



**Famalicão**

CÂMARA MUNICIPAL

**Desporto**  
*Sports*

[www.famalicao.pt](http://www.famalicao.pt)

[desporto@famalicao.pt](mailto:desporto@famalicao.pt)

MUNICIPIO DE VILA NOVA DE FAMALICÃO

Praça Álvaro Marques

4764-502 V.N. de Famalicão

tel. +351 252 320 900

NIF 506 663 264

## Programa Famalicão em Forma

### Normativa

## PREÂMBULO

- Compete à Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, conforme o disposto na alínea u) do n.º1 do artigo 33.º da Lei n.º75/2013, que estabelece o Regime Jurídico das Autarquias Locais, “apoiar atividades de natureza social, cultural, educativa, desportiva, recreativa ou outro de interesse para o Município...”;
- A Lei n.º5/2007, de 16 de janeiro, que define as bases das políticas de desenvolvimento da atividade física e do desporto, estabelece, conforme o n.º1 do artigo 6.º, que “Incumbe ao Estado, às Regiões Autónomas e às autarquias locais, a promoção e a generalização da atividade física, enquanto instrumento essencial para a melhoria da condição física, da qualidade de vida e da saúde dos cidadãos”.
- O Projeto “Famalicão em Forma” está integrado no Programa Nacional de Marcha e Corrida, da iniciativa conjunta do Instituto de Desporto de Portugal e da Federação Portuguesa de Atletismo e visa a promoção da prática da marcha e corrida, com uma forte preocupação de promover hábitos saudáveis de vida, com o adequado enquadramento técnico.
- O Projeto “Famalicão em Forma” disponibiliza um gabinete de apoio com várias valências ao dispor dos desportistas que está instalado junto ao Parque da Devesa, podendo estes usufruir de percursos de marcha e corrida, ter a orientação dos professores de educação física afetos ao projeto e até avaliações físicas, durante todo o ano.
- O Projeto “Famalicão em Forma” conta com a parceria da CESPU para a realização destas avaliações físicas.
- O Projeto “Famalicão em Forma” tem como principal objetivo dinamizar, promover e incentivar a prática de exercício físico, prevendo o envolvimento de milhares de pessoas de todo o concelho, constituindo, indubitavelmente, um projeto de interesse municipal.
- A missão será por isso ajudar os famalicenses, que cada vez mais têm procurado o desporto informal, como é o caso das caminhadas e das corridas populares, a integrar a atividade física na sua rotina diária.
- O Projeto “Famalicão em Forma” poderá também servir de apoio a outros programas desportivos do Município.

## **CAPÍTULO I**

### **DISPOSIÇÕES GERAIS**

#### **Artigo 1.º**

##### **Lei habilitante**

Este regulamento foi elaborado ao abrigo do disposto na alínea u) do n.º 1 do artigo 33.º da Lei n.º75/2013, que estabelece o Regime Jurídico das Autarquias Locais, segundo o qual compete à Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão “apoiar atividades de natureza social, cultural, educativa, desportiva, recreativa ou outro de interesse para o Município...”;

Foi elaborado, ainda, ao abrigo da Lei n.º5/2007, de 16 de janeiro, que define as bases das políticas de desenvolvimento da atividade física e do desporto, a qual estabelece no seu n.º1 do artigo 6.º, que “Incumbe ao Estado, às Regiões Autónomas e às autarquias locais, a promoção e a generalização da atividade física, enquanto instrumento essencial para a melhoria da condição física, da qualidade de vida e da saúde dos cidadãos”.

#### **Artigo 2.º**

##### **Gestão e Administração**

O Município de Vila Nova de Famalicão é a entidade competente pela gestão e administração do Projeto “Famalicão em Forma”, doravante designado “Famalicão em Forma”.

#### **Artigo 3.º**

##### **Coordenação Técnica**

1 - A Coordenação Técnica ficará à responsabilidade dos técnicos municipais ao serviço da Divisão de desporto.

2 – A Coordenação Técnica tem como tarefas:

##### **2.1. - Gerais**

- a) Planear, organizar e operacionalizar todas as atividades desenvolvidas pelo “Famalicão em Forma”;
- b) Realizar a coordenação técnica, a supervisão pedagógica e a avaliação de todos os técnicos afetos ao projeto;

- c) Operacionalizar o processo de inscrição dos alunos inscritos;
- d) Assegurar a realização de avaliações físicas periódicas aos alunos inscritos;
- e) Assegurar a monitorização de todos os alunos inscritos;
- f) Coordenar a execução e a operacionalização dos treinos semanais;
- g) Promover parcerias de forma a desenvolver o “Famalicão em Forma”;
- h) Assegurar o cumprimento do regulamento interno do centro.

