



WWW.H10VOLEICUP.COM.BR

MANUAL ATLETA

H10 VÔLEI CUP



1. LOCAL E INFORMAÇÕES DE ACESSO

- ESTÂNCIA NAZARÉ PAULISTA - Estrada Municipal José Waldir Rabello, s/n - Guavirutuva - Nazaré Paulista;

2. CHECK IN

- LOCAL: ESTÂNCIA NAZARÉ PAULISTA - AUDITÓRIO
- HORÁRIO: Chegar as 08h;
- **DOCUMENTOS: RG ORIGINAL OU PASSAPORTE (atletas, dirigentes e motoristas), FICHA DE SAÚDE, AUTORIZAÇÃO, TERMO DE RESPONSABILIDADE E TERMO DE USO DE IMAGEM E SOM (entregar ao professor no check in)**
- Enquanto faremos a conferência dos documentos, TIME H10 vai acompanhar e fazer a vistoria nos quartos;
- Após vistoria coordenador e/ou responsável da delegação deverá assinar termo de responsabilidade e uso do espaço;

3. O QUE LEVAR?

- UNIFORME: UNIFORME DE JOGO E TREINO H10. Além de meias pretas. Caso não tenha uniforme por favor faça a aquisição junto ao nosso time de atendimento;
- ROUPA DE CAMA: Cobertor ou saco de dormir, lençol, fronha e travesseiro
- USO PESSOAL: Protetor Solar, Repelente Spray, Manteiga de Cacau
- BANHO E PISCINA: Toalha , chinelos, maiô, biquínis ou sungas
- DOCUMENTOS: RG ORIGINAL OU PASSAPORTE (não serão aceitos cópias)

OBS.: 1) Equipamentos eletrônicos e outros pertences, são de responsabilidade exclusiva das atletas. 2) Favor identificar todos os pertences com nome e sobrenome da atleta. 3) Concentrar todo material em uma única mala, além da mochila ou sacochila, caso queira levar.

H10 VÔLEI CUP



4. COMO CHEGAR AO LOCAL

- **CARRO:** Sugerimos a quem vem de SP, vir por Mairiporã. Pegue a BR-116, Av. Pres. Dutra e BR-146/BR-381 até Estr. do Rio Acima/Rod. Arão Sahm em Mairiporã. Pegue a saída 65 via BR-146/BR-381. Siga a Estr. do Rio Acima e Estr. Mun. Augusto Coimbra até seu destino em Nazaré Paulista
- **ÔNIBUS:** Sugerimos a quem vem de SP, pegar Fernão Dias com destino a Atibaia, e seguir até a Dom Pedro. Siga a Rod. Dom Pedro I até Rod. Juvenal Ponciano de Camargo em Nazaré Paulista. Pegue a saída 52 via Rod. Dom Pedro I. Pegue a SP-036 até seu destino. Na rotatória, pegue a 1ª saída para a Rod. Juvenal Ponciano de Camargo.

5. PROGRAMAÇÃO

- DIA 01
 - Chegada e check in
 - Credenciamento
 - Jogos (fase de grupos)
- DIA 02 e 03
 - Jogos fase de grupos e fase final
 - Jogos finais e premiações
 - Check out

6. HORÁRIOS

- REFEITÓRIO
 - CAFÉ DA MANHA - 06h45 as 08h
 - ALMOÇO - 12h às 14h
 - JANTAR - 19h30 às 21h
- PISCINA - 11h as 17h
- SALÃO DE JOGOS - 10h as 21h
- ENFERMARIA - 08h30 às 12h30 / 14h às 21h (estará a disposição em emergência 24h).
- FISIOTERAPIA - Somente em horários de jogos
- H10 FOOD POINT - 10h as 21h
- H10 STORE - 10h as 19h

H10 VÔLEI CUP



7. JOGOS E TRANSMISSÃO

- A tabela de jogos será disponibilizada no site do evento TERÇA - 28.04 às 09h. (www.h10voleicup.com.br)
- Os jogos serão transmitidos ao vivo através do canal do YouTube da H10 (@H10ESPORTES).

