-190 Lisboa

PROTEÇÃO DE PRATICANTES DESPORTIVOS

<https://ipdj.gov.pt/vitimasv2>

2. HORÁRIOS

- 2.1 A Residência dispõe de Portaria/Segurança, disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana;
- 2.2 O horário de acesso (entradas e saídas) à Residência decorre entre as 7h00 e as 24h00. Fora deste horário, os residentes devem informar antecipadamente (por telefone ou email) a hora prevista de saída/chegada e o motivo do acesso fora do horário estabelecido;
- 2.3 O período de descanso e silêncio da Residência decorre após as 22h30 e até às 7h30 e entre as 14h00 e as 15h30. Durante estes períodos, é proibido fazer ruído, sob qualquer forma, que seja audível no exterior do quarto (falar alto, utilizar equipamentos áudio amplificados, etc);
- 2.4 O período de visitas decorre entre as 9h00 e as 21h00. Todas as visitas devem ser comunicadas na Portaria. Os residentes devem acompanhar os seus convidados durante todo o período de visita e são responsáveis pelas suas ações. Caso necessitem de receber alguma visita fora do horário estabelecido, devem informar antecipadamente a Portaria;
- 2.5 O período de permanência dos residentes nos espaços de convívio decorre entre as 9h00 e as 24h00;
- 2.6 O período de refeições decorre nos seguintes horários:
7h30 - 9h45 (Pequeno-almoço), 12h00 - 14h30 (Almoço) e 19h00 - 22h30 (Jantar);
- 2.7 O horário de funcionamento da lavandaria decorre entre as 7h00 e as 24h00. Caso necessitem de utilizar a lavandaria fora do horário estabelecido, os residentes devem informar antecipadamente a Portaria, indicando o motivo;
- 2.8 O horário de funcionamento dos serviços de limpeza decorre diariamente das 08h00 às 17h00, com exceção de domingos e feriados (08h00 às 13h00).

3. SERVIÇOS DISPONÍVEIS

A Residência dispõe dos seguintes serviços:

- 3.1 Portaria/Segurança 24/7
- 3.2 Wi-Fi para fins académicos - acesso exclusivo e ilimitado
- 3.3 Limpeza - quartos, sanitários e áreas comuns
- 3.4 Manutenção geral
- 3.5 Lavandaria - serviço gratuito de acesso exclusivo aos residentes
- 3.6 Alimentação (3 refeições diárias + apoio complementar)
- 3.7 Acompanhamento e desenvolvimento escolar e socioeducativo
- 3.8 Sala Multimédia, Biblioteca, Espaços de Convívio
- 3.9 Impressora, Fotocopiadora, Scanner
- 3.10 Kitchenette – para lanches rápidos e aquecer refeições

Existem ainda, no CAR Jamor, os seguintes serviços de apoio:

- 3.11 Secretariado - agendamento de serviços/instalações
- 3.12 Apoio ao Treino - acompanhamento da condição física
- 3.13 Avaliação e Controlo do Treino - avaliação de biomarcadores fisiológicos
- 3.14 Nutrição Desportiva - aconselhamento e acompanhamento
- 3.15 Medicina Desportiva – presença diária de médico
- 3.16 Fisioterapia - presença diária de fisioterapeuta
- 3.17 Massagem Desportiva - presença diária de massagista
- 3.18 Recuperação – sauna/jacuzzi/banho turco/crioterapia
- 3.19 Programa Altitude

Todos estes serviços são gratuitos, sendo necessário o seu prévio agendamento via Secretariado ou Plataforma Digital CAR Jamor e permissão de acesso por *QR Code*.

4. ALOJAMENTO

- 4.1 A Residência dispõe de 45 quartos (duplos e individuais);
- 4.2 Compete à Coordenação do CAR Jamor apreciar e admitir os praticantes desportivos propostos pelas Federações Desportivas, em função de critérios estabelecidos nos documentos de candidatura;
- 4.3 Em situações excecionais e devidamente fundamentadas, poderá ser autorizada a utilização de alguns quartos no Centro de Estágio para os praticantes admitidos. Nestes casos, é exigível que os mesmos respeitem e cumpram o presente Regulamento e as normas nele estabelecidas;
- 4.4 No âmbito das candidaturas apresentadas e de acordo com o Documento Orientador de Integração, apenas são admitidos na Residência praticantes desportivos em Regime Interno;
- 4.5 Compete à Coordenação do CAR Jamor definir a distribuição dos quartos, a determinar em função da tipologia de alojamento disponível, do número de praticantes admitidos no início de cada época, bem como das especificidades dos praticantes e respetivas modalidades;
- 4.6 O modelo de alojamento prevê a distribuição de dois residentes por quarto (duplo). Em situações excecionais, devidamente fundamentadas, poderá ser autorizado um residente por quarto;
- 4.7 A atribuição de alojamento condiciona os praticantes admitidos à sua utilização regular e pernoita frequente, salvo casos devidamente justificados devido a competições, estágios externos ou doença;
- 4.8 A Coordenação do CAR Jamor reserva-se no direito de, ao longo do ano desportivo/letivo, ajustar o modelo de alojamento dos residentes:
 - que se ausentem por períodos prolongados, sem justificação;
 - que se ausentem por períodos prolongados, por motivo de presença em competições, estágios externos ou doença;