#### **Artigo 4.º**

##### **Parcerias Existentes**

1- O “Famalicão em Forma” está integrado no Programa Nacional de Marcha e Corrida, da iniciativa conjunta do Instituto Português do Desporto e Juventude e da Federação Portuguesa de Atletismo.

2- O Famalicão em Forma poderá estabelecer parceria com:

- a) CESPUI;
- b) Associações, instituições e juntas de freguesia do Concelho de Vila Nova de Famalicão;
- c) Unidades de saúde locais;
- d) Agrupamentos de escolas;
- e) Parceiros locais (clínicas de fisioterapia, lojas de roupa e calçado desportivo, ginásios, óticas, clínicas médicas dentárias);
- f) Atletas com resultados nacionais e/ou internacionais relevantes que servirão de referência aos praticantes do Famalicão em Forma e que farão ações de sensibilização e demonstração;

3 - Os parceiros do “Famalicão em Forma” têm as seguintes responsabilidades:

- a) Divulgar e promover o projeto;
- b) Angariar alunos para o projeto;
- c) Promover as atividades que pretendem realizar junto da sua comunidade e na área envolvente;

## **Artigo 5.º**

### **Utilizadores**

- 1- O Famalicão em Forma é dirigido a toda a população.
- 2- Os praticantes enquadram-se nas seguintes categorias:
  - 2.1.- Utilizadores – São todos aqueles que por sua livre vontade utilizam os espaços ao ar livre de Vila Nova de Famalicão, para a prática de desporto.
  - 2.2.- Alunos - São todos aqueles que se encontram inscritos no programa desportivo “Famalicão em Forma”.
- 3- Os utilizadores e ou alunos com idade inferior a 18 anos terão de indicar um responsável por si, com idade igual ou superior a 18 anos.

## **Artigo 6.º**

### **Objetivos**

Os principais objetivos do “Famalicão em Forma” são:

- 1- Promover e incentivar a prática regular de atividade física da população em geral do concelho de Vila Nova de Famalicão.
- 2- Prevenir e combater a obesidade e o sedentarismo, bem como outras patologias associadas ao estado de saúde.
- 3- Fomentar um estilo de vida ativo junto da comunidade local.
- 4- Promover o aumento do número de praticantes de marcha e corrida no concelho.
- 5- Disponibilizar apoio técnico especializado.

## **Artigo 7.º**

### **Balneários e Cacifos**

O “Famalicão em Forma” terá em funcionamento uma zona de balneários e cacifos, destinado essencialmente, a cidadãos que pratiquem uma atividade física.

- 1- Normas de utilização dos balneários e cacifos:



# Famalicão

CÂMARA MUNICIPAL

- a) Poderão utilizar os balneários e cacifos todo o cidadão que realiza a sua prática regular de atividade física e os alunos inscritos no “Famalicão em Forma”;
- b) A utilização dos balneários não pode exceder os 30 minutos;
- c) Os balneários são divididos por gênero, não podendo os indivíduos do sexo masculino entrar nos balneários destinados ao sexo feminino ou vice-versa.
- d) Crianças menores de 12 anos só podem utilizar os balneários acompanhados por um adulto, utilizando o balneário correspondente ao adulto;
- e) Não são permitidas quaisquer brincadeiras nos balneários, nomeadamente com água, comida ou outros;
- f) Quaisquer danos materiais, ou a utilização incorreta dos balneários e cacifos, serão registados, para posterior responsabilização do utente;
- g) O “Famalicão em Forma” não se responsabiliza pelo furto, roubo, extravio ou quaisquer outros danos sofridos pelos bens guardados no interior do cacifo ou balneário.