8. ACESSO AO PÚBLICO OU TORCIDA

- Para assistir os jogos presencialmente deve adquirir o PASSAPORTE mediante as condições apresentadas no site do evento, no MENU VISITANTES:

<https://www.h10voleicup.com.br/PaginasExternas/Infos.html>

9. HORÁRIOS

- REFEITÓRIO
 - CAFÉ DA MANHA - 06h45 as 08h
 - ALMOÇO - 12h às 14h
 - JANTAR - 19h30 às 21h
- PISCINA - 11h as 17h
- SALÃO DE JOGOS - 10h as 21h
- ENFERMARIA - 08h30 às 12h30 / 14h às 21h (estará a disposição em emergência 24h).
- FISIOTERAPIA - Somente em horários de jogos
- H10 FOOD POINT - 10h as 21h
- H10 STORE - 10h as 19h

H10 VÔLEI CUP



MANUAL DE CONDUTA ATLETAS - HOTEL

1. COMPORTAMENTO NO HOTEL

- Mantenha o silêncio nas dependências do hotel após as 23h;
- Evite aglomerações em um único quarto;
- Respeite todos os hóspedes, funcionários do hotel e membros das demais equipes;
- Não bata portas, corra ou grite nas áreas comuns;
- Zele pela limpeza do quarto e espaços utilizados;
- Proibido o uso de bebidas alcoólicas, cigarros, cigarros eletrônicos ou quaisquer substâncias ilícitas;
- Entrar em quaisquer dos LAGOS (falta gravíssima, sujeita a expulsão)
- Não atender as determinações da equipe de SEGURANÇA e STAFF do evento
- Utilizar equipamento de som após as 22h;
- Não é permitido circular sem camisa ou traje de banho fora da área da piscina;
- Qualquer dano será de responsabilidade da instituição e dos responsáveis do atleta;

2. USO DO QUARTO

- Mantenha seu quarto limpo e organizado;
- Não altere a configuração dos quartos (mover camas, móveis ou retirar itens dos locais originais);
- Levar e/ou consumir alimentos, doces, salgados e bebidas dentro dos dormitórios
- Não é permitido receber visitas nos quartos, inclusive de familiares;
- Ao sair verifique se tem mais alguém no quarto, desligue as luzes e ventilador e tranque a porta;
- Entre 23h e 07h ausentar-se do dormitório sem comunicar à comissão técnica

H10 VÔLEI CUP



MANUAL DE CONDUTA ATLETAS - HOTEL

3. USO DA PISCINA

PERMITIDO

- Utilizar a piscina apenas em horários liberados pela organização;
- Entrar somente com trajes de banho adequados (biquini, maiô e sunga);
- Estar **SEMPRE ACOMPANHADO DE UM PROFESSOR OU RESPONSÁVEL DA EQUIPE**;

PROIBIDO

- Mergulhos bruscos, saltos, "mortais", cambalhotas, brincadeiras de mão e brincadeiras perigosas
- Correr ou empurrar colegas na borda da piscina;
- Descer no toboágua de cabeça, em pé, em duplas ou grupos;
- Usar sabonetes, sgampooos, óleos, bronzeadores ou objetos inadequados;
- Entrar como alimentos, bebidas ou objetos de vidro;
- Usar a piscina fora dos horários estabelecidos pela organização ou sem acompanhamento de um responsável;

4. USO SALÃO DE JOGOS

- Utilizar os jogos e equipamentos com cuidado e de forma correta;
- Manter ordem , evitando gritos, tumultos e brincadeiras com materiais;
- Após o uso, organizar o espaço, guardar os materiais e respeitar as regras do local;
- Não utilizar material de um jogo no outro, evitando danos e avarias;
- Proibido comer ou beber nas mesas de jogos;
- Proibido sentar ou subir nas mesas;
- Respeitar os horários de uso do espaço;

LEMBRE-SE: SEU COMPORTAMENTO FORA DAS QUADRAS TAMBÉM FAZ PARTE DO TORNEIO. RESPEITO, RESPONSABILIDADE, EMPATIA E CONVIVÊNCIA FAZEM PARTE DO ESPÍRITO ESPORTIVO

H10 VÔLEI CUP



MANUAL DE CONDUTA ATLETAS - REFEITÓRIO

1. ORGANIZAÇÃO GERAL

- As refeições serão realizadas no refeitório do hotel;
- Cada delegação terá **horários pré estabelecidos** para evitar aglomerações e garantir fluidez no atendimento;
- Atletas e professor(a)s deverão comparecer pontualmente aos horários definidos;

2. NORMAS E CONDUTA

- Apresente-se uniformizados ou com vestimenta adequada (sem trajes de banho ou sem camisa);
- Respeite a fila de atendimento e evite tumultos ou brincadeiras no local;
- Aguarde sua vez com calma, sem passar na frente de outra(o)s atletas;
- Evite desperdícios: sirva-se com consciência;
- Não leve alimentos do refeitório para o quarto ou para fora do local;
- Ao terminar a refeição, leve seu prato, bandeja, copo e talheres no local indicado;
- Não é permitido manipular alimentos com as mãos sujas ou sem bandejas;
- É proibido entrar com mochilas, bolas ou itens esportivos no refeitório;