- por necessidade de integração de praticantes desportivos admitidos mais tarde;
 - por necessidade de trabalhos de manutenção ou intervenção na Residência.
- 4.9 Compete aos residentes informarem a Portaria sempre que se ausentarem da Residência por períodos superiores a 3 dias, devendo indicar a duração do período e o motivo;
- 4.10 Compete aos residentes informar a Portaria (por telefone ou email) da hora prevista de chegada, sempre que tenham necessidade de regressar após as 24h00.

5. ALIMENTAÇÃO

- 5.1 As refeições dos residentes são realizadas no refeitório do Centro de Estágio;
- 5.2 As refeições são confeccionadas por uma empresa externa especializada, responsável por garantir a quantidade, a qualidade e segurança alimentar, sob supervisão do CAR Jamor;
- 5.3 O acesso dos residentes às refeições exige uma reserva antecipada, a realizar até 48h antes da refeição, na Portaria do Centro de Estágio. A falta sistemática às refeições pré-reservadas, bem como o pedido de acesso a refeições, sem reserva prévia, podem condicionar o acesso a este serviço;
- 5.4 Mensalmente, o nutricionista do CAR Jamor e o serviço de confeção de refeições elaboram as ementas com vista a proporcionar uma alimentação equilibrada e adequada ao rendimento desportivo;
- 5.5 As refeições são servidas em regime de *buffet*, sendo possível escolher os alimentos que fazem parte da ementa, incluindo o prato de peixe, de carne e vegetariano cumulativamente;
- 5.6 Os residentes podem ainda ter acesso a lanches e/ou ceias, em formato de *pocket lunch*, antecipadamente solicitados e preparados;
- 5.7 Os residentes devem adotar boas práticas de higiene antes das refeições, nomeadamente a lavagem adequada das mãos. Como medida complementar, estão disponíveis dispensadores de solução desinfetante nas áreas de refeição;
- 5.8 O Desperdício Zero dos bens alimentares é uma prática defendida no CAR Jamor. Os residentes devem servir-se apenas da quantidade que desejam consumir, sendo permitida a repetição;
- 5.9 Não está autorizado o acesso dos residentes às áreas de confeção e preparação de alimentos. Qualquer necessidade extra deverá ser solicitada ao funcionário de apoio ao refeitório;
- 5.10 Não é permitido a realização de refeições não confeccionadas pelo serviço de confeção de refeições contratado, sem autorização prévia dos responsáveis do Centro de Estágio;
- 5.11 Não é permitido retirar alimentos ou utensílios do refeitório, exceto em situações autorizadas. Os residentes que necessitem de comer fora do refeitório devem solicitar autorização prévia e levar as refeições em embalagens fornecidas pelo serviço;

5.12 Os residentes devem informar o CAR Jamor, em caso de necessidades alimentares especiais por motivos médicos (ex: alergias, intolerâncias), para que o nutricionista tenha conhecimento e possam ser realizadas adaptações nas ementas, se indicado.

6. SAÚDE

6.1 Existe na Portaria da Residência um Kit de Primeiros Socorros pronto a ser usado em situações urgentes como pequenas lesões ou indisposições. Em caso de necessidade, deverá ser solicitada ajuda aos elementos da Residência;

6.2 Os residentes têm ao seu dispor, sempre que necessário, apoio médico e acompanhamento clínico nos Serviços de Apoio ao Alto Rendimento - no Complexo de Piscinas. Em situações especiais poderá ser solicitada a presença de um médico do CAR Jamor na Residência;

6.3 A Residência dispõe de um gabinete para apoio médico do CAR Jamor aos residentes. Mediante autorização da Coordenação do CAR Jamor, pode este gabinete ser utilizado, apenas para apoio de atletas residentes, por elementos que integram os serviços clínicos das Federações;

6.4 Em caso de diagnóstico ou suspeita de doença contagiosa (gripe, varicela, etc.) os residentes devem informar imediatamente os elementos da Residência, os Médicos ou o Secretariado.

