



Famalicão

CÂMARA MUNICIPAL

“Desporto Sénior”

Normativa

PREÂMBULO

- Compete à Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, conforme o disposto na alínea u) do n.º do artigo 33.º da Lei n.º 75/2013, 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.º 5/2007, de 16 de janeiro, que define as bases das políticas de desenvolvimento da atividade física e do desporto, estabelece, conforme o n.º 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”.
- Com a implementação do programa “Mais e Melhores Anos”, vertente Desporto Sénior, a Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão pretende promover a melhoria da qualidade de vida dos munícipes seniores através da prática da atividade física, criando hábitos de vida saudáveis e facilitando a existência de contextos sociais positivos.
- O programa “Mais e Melhores Anos”, vertente do Desporto Sénior disponibiliza um conjunto de aulas de várias modalidades nas instituições e nos espaços desportivos do município.
- O programa “Mais e Melhores Anos”, vertente do Desporto Sénior conta com a parceria da FADEUP para a realização de avaliações científicas.
- O programa “Mais e Melhores Anos”, vertente do Desporto Sénior tem como principal objetivo promover a realização de atividades de carácter regular, assim como atividades de carácter pontual que visam promover a qualidade de vida, a melhoria da autonomia funcional através da estimulação motora e a autonomia socio-afetiva e a integração social.

O envelhecimento do homem é um processo involuntário e inevitável, sendo caracterizado por diversas alterações nos domínios biológico, psicológico e social. Estas alterações são acompanhadas de uma progressiva perda de atributos físicos relacionadas com a mobilidade funcional, podendo mesmo comprometer a capacidade do idoso em realizar as tarefas quotidianas. Está hoje provado cientificamente que o exercício físico prolonga a vida.

(Paffenbarger, Jr & Lee, 1998)

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.º 75/2013, 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.º 5/2007, de 16 de janeiro, que define as bases das políticas de desenvolvimento da atividade física e do desporto, a qual estabelece no seu n.º 1 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 programa “Mais e Melhores Anos”, vertente Desporto Sénior.

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 “Mais e Melhores Anos”, vertente Desporto Sénior;

b) Realizar a coordenação técnica, a supervisão pedagógica e a avaliação de todos os técnicos afetos ao programa;

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 das aulas regulares;

- g) Promover parcerias de forma a desenvolver o programa “Mais e Melhores Anos”;
- h) Assegurar o cumprimento do regulamento interno.

Artigo 4.º Parcerias Existentes

1. A vertente do Desporto Sénior está integrada no programa “Mais e Melhores Anos”.
2. O programa “Mais e Melhores Anos”, vertente do Desporto Sénior estabelece parceria com:
 - a) Universidade do Porto - FADEUP;
 - b) Associações, instituições, e juntas de freguesia;
 - c) ACES.
3. Os parceiros do programa “Mais e Melhores Anos” - Desporto Sénior têm as seguintes responsabilidades:
 - a) Divulgar e promover o programa;
 - b) Angariar alunos para o programa de atividade física;
 - c) FADEUP- Caracterização dos alunos do programa, bateria de testes e formalizar evidências científicas.

Artigo 5.º

Utilizadores

1. O programa “Mais e Melhores Anos”, vertente do Desporto Sénior é dirigido a toda a população com necessidades com 65 anos ou reformados independentemente da idade. No caso dos alunos com idade

igual ou superior a 55 anos e que não sejam reformados, poderão frequentar somente as atividades de terra, tendo, contudo, de apresentar a declaração do centro de emprego/segurança social de como não exercem atividade profissional.

2. Os alunos enquadram-se nos seguintes requisitos:

2.1. Ser residente no concelho;

2.2. Ter idade igual ou superior a 65 anos, ou ser reformado independentemente da idade, com exceção dos alunos de atividades de terra;

2.3 Ter 55 anos, desde que não exerçam nenhuma atividade profissional, (comprovado pela declaração do centro de emprego/segurança social), somente para atividades de terra;

2.4 Frequentam instituições, centros de dia ou IPSS.

Artigo 6.º

Objetivos

Os principais objetivos do Desporto Sénior são:

1. Oferecer aos praticantes formação e prática desportiva semanal adequada às suas capacidades físicas;
2. Potenciar o desenvolvimento biopsicossocial:
 - a) Fortalecimento do sistema músculo-esquelético;
 - b) Aumento de força, resistência e tónus muscular;
 - c) Prevenção de osteoporose;

- d) Prevenção de infeções e dores musculares e articulares;
 - e) Prevenção no surgimento de alterações posturais e artroses;
 - f) Aumento do VO2 máx.;
 - g) Aumento do volume sistólico, que suporta o débito cardíaco;
 - h) Redução da resistência vascular que aumenta a dilatação do coração e amplifica o volume sistólico;
 - i) Diminuição da FC de repouso, que aumenta a dilatação do coração e amplifica o volume sistólico.
- 3. Proporcionar experiências significativas organizadas e diversificadas de forma a modificar a ocupação dos seus tempos livres/lazer;
 - 4. Apoiar iniciativas que promovam a socialização;
 - 5. Organizar regularmente atividades complementares, no âmbito temático das épocas festivas anuais;
 - 6. Apoiar a realização de atividades/eventos de outros pelouros do município no âmbito da população sénior.