2- Os utilizadores obrigam-se a:

- a) Manter sempre a porta fechada dos balneários;
- b) Fechar sempre os cacifos com um aloquete pessoal;
- c) Não será permitido guardar pertences de um dia para o outro no interior do cacifo;
- d) Diariamente, no fecho das instalações, todos os aloquetes serão removidos dos cacifos, sendo os bens deixados no interior removidos;
- e) Não danificar os materiais e se por acaso acontecer ou encontrar danificado avisar na receção;
- f) Utilizar o balneário apenas para os seus fins;
- g) Na zona de balneários, é obrigatório, o utente arrumar os seus pertences dentro do seu cacifo, não sendo permitido deixar peças penduradas durante o período de treino;
- h) Zelar pela conservação das instalações, bem como pelo asseio dos locais.

## **Artigo 8.º**

### **Horários de Famalicão**

1- As diferentes valências têm os seguintes horários:

- a) Balneários e cacifos: segunda a sexta das 8h às 22h, sábado das 8h às 18h, domingo e feriado este serviço está encerrado.
- b) O gabinete de apoio: Segunda, quarta e sábado, das 08h30 às 11h00; Terça, quarta e sexta, das 17h30 às 19h30 e segunda e quinta-feira das 17h30 às 20h30.

2- Os treinos de marcha e corrida têm os seguintes horários:

- a) Período da manhã, segunda, quarta e sábado, das 09h00 às 10h30.
- b) Período da tarde, segunda e quinta, das 19h00 às 20h30.

3- Sempre que as condições climatéricas o justifiquem, os treinos serão realizados na parte da manhã nos dias úteis no pavilhão das lameiras e ao final da tarde e fim-de-semana no telheiro da EB1 Lameiras.

4- O Gabinete de Apoio e os balneários encontram-se fechados:

- a) Aos feriados nacionais e municipal, no dia 24 de dezembro, no Natal, na Páscoa, bem como durante o mês de agosto;
- b) Para a realização de trabalhos de manutenção ou melhoria das instalações;
- c) Caso a utilização do espaço coincida com a realização de atividades promovidas e/ou apoiadas pelo Município de Vila Nova de Famalicão, que impliquem a utilização, no todo ou em parte, do local destinado aos utentes e praticantes do centro, sendo estes informados com a antecedência possível.

5- A informação mencionada na alínea c) do número anterior será afixada em local visível, junto ao gabinete de apoio.

6- Em caso de encerramento não haverá qualquer tipo de compensação para os alunos e utilizadores.

### **Horários dos Polos**

1- As diferentes valências têm os seguintes horários:

#### Oliveira de São Mateus

- a) O gabinete de apoio: segunda e quinta-feira das 18h10 às 19h. Quarta-feira das 16.30h às 19.30h.

b) Os treinos de marcha e corrida têm os seguintes horários: terças e sextas das 9h00 às 10h15 e Segunda e quinta-feira, das 19h00 às 20h15.

#### Joane

a) O gabinete de apoio: Sexta-feira das 8h45 às 10h45;

b) Os treinos de marcha e corrida têm os seguintes horários: terça e quinta-feira, das 8h45 às 10h00 e terças e sextas 18h45 às 20h00.

#### Ribeirão

a) O gabinete de apoio: Sexta-feira das 9h00 às 11h00;

b) Os treinos de marcha e corrida têm os seguintes horários: terça e quinta-feira, das 9h00 às 10h15 e terças e sextas 18h45 às 20h00.

2- Os Gabinetes de Apoio encontram-se fechados:

a) Aos feriados nacionais e municipal, no dia 24 de dezembro, no Natal, na Páscoa, bem como durante o mês de agosto;

b) Para a realização de trabalhos de manutenção ou melhoria das instalações;

c) Caso a utilização do espaço coincida com a realização de atividades promovidas e/ou apoiadas pelo Município de Vila Nova de Famalicão, que impliquem a utilização, no todo ou em parte, do local destinado aos utentes e praticantes do centro, sendo estes informados com a antecedência possível.

3- A informação mencionada na alínea c) do número anterior será afixada em local visível, junto ao gabinete de apoio.

4- Em caso de encerramento não haverá qualquer tipo de compensação para os alunos e utilizadores.

### **Artigo 9.º**

#### **Polos do Famalicão em Forma nas Freguesias**

1- O “Famalicão em Forma” tem como prioridade descentralizar o acesso à prática da marcha e da corrida, bem como assegurar o acesso ao apoio técnico especializado por parte de todos os interessados. Para estes objetivos serem atingidos, serão implementados em várias freguesias polos do “Famalicão em Forma”.

2- Os polos só serão implementados nas freguesias, com as seguintes condições:

2.1- Existência de percursos marcados na freguesia.

