



1. APRESENTAÇÃO

O Programa “Mexa-se para a Vida – Desporto Sénior”, promovido pela Câmara Municipal de Torres Vedras, é um programa de promoção de estilos de vida ativos e de educação para a saúde, dirigido a indivíduos residentes no concelho de Torres Vedras, com idade igual ou superior a 55 anos.

A fundamentação, objetivos e enquadramento pedagógico do programa encontram se descritos no “Projeto Pedagógico”.

1.1. Organização do programa

1.1.1. O programa é da responsabilidade da Câmara Municipal de Torres Vedras.

1.1.2. São parceiras as Juntas de Freguesia e Associações do concelho. São ainda celebrados acordos com outras instituições que a entidade promotora entenda como enriquecedoras do programa.

1.1.3. Competências da Câmara Municipal de Torres Vedras

1.1.3.1. Conceção e coordenação técnica e pedagógica

1.1.3.2. Divulgação

1.1.3.3. Gestão das inscrições

1.1.3.4. Execução do Plano de Atividades

1.1.3.5. Assegurar instalações e necessidades materiais

1.1.3.6. Seleção e recrutamento dos técnicos

1.1.3.7. Avaliação do programa e dos seus intervenientes

1.1.4. Competências das Juntas de Freguesia

1.1.4.1. Receção das inscrições e reenvio para a Câmara Municipal de Torres Vedras;

1.1.4.2. Divulgação

1.1.4.3. Assegurar as condições das instalações

1.1.4.4. Colaborar na execução do Plano de Atividades

1.1.5. Competências das Associações parceiras

1.1.5.1. Divulgação

1.1.5.2. Manutenção das condições das instalações e assegurar local de armazenamento do material técnico.



2. ESTRUTURA

2.1. Coordenação

O programa é coordenado pela Divisão de Educação e Atividade Física da Câmara Municipal de Torres Vedras, sendo designado um ou mais coordenadores e uma equipa de apoio administrativo. O coordenador é responsável pelas competências atribuídas à Câmara Municipal de Torres Vedras.

2.2. Professores

Cada professor é responsável pela aplicação do projeto pedagógico nos núcleos que lhe são atribuídos e pela concretização do plano de atividades do programa

2.3. Equipa pedagógica

A equipa pedagógica é constituída pelo coordenador e pelos professores do programa. Ordinariamente reúne uma vez por mês e sempre que se entenda necessário. A equipa tem a competência de propor, à Câmara Municipal de Torres Vedras, o projeto pedagógico e estratégias de intervenção que persigam os objetivos do programa.

3. DOCUMENTOS ESTRUTURANTES

3.1. Normas de funcionamento

3.1.1. O presente documento enquadra a estrutura do programa e estabelece as competências e procedimentos a adotar pelos diversos intervenientes.

3.2. Projeto Pedagógico

3.2.1. O Projeto Pedagógico é um documento elaborado pela equipa pedagógica e que contém a fundamentação do programa, metas e objetivos, descrição detalhada dos processos de intervenção e avaliação, estruturação e planificação das atividades a médio e longo prazo.

3.3. Plano de Atividades

3.3.1. No início de cada época é definido o Plano de Atividades composto pela calendarização da atividade regular e eventos.

3.3.1.1. Calendarização

O programa funciona durante 9 meses por ano, tendo início em outubro, terminando no final do mês de junho do ano seguinte.

Poderão ser definidas pequenas interrupções nos períodos do Natal, Carnaval e Páscoa. O calendário é definido anualmente.

3.3.1.2. Atividade regular

Duas sessões de exercício por semana, com uma duração de 50 minutos cada. As sessões são orientadas por profissionais do exercício físico.

3.3.1.2.1. Horários

- a) Os horários das sessões são definidos pela coordenação do programa no início de cada época e deverão ter em consideração os seguintes critérios:
 - i. Disponibilidade das instalações e do professor
 - ii. Evitar as habituais horas de almoço e digestão (13h - 14h30) e final de dia (após as 18h)
 - iii. Mínimo de intervalo de dois dias entre sessões
 - iv. Preferências dos utentes
 - v. Outras limitações
- b) Os horários poderão ser ajustados em detalhe entre o professor e os utentes, respeitando os critérios anteriores, sendo da responsabilidade do primeiro dar conhecimento à coordenação do programa.
- c) Não sendo desejável, os horários poderão ser alterados no decorrer da época.

3.3.1.3. Atividade pontual - Eventos

3.3.1.3.1. Eventos de núcleo - Eventos de participação ou organização de um ou mais núcleos, com um formato diferente de uma sessão regular. O professor responsável pelo núcleo deve informar antecipadamente a coordenação.