3. NORMAS E CONDUTA

- Apresente-se uniformizados ou com vestimenta adequada (sem trajes de banho ou sem camisa);
- Respeite a fila de atendimento e evite tumultos ou brincadeiras no local;
- Aguarde sua vez com calma, sem passar na frente de outra(o)s atletas;
- Use voz baixa e tom respeitoso durante toda a permanência no espaço;

4. RESTRIÇÕES E CUIDADOS ESPECIAIS

Atletas com restrições alimentares ou alergias devem comunicar a organização antes do evento, para que seja feito o preparo da refeição;

TERMO DE RESPONSABILIDADE



NOME ACAMPANTE: _____

PERÍODO DO EVENTO: _____

Declaro para os devidos fins que eu _____, RG _____, (responsável legal pelo(a) menor acima citado(a)), me comprometo a aferir a temperatura nos 3 dias que antecedem a viagem ao H10 VÔLEI CUP. Caso apresente um ou mais dos seguinte sintomas (perda de paladar e/ou olfato, dor de cabeça constante, indisposição, dores no corpo, coriza, tosse e falta de ar), me comprometo a não embarcar para a viagem. Estou ciente que o não cumprimento dessas medidas coloca em risco a minha saúde pessoal e dos demais participantes do evento. Também concordo que, caso durante o evento apresente qualquer sintoma suspeito da COVID-19 ou H1N1, autorizo a coordenação do H10 HAND CAMP a providenciar o isolamento da(o) acampante em questão até o diagnóstico definitivo e/ou retorno ao local de origem do acampante.

•Perguntas sobre o(a) acampante:

1.Apresentou contato nos últimos 10 dias com alguém com COVID-19 ou H1N1? () SIM () NÃO

2.Alguém da família teve contato, ou apresentou sintomas do COVID-19 ou H1N1? () SIM () NÃO

Se SIM, quem e quando? _____

3. Apresenta alguma doença crônica ou pré existente, ou é do grupo de risco? () SIM () NÃO (Diabetes, hipertensão, asma, outros).

Se SIM, qual? _____

4. Em caso de contato com alguém positivo e/ou teve sintomas, realizou exame de PCR ou Antígeno?

() SIM () NÃO Data ____ / ____ / ____ Se fez, qual o resultado? () Positivo () Negativo

5. Realizou a imunização vacinal contra a COVID-19? () SIM () NÃO

Se SIM, informar a data da primeira e segunda doses. 1ª DOSE ____/____/____ 2ª DOSE ____/____/____

Declaro para os devidos fins, que as informações prestadas acima são verdadeiras. Assim sendo assumo total responsabilidade sobre todos os efeitos e eventuais danos causados por declarações não verídicas.

_____, ____ de _____ de _____.

(assinatura do responsável)

FICHA DE SAÚDE E MEDICAÇÕES



NOME ACAMPANTE: _____

IDADE: _____ NOME RESP. _____ CEL RESP: _____

TIPO SANGUÍNEO: _____ FATOR RH: _____

CONVÊNIO MÉDICO: _____ PLANO: _____

HOSPITAL CONVENIADO MAIS PRÓXIMO: _____

ESTÁ EM TRATAMENTO? () SIM () NÃO. Em caso positivo especifique:

TOMA MEDICAÇÃO DIÁRIA? () SIM () NÃO - Obs: Identificar abaixo medicações comumente usadas em caso de necessidade.

MEDICAMENTO	DOSE	HORÁRIO	EM USO	SE NECESSÁRIO
			()	()
			()	()
			()	()
			()	()
			()	()
			()	()

Está levando algum tipo de medicação na mala, além da já descrita? () SIM () NÃO

Em caso positivo, qual? _____

Data: ____/____/____ Ass. Responsável: _____

Favor anexar outras orientações caso necessário. Levar na mala carteirinha do convênio.

TERMO DE USO DE IMAGEM E SOM



Eu, _____ (nome do pai, mãe ou responsável legal), portador do RG nº _____ na condição de responsável legal do(a) menor _____, nascido(a) em ____/____/____ com documento de identificação tipo _____, número _____, autorizo a H10 ESCOLA DE ESPORTES LTDA, organizadora do H10 VÔLEI CUP, a fazer uso gratuitamente do nome, imagem e som do(a) atleta em mídias, sites ou materiais publicitários do H10 VÔLEI CUP, desde que não exponha o aluno a situações imorais e/ou constrangedoras.

Por ser verdade, firmo o presente.

_____, ____ de _____ de _____.

(assinatura do responsável)