Artigo 7.º

Regras Básicas de Conduta – Alunos

Os alunos seniores que frequentam o programa de atividade física, devem seguir um código de conduta, pré-estabelecido pelo diretor da instalação.

1. Regras gerais piscinas:

- a. Obrigatória a passagem no chuveiro, retirando todos os óleos, cremes e maquilhagem;

- b. Não podem fazer aula quando tiverem feridas abertas;
- c. Não podem ir para dentro da água com lenços de papel, pensos rápidos, pensos diários, fraldas e cuecas;
- d. Não podem mascar chicletes na piscina;
- e. Não devem trazer anéis nem brincos para a água;
- f. É obrigatório guardar os pertences/bens pessoais nos cacifos;
- g. Não é permitido levar sacos, ou outros pertences/bens pessoais para a zona circundante à piscina;
- h. Não podem cuspir para dentro da água;
- i. Sempre que sentirem necessidade de urinar, devem sair;
- j. Devem comunicar aos professores caso tenham algum problema de incontinência, problemas de pele e cardíacos;
- k. Não podem frequentar as aulas da piscina, nem mesmo a piscina, caso sejam incontinentes. Aconselha-se que procure o seu médico, para se subter a tratamento e voltar a frequentar a piscina;
- l. Se tiverem otites, não devem vir para a piscina, só no final do tratamento;
- m. A entrada na piscina é feita pelas escadas e/ou pela rampa e só se o professor autorizar é que podem mergulhar;
- n. Não podem descer apoiando-se no varão que está dentro da piscina;
- o. A entrada na água é feita à hora de início da aula com a autorização do professor ou do nadador salvador;

p. Enquanto esperam a hora para a entrada na água, devem aguardar junto à parede para não perturbar o funcionamento da aula que está a decorrer, ou num local previamente combinado com o professor, assim como manterem-se em silêncio;

q. Não podem esperar pela entrada na água sentados na borda da piscina enquanto uma aula esteja a decorrer;

2. Balneários:

a) A utilização dos balneários não pode exceder os 10 minutos;

b) Os balneários são divididos por género, não podendo os indivíduos do sexo masculino entrar nos balneários destinados ao sexo feminino ou vice-versa.

c) Os alunos só podem utilizar os balneários acompanhados por um adulto, utilizando o balneário correspondente ao adulto;

d) Não são permitidas quaisquer brincadeiras nos balneários, nomeadamente com água, comida ou outros;

e) Quaisquer danos materiais, ou a utilização incorreta dos balneários, serão registados, para posterior responsabilização do utente;

f) O “Desporto Sénior” não se responsabiliza pelo furto, roubo, extravio ou quaisquer outros danos sofridos pelos bens guardados no interior do balneário.

g) Os utilizadores obrigam-se a:

i) Manter sempre a porta fechada dos balneários;

- ii) Não danificar os materiais e se por acaso acontecer ou encontrar danificado avisar na receção;
- iii) Utilizar o balneário apenas para os seus fins;
- iv) Na zona de balneários, é obrigatório, o utente arrumar os seus pertences;
- v) Zelar pela conservação das instalações, bem como pelo asseio dos locais.

Artigo 8.º

Orientação dos técnicos

1. Os alunos dispõem da orientação e monitorização dos técnicos municipais com formação específica para exercício físico na pessoa idosa.
2. Dispõem, ainda, da orientação e acompanhamento dos técnicos acima referidos no âmbito das modalidades a lecionar.
3. Terão também ao seu dispor, um planeamento anual de aulas por modalidade.

Capítulo II FUNCIONAMENTO

Artigo 9.º Inscrição

1. Requisitos de admissão dos candidatos
 - 1.1. Para admissão no Projeto “Mais e Melhores Anos” - Desporto Sénior, os candidatos terão de ter idade igual ou superior a 65 anos, ou ser reformado independentemente da idade, com exceção dos alunos de atividades de terra.