3.3.1.3.2. Encontros - Eventos de encontro de todos os núcleos do programa, da responsabilidade da coordenação do programa, habitualmente nos períodos do Natal, Páscoa e Festa Final do ano.

3.3.1.3.3. Outros eventos aprovados pela coordenação do programa.

3.3.1.4. Programas complementares

3.3.1.4.1. Poderão ser disponibilizados programas complementares resultantes de parcerias com agentes da comunidade, dirigidos exclusivamente a utentes com inscrição ativa no “Mexa-se para a Vida – Desporto Sénior”, de participação facultativa e com regulamentação específica.



4. INSCRIÇÕES E GESTÃO

4.1. Inscrições

- 4.1.1. Os utentes poderão realizar a inscrição no programa nas Juntas de Freguesia, na Câmara Municipal de Torres Vedras ou em <http://www.cm-tvedras.pt/atividade-fisica/senior/>.
- 4.1.2. Para realizar a inscrição, o utente deverá ser portador do Cartão de Cidadão / Bilhete de Identidade e preencher a “Ficha de Inscrição” com os seus dados pessoais e de saúde.
- 4.1.3. No ato de inscrição, o utente declara na Ficha de Inscrição:
 - 4.1.3.1. A sua responsabilidade em consultar o médico de família, de forma a assegurar que não tem nenhum impedimento de saúde para a prática da atividade física.
 - 4.1.3.2. O conhecimento e concordância com as Condições de Participação no Programa de Desporto Sénior da Câmara Municipal de Torres Vedras.

4.2. Gestão de inscrições e admissões

- 4.2.1. A gestão das inscrições é feita pela Área de Atividade Física da Câmara Municipal de Torres Vedras
- 4.2.2. Logo que se verifique vaga no núcleo pretendido, o utente será contactado pela Câmara Municipal de Torres Vedras. Só após este contacto poderá iniciar a frequência do programa.
- 4.2.3. **Admissão**
 - 4.2.3.1. A admissão é feita pelo professor nas primeiras sessões do mês seguinte ao contacto pela coordenação do programa.
 - 4.2.3.2. Na admissão, o novo utente deverá assinar o documento “Consentimento Informado” que o professor fará chegar à coordenação pelos meios mais convenientes.
 - 4.2.3.3. É da competência do professor assegurar que todos os utentes realizam a admissão e constam das listas de presença.

4.2.4. Transferências

- 4.2.4.1. É permitido ao utente que já frequenta um determinado núcleo, solicitar transferência para outro núcleo.
- 4.2.4.2. Esta intenção deverá ser comunicada à coordenação do programa pelos meios mais convenientes.



4.2.4.3. A transferência é efetivada logo se verifique vaga no núcleo pretendido e apenas após confirmação pela coordenação.

4.2.4.4. O utente poderá continuar a frequentar as sessões de exercício enquanto aguarda vaga no núcleo pretendido.

4.2.5. Permutas

4.2.5.1. É autorizada permuta entre utentes de núcleos diferentes caso exista declaração expressa da intenção das partes interessadas.

4.2.5.2. A intenção de permuta deverá ser comunicada à coordenação do programa pelos meios mais convenientes.

4.2.5.3. A permuta é efetivada após confirmação pela coordenação.

4.2.6. Reinscrições

4.2.6.1. Para todos os efeitos, a reinscrição de um utente que já tenha frequentado o programa e tenha deixado de o fazer, é encarada como uma nova inscrição, respeitando o estipulado no ponto 4.1.

5. PONTUALIDADE E ASSIDUIDADE

5.1. Pontualidade e Assiduidade (professores)

5.1.1. O professor deverá estar presente no espaço da aula antes da hora de início, não podendo os seniores iniciar qualquer atividade antes da sua chegada.

5.1.2. Em situações pontuais, na eventualidade de necessitar de faltar a uma aula por motivos de força maior, o professor deverá dar conhecimento à coordenação, de preferência antecipadamente, assim como informar os utentes dos seus núcleos.

5.1.3. O professor deverá combinar com os utentes o dia e hora da reposição da sessão não realizada. Esta situação tem de ser comunicada **previamente** por *e-mail* para a coordenação do programa.

5.2. Registo da assiduidade dos utentes

5.2.1. Os professores deverão registar a assiduidade dos utentes em todas as sessões regulares.

5.2.2. A coordenação envia aos professores, no final de cada mês, a grelha de registo da assiduidade com a listagem de todos os utentes inscritos a partir do mês seguinte.



5.2.3. Até ao 5º dia útil do mês seguinte, os professores enviam para a coordenação, a grelha de registo da assiduidade com as presenças, ausências justificadas e injustificadas dos utentes de cada núcleo.

6. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO (utentes)

6.1. Pontualidade e Assiduidade

- 6.1.1.** O utente tem o dever de ser assíduo e pontual às sessões regulares.
- 6.1.2.** Em caso de necessidade de ausência por força maior, o utente deverá informar o professor antecipadamente.
- 6.1.3.** Na impossibilidade de aviso prévio, o utente deverá informar o professor o mais breve possível.
- 6.1.4.** Após dois meses consecutivos de ausências sem justificação, a Área de Atividade Física, após consulta ao professor, anulará a inscrição do utente no programa Mexa-se para a Vida – Desporto Sénior.
- 6.1.5.** A atribuição de eventuais brindes e a participação em eventos do plano de atividades está condicionada a uma assiduidade nos meses precedentes, considerada satisfatória pelo professor.

6.2. Ética desportiva

- 6.2.1.** A participação no programa pressupõe um comportamento em que a atividade física se deve realizar em perfeita harmonia com os princípios da ética desportiva, nomeadamente:
 - 6.2.1.1.** Respeitar as instruções dos professores.
 - 6.2.1.2.** Contribuir para a harmonia da convivência e para a plena integração de todos os utentes.
 - 6.2.1.3.** Zelar pela preservação, conservação e asseio das instalações e material.
 - 6.2.1.4.** Apresentar-se com vestuário que se revele adequado à dignidade do espaço e à especificidade das atividades.
- 6.2.2.** O incumprimento reiterado do ponto 6.2 poderá implicar a anulação da inscrição no programa.



6.3. Saúde

- 6.3.1.** O utente responsabiliza-se por assegurar que não tem qualquer impedimento de saúde para a prática da atividade física.
- 6.3.2.** O professor poderá solicitar ao utente a apresentação de uma declaração médica que comprove o ponto anterior, sob pena de impedir a participação nas sessões de exercício.

7. SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS (UTENTES)

- 7.1.** A Câmara Municipal de Torres Vedras possui um seguro de Acidentes Pessoais, no âmbito do programa Mexa-se para a Vida - Desporto Sénior, que tem as seguintes coberturas legais e condições:

| Cobertura garantida | Capital seguro |
|---|----------------|
| Morte, para participantes com idade igual ou superior a 14 anos | 75.000,00 € |
| Invalidez Permanente Absoluta e Parcial | 75.000,00 € |
| Despesas de Tratamento | 5.800,00 € |
| Despesas de Funeral | 5.000,00 € |
| Despesas com substituição e reparação de próteses e ortóteses existentes – máximo de 7,5% do valor das despesas de tratamento | 500,00 € |

- 7.2.** Os professores deverão manter os utentes informados das características do seguro e quais os procedimentos a adotar em caso de necessidade.

7.2.1. Primeiro atendimento:

- 7.2.1.1.** O sinistrado poderá ser atendido em qualquer instituição de saúde (pública ou privada).
- 7.2.1.2.** Sendo um seguro por reembolso, o utente terá que assumir adiantadamente todas as despesas.
- 7.2.1.3.** O utente deverá requerer o preenchimento e assinatura do médico assistente na parte reservada ao exame clínico e autenticação pela entidade hospitalar onde o sinistrado foi socorrido;



- 7.2.1.4.** No caso de não ser possível o cumprimento do ponto anterior, deverá o sinistrado juntar documento passado pela secretaria do hospital, da taxa moderadora ou outro, que refira o dia e a hora a que foi socorrido;
- 7.2.2.** Reembolso de despesas:
- 7.2.2.1.** Todas as despesas de consultas, exames e tratamentos deverão ser acompanhados pela prescrição, pagamento e relatório médico;
- 7.2.2.2.** A Seguradora indemnizará o sinistrado só depois de tratado e entregues os recibos de despesas que haja suportado, juntamente com o impresso de alta, assinado pelo médico que o assistiu;
- 7.2.2.3.** Toda a documentação deverá ser entregue na CMTV que enviará á Companhia de Seguros.
- 7.2.2.4.** A Seguradora assumirá diretamente o pagamento das despesas de tratamento efetuadas pelo sinistrado.
- 7.2.3.** Em caso de acidente que origine lesões físicas a um utente no decorrer de uma sessão do programa, e que implique atendimento médico, o professor deverá, assim que possível, preencher o formulário digital disponibilizado para o efeito e alertar a coordenação do programa.
- 7.2.4.** Em caso de acidente em que, apesar de não ser evidente qualquer lesão, o professor suspeite que poderá vir a originar necessidades de atendimento médico, este deverá informar sucintamente a coordenação por correio eletrónico. Na posterior confirmação de lesão, deverá respeitar-se o ponto anterior.