2.2- Existência de um painel informativo do polo do “Famalicão em Forma”.

2.3- Existência de um local coberto, com acesso à internet, para a realização do atendimento aos interessados.

2.4- Existência de um espaço físico coberto para a lecionação das aulas de marcha ou corrida, quando as condições climatéricas assim o exigirem.

3- O apoio técnico será prestado com a frequência de uma duas vezes por semana, em horário a definir entre o Famalicão em Forma e a respetiva freguesia.

4- O apoio técnico terá a duração de 90 minutos. Inicialmente será dado privilégio ao atendimento ao público, para informar, inscrever e avaliar todos os interessados.

Posteriormente, este tempo será disponibilizado, principalmente, para a lecionação das aulas de marcha e/ou corrida.

5- Em cada uns dos polos poderão ser desenvolvidos mais ações de apoio aos alunos inscritos, nomeadamente, rastreios de saúde e outras atividades.

## **CAPÍTULO II**

### **SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS**

#### **Artigo 10.º**

##### **Percursos**

O “Famalicão em Forma” disponibiliza aos seus alunos e utilizadores, em geral, os seguintes percursos de marcha e corrida:

a) Parque da Devesa – o parque situa-se no centro de Vila Nova de Famalicão e possui uma área de cerca de 270.000 metros quadrados e distingue-se pela sua extensa área verde e arborizada. No parque estão traçados vários trilhos que convidam ao exercício físico. Desta forma, propomos a criação de 3 percursos com diferentes níveis de dificuldade e altimetrias:

☐ Percurso 1 – Percurso Principal



# Famalicão

CÂMARA MUNICIPAL

o Piso - alcatrão

o Distância – 2420m

o Dificuldade – alta

☒ Percurso 2 – Percurso do Lago e Moinho

o Piso – alcatrão/saibro/Empedrado

o Distância – 2300m

o Dificuldade – média

☒ Percurso 3 – Percurso das Árvores Coloridas

o Piso – Alcatrão/Terra batida

o Distância – 360m

o Dificuldade - Alta

b) Parque de Sinções – Integrado na Estrutura Verde do Concelho, caracteriza-se pelo seu percurso pedonal e pelos relvados extensos. Propomos a criação de um percurso nesta zona

☒ Percurso 4

o Piso – Saibro

o Distância – 1000m

o Dificuldade – baixa

## **Oliveira de São Mateus**

Parque do Quinteiro - O parque desportivo é uma área dedicada à realização de atividades desportivas. Ocupa uma área total de 20.000 metros quadrados onde se poderá contemplar uma área polidesportiva, com bancada, um campo de ténis, um parque infantil e um circuito de manutenção.

- Percurso 1 - Percurso Principal
  - Piso - betuminoso
  - Distância - 320 m
  - Dificuldade - baixa

- Percurso 2 - Percurso da rampa
  - Piso - betuminoso
  - Distância - 375 m
  - Dificuldade – média

### **Joane**

Parque da Ribeira - É uma área de lazer com cerca de 6000 m<sup>2</sup>, que se situa no centro de Joane, junto ao Rio de Cães. Esta área de lazer conta atualmente com um circuito de manutenção e vários equipamentos lúdicos e desportivos para adultos e crianças.

- Percurso 1 - Percurso Principal
  - Piso – terra batida
  - Distância - 200 m
  - Dificuldade – baixa
- Ruas e trilhos de Joane

### **Ribeirão**

- Relvado do campo de treinos do G.D. Ribeirão - É uma área desportiva que se situa na Vila de Ribeirão e que conta atualmente com um relvado sintético, bancada e balneários de apoio.
- Ruas e trilhos de Ribeirão

## **Artigo 11.º**

### **Orientação dos técnicos**

1 – Os alunos dispõem da orientação e monitorização dos técnicos municipais com formação específica de marcha e corrida, no âmbito do funcionamento do Gabinete de Apoio.

2 – Dispõem, ainda, da orientação e acompanhamento dos técnicos acima referidos no âmbito dos treinos de marcha e corrida.

3 – Terão também ao seu dispor, um planeamento anual de treinos de marcha e de corrida.