1.2. No caso destes últimos, permitir-se-á a sua admissão a partir dos 55 anos, desde que não exerçam nenhuma atividade profissional (comprovado pela declaração do centro de emprego/segurança social).

1.3. Todos os alunos do Desporto Sénior terão de pagar uma taxa anual referente ao seguro de acidentes pessoais no valor de 2,50€.

1.4. Documentos necessários para a Candidatura ao Projeto “Mais e Melhores Anos” – Desporto Sénior:

- a) Formulário de candidatura;
- b) Atestado de residência emitido pela junta de freguesia;
- c) Fotocópia do documento de identificação pessoal e do número de contribuinte;
- d) Fotografia a cores;
- e) Caso não tenha 65 anos, é necessário apresentar comprovativo de reforma;
- f) No caso dos alunos com idade igual ou superior a 55 anos e que não sejam reformados, poderão frequentar somente as atividades de terra tendo, contudo, de apresentar a declaração do centro de emprego/segurança social de como não exercem atividade profissional.

Nota: A candidatura só é válida com a apresentação de todos os documentos.

2. Candidatura e Processo

2.1. As candidaturas devem ser efetuadas na secretaria dos complexos segundo a área de residência dos alunos e mediante a disponibilidade dos complexos.

2.2. Caso o candidato tenha preferência por outro complexo terá de aguardar pelo final do prazo de inscrições para efetuar a transferência. Até lá terá de optar por uma das seguintes opções:

- a) Ficar inscrito numa turma do complexo da sua área de residência e frequentar as aulas até ocorrer uma vaga no complexo pretendido;
- b) Não ficar inscrito nas aulas no complexo da sua área de residência, ficando a aguardar em lista de espera a transferência.

2.3. Cada aluno tem a possibilidade de se inscrever em três modalidades à sua escolha, estando sujeito às vagas existentes.

2.4. É organizado um processo individual que, para além dos documentos iniciais, podem ser incluídos outros documentos existentes nos serviços ou que sejam obtidos noutros organismos (ex.: relatórios sociais, médicos, entre outros).

Nota: A candidatura só é válida após a apresentação de todos os documentos. INSCRIÇÕES NAS SECRETARIAS DAS PISCINAS MUNICIPAIS DO CONCELHO.

Artigo 10.º

Faltas

1. Sempre que tenham de faltar às aulas e ultrapassarem as 4 faltas por mês, avisar os serviços das secretarias do complexo que frequentam;

2. Só podem dar no máximo 4 faltas por mês, depois da quarta falta terão de apresentar justificação de faltas na secretaria do complexo;
3. A justificação de faltas terá a duração descrita no documento apresentado;
4. Caso o documento justificativo não tenha o período de inatividade, o mesmo terá a duração de um mês.

Artigo 11.º

Avaliação Física

1. É obrigatório que todos os alunos realizem uma caracterização inicial do seu perfil, feita pelos técnicos do Desporto Sénior através de um inquérito instituído;
2. Os alunos ao longo do ano, têm dois momentos de avaliações físico-motoras, cumprindo o protocolo da OMS;
3. O aluno deverá informar os técnicos sobre eventuais condicionantes clínicas e alterações no seu estado de saúde.

Artigo 12.º

Obrigações do “Desporto Sénior”

1. O “Desporto Sénior”, 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 “Desporto Sénior”, 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.

Artigo 13.º

Obrigações dos alunos e utilizadores

1. Os alunos obrigam-se a:
 - a) Manter em boas condições os espaços que lhe são destinados.
 - b) Praticar apenas as atividades para as quais está fisicamente habilitado.
 - c) 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.
 - d) Cumprir com a normativa, bem como os regulamentos dos complexos municipais

Capítulo III DISPOSIÇÕES FINAIS

Artigo 14.º

Incumprimento de normas

Todos os alunos e utilizadores devem respeitar as regras de utilização do “Desporto Sénior”. 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 “Desporto Sénior” anular a sua inscrição.

Artigo 15.º

Revisão

O presente regulamento será revisto sempre que tal se revele pertinente para um correto e eficiente funcionamento do programa “Mais e Melhores Anos”, vertente do Desporto Sénior.

Artigo 16.º

Dúvidas e omissões

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

Artigo 17.º

Informações adicionais

1. Não poderão ser imputadas responsabilidades ao “Desporto Sénior” no caso de furtos ou estragos ocorridos no interior das instalações, nos cacifos ou nos balneários das instalações onde decorrem as aulas, quer em objetos ou valores pessoais.
2. O “Desporto Sénior” não responderá civil e penalmente por quaisquer danos sofridos pelo utente, salvo nos estritos termos da Lei.