7. SEGURANÇA

7.1 A Residência dispõe de um serviço de segurança 24 horas por dia, 7 dias por semana;

7.2 A Residência dispõe de um sistema interno de CCTV para auxiliar a vigilância das instalações, prevenir ações inadequadas, proteger bens e dissuadir a presença de pessoas não autorizadas;

7.3 Espera-se dos residentes um comportamento exemplar e disciplinado, respeitando sempre os direitos e a privacidade dos demais utilizadores;

7.4 A Residência dispõe de um cofre onde podem ser guardados os valores dos residentes. O CAR Jamor não se responsabiliza pelo desaparecimento de valores que não sejam ali depositados;

7.5 Não é permitido trocar de quarto, sem obter autorização prévia da Coordenação;

7.6 Sempre que se ausentem da Residência, os residentes devem deixar a porta do seu quarto fechada à chave e entregar a chave ao vigilante da Portaria;

7.7 Não é permitida a utilização de velas ou de outras chamas ou armazenamento de material inflamável;

7.8 Não é permitido cobrir, obstruir ou danificar os sistemas de alarme das instalações (incluindo detetores de fumo) ou usar indevidamente o equipamento de combate a incêndios;

7.9 Cumprir todos os regulamentos e regras de emergência e responder de acordo com as instruções transmitidas pelos responsáveis.

8. LIMPEZA E HIGIENE

- 8.1 A Residência dispõe de um serviço diário de limpeza e higiene (quartos, sanitários e áreas comuns);
- 8.2 Os residentes devem ser responsáveis e colaborar de forma próxima e ativa com as equipas de limpeza, permitindo que desempenhem as suas funções com qualidade e eficiência e nos horários estabelecidos (diariamente das 08h00 às 17h00 | domingos e feriados das 08h00 às 13h00);
- 8.3 Os residentes devem manter o seu quarto arrumado e garantir boas condições de acesso e limpeza;
- 8.4 Os residentes devem evitar acumular grandes quantidades de vestuário e equipamentos no interior do quarto. A Residência dispõe de espaços de armazenamento adequados para esse efeito;
- 8.5 Os residentes devem ser responsáveis na utilização das casas de banho, para que todos possam usufruir das mesmas condições;
- 8.6 De forma a prevenir o aparecimento de pragas, não é permitido manter alimentos perecíveis no interior dos quartos, exceto quando devidamente acondicionados (ex.: frigoríficos). De igual forma, não é permitido manter roupa molhada, utensílios de cozinha não limpos e caixas de cartão. A Coordenação do CAR Jamor reserva-se no direito de solicitar às equipas de limpeza a retirada destes;
- 8.7 Os residentes devem informar imediatamente a Coordenação/Portaria, no caso de identificarem algum sinal de presença de pragas no seu quarto;
- 8.8 Sempre que possível, ao sair do quarto e, de preferência no período da manhã, os residentes devem deixar a janela entreaberta para arejar o quarto;
- 8.9 O CAR Jamor reserva-se no direito de suspender temporariamente o alojamento e a utilização das instalações e serviços, aos residentes que negligenciem as exigíveis condições de limpeza, higiene e arrumação dos quartos.

9. LAVANDARIA

- 9.1 A Residência dispõe de uma lavandaria disponível entre as 7h00 e as 24h00 e equipada com 3 máquinas de lavar, 3 máquinas de secar, estendais, ferro e tábua de engomar;
- 9.2 O manual de utilização das máquinas está afixado no local e deve ser integralmente cumprido;
- 9.3 A avaria das máquinas, por má utilização ou incumprimento das instruções de utilização motivará a sua reparação, sendo os custos imputados aos residentes e/ou às respetivas Federações;
- 9.4 É proibida a utilização de qualquer tipo de equipamento ou produto na lavandaria, que não os fornecidos pelo CAR Jamor;
- 9.5 Não é permitida a lavagem e secagem de roupa nos quartos e sanitários da Residência.