### **CAPÍTULO III**

#### **FUNCIONAMENTO**

##### **Artigo 12.º**

##### **Inscrição**

1- Para se tornarem alunos ou utilizadores os cidadãos necessitam de:

- a) Preencher documentação e inscrição no Gabinete de Apoio;
- b) Fornecer o número do Cartão de Cidadão ou do Bilhete de Identidade, mais Cartão de Contribuinte;
- c) No caso dos alunos, no momento de adesão ao projeto, cada um terá que desembolsar uma anuidade no valor de 2,54 €, a pagar na secretaria do complexo de piscinas de V.N.Famalicão, que servirá para o pagamento do seguro desportivo, bem como realizar uma avaliação física diagnóstica;

2- O exame mencionado na alínea c) da presente cláusula pode ser efetuado através do Gabinete da Apoio do Famalicão em Forma mediante marcação.

3- Os alunos e utilizadores:

- a) Receberão o cartão com o número de inscrição no Famalicão em Forma.
- b) No caso dos alunos, cada um terá que renovar a sua inscrição no início de cada época desportiva (setembro), para que o seu seguro desportivo fique ativo, uma vez que, este só terá a duração de uma época desportiva em curso, isto é, de setembro a julho.

##### **Artigo 13.º**

##### **Avaliação Física**

1- É recomendável que todos os alunos realizem uma avaliação física inicial, feita pelos técnicos do Gabinete de Apoio para determinar com maior precisão as características pessoais, como por exemplo, estilos de vida.

2 – O aluno deverá informar os técnicos sobre eventuais condicionantes clínicas.

3 – O “Famalicão em Forma” recomenda, ainda, a todos os alunos a realização de avaliações físicas periódicas (a cada 6 meses), devendo estas serem marcadas com a devida antecedência.

#### **Artigo 14.º**

##### **Obrigações do “Famalicão em Forma”**

- 1 – O Famalicão em Forma compromete-se a manter as suas instalações com equipamentos adequados e profissionais credenciados, mantendo boas condições ambientais, apropriadas à prática de exercício físico.
- 2 – O Famalicão em Forma coloca-se à disposição para quaisquer reclamações, solicitações ou sugestões dos utentes, que deverão ser feitas por escrito ao Município de Vila Nova de Famalicão ou diretamente ao CMCF.

#### **Artigo 15.º**

##### **Obrigações dos alunos e utilizadores**

Os alunos obrigam-se a:

- 1- Manter em boas condições os espaços que lhe são destinados.
- 2- Praticar apenas as atividades para as quais está fisicamente habilitado.
- 3- Respeitar as instruções dos técnicos, nomeadamente no que se refere às atividades físicas a praticar e respetiva intensidade, volume e a forma correta de utilizar os equipamentos e serviços.
- 4- Indemnizar o “Famalicão em Forma” por todos os danos, furtos e prejuízos eventualmente causados nas instalações do mesmo e/ou equipamentos que lhe forem disponibilizados para a prática do exercício físico.
- 5- Cumprir o regulamento interno do “Famalicão em Forma”, bem como do Pavilhão Municipal das Lameiras e a legislação em vigor.

## **CAPÍTULO IV**

### **DISPOSIÇÕES FINAIS**

#### **Artigo 16.º**

##### **Incumprimento de normas**

Todos os alunos e utilizadores devem respeitar as regras de utilização do “Famalicão em Forma”. Em caso de violação, principalmente no que diz respeito a casos de segurança e de pessoas e bens, atentado contra a saúde e pudor, e sem prejuízo de indemnizações que lhe possam ser imputadas, pode a coordenação técnica do “Famalicão em Forma” anular a sua inscrição.

#### **Artigo 17.º**

##### **Revisão**

O presente regulamento será revisto sempre que tal se revele pertinente para um correto e eficiente funcionamento do Famalicão em Forma.

#### **Artigo 18.º**

##### **Dúvidas e omissões**

As dúvidas e omissões resultantes da aplicação das presentes normas de funcionamento serão apreciadas e esclarecidas pela Coordenação Técnica do projeto.

#### **Artigo 19.º**

##### **Informações adicionais**

- 1- Não poderão ser imputadas responsabilidades ao “Famalicão em Forma” no caso de furtos ou estragos ocorridos no interior das suas instalações, nos cacifos ou nos balneários do Pavilhão Municipal das Lameiras, quer em objetos ou valores pessoais.
- 2- O “Famalicão em Forma” não responderá civil e penalmente por quaisquer danos sofridos pelo utente, salvo nos estritos termos da Lei.