

NORMAS UTILIZAÇÃO

“VIVER + SAUDÁVEL – Desporto Sénior”

INTRODUÇÃO

O Programa “Viver + Saudável” – Desporto Sénior, é um programa de atividades desportivas para a população sénior do concelho de Ourém, promovido pelos serviços do Município de Ourém, em parceria com outras entidades do concelho.

OBJECTIVOS

Este documento tem como objetivo regular e salvaguardar o bom funcionamento do projeto, dotando-o de regras e normas de ação.

EQUIPA COORDENADORA

Fazem parte da equipa coordenadora do projeto, um técnico superior de desporto agregado aos serviços do Município de Ourém e um conjunto de técnicos especialistas em aulas de ginástica sénior.

A equipa coordenadora faz a gestão do projeto e leva a cabo o mesmo, com a colaboração de um professor orientador de programas de atividade física.

É da responsabilidade da equipa coordenadora, desenvolver as condições de funcionalidade ao projeto e aos seus utilizadores.

1

DESTINATÁRIOS

O programa destina-se a todos os munícipes residentes e não residentes do concelho de Ourém com idade igual ou superior a 55 anos.

PARCEIROS

São parceiros deste programa as Juntas e Uniões de Freguesias que aderiram ao programa “Viver + Saudável – Desporto Sénior”.

A participação das entidades colaboradoras/ parceiros estratégicos é feita principalmente através da disponibilização de espaços físicos para a realização das aulas, divulgação, informação e operacionalização do programa (ex.: inscrições de alunos).

ACTIVIDADES

Ginástica

- Exercícios de ginástica/Gerontomotricidade;
- Danças tradicionais;



- Jogos lúdicos;
- Jogos tradicionais;
- Caminhadas pedestres.

DIAS DA SEMANA E HORÁRIOS

O programa realiza-se durante a semana (de segunda a sexta-feira), em horário específico, para cada núcleo, podendo os inscritos optar pela frequência de:

- **1 vez por semana**
- **2 vezes por semana**

DURAÇÃO

Cada sessão/aula terá uma duração máxima de 50 minutos.

O programa está organizado por épocas. A época terá início a 1 de setembro e termina a 31 de julho. Existem paragens no programa (de duração a determinar), nos períodos festivos do Natal e Páscoa, bem como durante o mês de agosto.

LOCAIS PROMOTORES

Todos os municípios que desejam obter informações ou esclarecimento de dúvidas sobre o programa podem dirigir-se aos seguintes locais e serviços promotores:

- Juntas e uniões de Freguesias aderentes ao programa;
- Piscinas municipais de Ourém/Caxarias;
- Município de Ourém;

INSCRIÇÕES

Todos os municípios interessados em realizar a sua inscrição no programa podem solicitar e entregar, fisicamente, a ficha de inscrição e a respetiva “documentação necessária”, nos locais promotores (anteriormente identificados).

Todas as inscrições efetuadas nos locais promotores (exceto no Município de Ourém) serão posteriormente enviadas e rececionadas pelos serviços administrativos do Município de Ourém, para registo oficial. As confirmações das inscrições serão comunicadas a cada inscrito pessoalmente, por via telefone ou por correio eletrónico.

As inscrições só serão válidas após preenchimento completo da “Ficha de Inscrição” com a entrega da seguinte “documentação necessária”:

- 1 Fotografia Tipo Passe;
- Fotocópia do Bilhete de Identidade ou Cartão do Cidadão;

O processo de inscrições é realizado entre os meses de 01 agosto a 15 de setembro. Após este período serão aceites inscrições, sujeitas às vagas existentes.

O início de atividade de cada grupo/turma agregado ao núcleo respetivo só será efetuado após confirmação do número mínimo de inscritos por turma (7 alunos).

Cada sessão/aula está limitada a um número máximo de 35 alunos, processando-se as inscrições por ordem de entrada nos serviços.

SEGUROS ACIDENTES PESSOAIS

Todos os participantes devidamente inscritos no programa “Viver + Saudável – Desporto Sénior” estão cobertos por um Seguro de Acidentes Pessoais, no âmbito do decreto-lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro.

LISTA DE ESPERA

Sempre que o(s) grupo(s) inerentes a cada núcleo estão preenchidos, é possível aceitar inscrições para lista de espera.

A ficha de inscrição é preenchida normalmente e nas observações deverá constar que se encontra em lista de espera.

As inscrições em situação supramencionadas, após sua entrada nos serviços administrativos do Município de Ourém, recebem um número de ordem e serão consideradas válidas consoante, a existência de vagas para cada grupo.

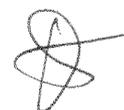
Sempre que existir uma vaga para um grupo com lista de espera, o aluno candidato que estiver em primeiro lugar da lista, será contactado para iniciar a atividade.

ASSIDUIDADE

Todos os alunos que apresentem mais de 5 *faltas consecutivas*, sem qualquer tipo de informação junto do(a) professor(a) orientador(a) dos núcleos ou equipa coordenação do programa serão contactados a informar que serão canceladas as suas inscrições e relegados para o último lugar da lista de espera e substituídos por quem se encontra no topo da mesma.

Todos os alunos devem frequentar a(s) aula(s) semanal/semanais e cumprir os horários estabelecidos, sendo da responsabilidade do(a) professor(a) orientador(a) do(s) núcleo(s) a sua integração em caso de atraso.

A equipa coordenadora poderá, durante o funcionamento do programa, ordenar o cancelamento de turmas onde se verifique que o número de alunos seja inferior a 6 elementos ou que a assiduidade/frequência dos alunos seja fraca (mais de 5 faltas/ausências sem justificação).



INFORMAÇÕES IMPORTANTES

- Nas sessões/aulas os alunos devem estar-se “equipados” com calçado desportivo e confortável e vestuário apropriado para a prática da atividade desportiva.
- Aconselham-se todos os utentes a consultar o seu médico antes da inscrição no programa “Viver + Saudável – Desporto Sénior”;
- Os casos omissos e as dúvidas que possam surgir, relativas ao programa serão analisados e comunicados superiormente, pela equipa coordenadora.

CONTACTOS

Para esclarecimento de dúvidas ou informações sobre o programa contactar os seguintes locais:

- **Município de Ourém**
 - **Morada:** Praça D. Maria II, n.º 1
 - **Código Postal:** 2490-499 Ourém
 - **Telefone:** 249 540 900 | **Fax:** 249 540 908 | **Telm.:** 910 502 916
 - **E-mail:** nuno.santos@mail.cm-ourem.pt

DÚVIDAS E OMISSÕES

As dúvidas e omissões que resultem da aplicação do presente documento normativo serão resolvidas caso a caso, pela entidade gestora.

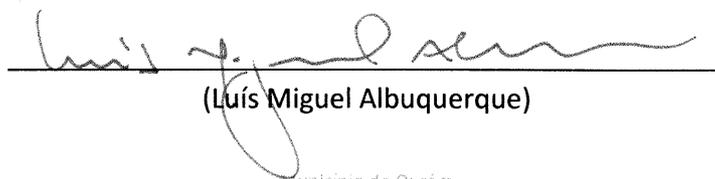
4

ENTRADA EM VIGOR

As presentes normas entrarão em vigor na data da sua assinatura pelo Sr. Presidente da Câmara Municipal de Ourém, entidade gestora e coordenadora deste programa desportivo.

Ourém, ____ de _____ de 2019

O Presidente da Câmara Municipal de Ourém,



(Luís Miguel Albuquerque)

Município de Ourém