10. MANUTENÇÃO

- 10.1 A Residência dispõe de uma equipa de manutenção para manter as instalações e os equipamentos em condições de funcionalidade. Os residentes devem ser responsáveis e colaborar de forma

- próxima e ativa com a equipa de manutenção, permitindo que desempenhem as suas funções com qualidade e eficiência;
- 10.2 Os residentes devem manter o quarto, mobiliário e equipamentos em bom estado de conservação;
- 10.3 Sempre que detetarem algum problema no quarto, nas áreas comuns ou com os equipamentos, os residentes devem informar imediatamente a Coordenação da Residência/Portaria;
- 10.4 Qualquer alteração ou inclusão de equipamentos elétricos (ex.: eletrodomésticos), informáticos ou de iluminação no quarto e áreas comuns, requer a prévia autorização da Coordenação da Residência;
- 10.5 Apenas é autorizada a utilização de aquecedores portáteis disponibilizados pelo CAR Jamor, após solicitação;
- 10.6 Qualquer alteração, inclusão ou remoção de mobiliário no quarto, requer a prévia autorização da Coordenação da Residência;
- 10.7 A perda ou dano, causado pelos residentes, no mobiliário ou equipamentos, no quarto ou áreas comuns, motivará a sua reparação, sendo os custos imputados aos residentes e/ou às respetivas Federações.

11. DIREITO DE ACESSO E INSPEÇÕES

- 11.1 Os funcionários do IPDJ / CAR Jamor e de entidades externas que prestam serviços nas instalações estão autorizados a aceder aos quartos, para o desempenho das suas responsabilidades operacionais. Todas as pessoas autorizadas serão anunciadas antes de entrar no quarto.
- Sempre que possível, o acesso terá lugar entre as 10h00 e as 18h00 horas;
- 11.2 Ao longo do ano letivo/desportivo, os responsáveis do CAR Jamor inspecionarão o quarto para garantir que os residentes estão a cuidar adequadamente do seu alojamento. Se o estado de limpeza, higiene, arrumação e manutenção, do quarto forem considerados insatisfatórios, o CAR Jamor informará o residente, bem como a respetiva Federação, para que a situação seja regularizada;
- 11.3 Se, após a nova inspeção, o estado do quarto ainda for considerado insatisfatório, o CAR Jamor reserva-se no direito de acionar serviços complementares de limpeza e/ou manutenção, sendo os custos imputados aos residentes e/ou às respetivas Federações.

12. BEM-ESTAR

- 12.1 Os residentes não devem ter comportamentos antissociais ou perturbadores no interior do quarto da residência ou em qualquer outra instalação do CAR Jamor;
- 12.2 Os residentes devem comunicar qualquer tipo de conduta ou comportamento inadequado que ponham em causa a sua integridade física e/ou psicológica. Para o efeito, deve informar os responsáveis do CAR Jamor. Têm ainda ao seu dispor a linha de Proteção de Praticantes Desportivos do IPDJ (<https://ipdj.gov.pt/vitimasv2>);

- 12.3 Os residentes devem evitar perturbar os restantes residentes, respeitando os períodos de silêncio e descanso;
- 12.4 Os residentes devem promover um ambiente saudável, de colaboração e harmonia entre a comunidade CAR Jamor, nomeadamente nas áreas comuns;
- 12.5 Os residentes devem utilizar a água e eletricidade de forma económica e responsável e promover comportamentos de sustentabilidade ambiental, tais como a reciclagem e a reutilização de recursos;
- 12.6 Não é autorizada a circulação de residentes despídos nas áreas comuns;
- 12.7 É proibido fumar e beber bebidas alcoólicas na Residência e em todo o espaço envolvente;
- 12.8 É proibido utilizar as instalações ou permitir que estas sejam utilizadas para qualquer finalidade ilegal ou imoral, incluindo a posse, o fornecimento e o uso indevido de drogas ilícitas ou substâncias dopantes, bem como iniciativas relacionadas com a manipulação de competições desportivas;
- 12.9 Não é permitida a afixação ou exibição de informações, cartazes ou quadros, no quarto ou nas áreas comuns, sem a aprovação prévia da Coordenação;
- 12.10 Não é autorizado trazer ou manter nas instalações qualquer animal de estimação;
- 12.11 Os residentes devem participar em reuniões promovidas pelo CAR Jamor, partilhar informações e sugerir melhorias;
- 12.12 Os residentes devem participar ativamente em atividades da iniciativa do IPDJ/CAR Jamor, designadamente no âmbito da sua formação desportiva, social e ética. A sua ausência nestas atividades, em caso de impossibilidade, deve ser previamente comunicada e justificada;
- 12.13 Os residentes devem adotar comportamentos e/ou atitudes que, direta ou indiretamente, não prejudiquem a dignidade e o bom nome da comunidade CAR Jamor;
- 12.14 Os residentes devem rejeitar todas as formas de discriminação e exclusão social.

13. FINAL DE ÉPOCA

O período de permanência na Residência termina no dia 31 de julho, devendo os residentes deixar os quartos em boas condições de limpeza e sem quaisquer pertences.

Observação: Qualquer situação não abrangida no presente Regulamento Interno, será decidida pela Coordenação do CAR Jamor, de forma coordenada com as respetivas Federações.