

ou de aptidão, estão previstas permutas de classe sempre que as mesmas forem consideradas, pelo professor ou coordenadores, como benéficas para o aluno.

2. Os alunos não poderão entrar nos cais das piscinas ou nas salas de exercício ou fitness sem a autorização e acompanhamento do professor.

3. Os alunos apenas se deverão dirigir à zona envolvente da cuba da piscina ou salas de exercício ou fitness à hora da aula e deverão abandoná-las imediatamente após a indicação do professor, dirigindo-se de imediato para os balneários.

4. Os alunos não deverão mergulhar para a água ou mexer ou utilizar equipamento ou material didáctico sem a prévia indicação do professor.

5. A LEIRISPORT, EM e o programa não se responsabilizarão por acidentes que ocorram fora dos limites horários das aulas ou que resultem do não cumprimento das normas expostas no presente artigo.

6. Todo e qualquer incidente ou acidente que ocorra nas aulas ou dentro da infra-estrutura dentro dos limites horários das aulas deverá ser comunicado de imediato aos coordenadores, ao professor ou, em último caso, na recepção da infra-estrutura, de modo a que seja elaborado o respectivo relatório de ocorrências e seja dado início a um processo de seguro, se for o caso.

7. Comunicações de acidentes posteriores à hora e data da sua ocorrência não serão aceites,

assumindo o utente total responsabilidade pelos danos e custos que daí advierem.

#### Artigo 10.º

##### Atendimento, responsáveis e contactos

1. Sempre que surjam dúvidas, os utentes deverão dirigir-se ao gabinete do Viver Activo a fim de contactar os professores e/ou coordenadores para o seu cabal esclarecimento.

2. Os alunos deverão evitar a colocação de questões aos professores antes, durante ou após as aulas de modo a evitar atrasos ou interrupções das mesmas. Para tal, deverão dirigir-se aos professores/coordenadores nos horários por estes definidos para atendimento ou ao gabinete do Viver Activo.

3. Os tempos utilizados pelos professores antes, durante ou após as aulas para atendimento aos alunos será contabilizado como tempo útil lectivo, não havendo lugar a compensações.

4. Entre cada aula, os professores terão direito a 5 minutos de intervalo para descanso, alimentação e outras necessidades, devendo as aulas ter uma duração máxima de 40 minutos ou 60 minutos consoante a actividade em causa.

5. Os alunos deverão respeitar os direitos dos professores e dos demais utentes, cumprindo escrupulosamente os horários e as regras anteriormente definidas.



[viveractivo]

programa de actividade física para os munícipes de Leiria com mais de 55 anos

**COORDENADORES:** Susana Jesus e Helder Fernandes

Gabinete do Viveractivo no Complexo Municipal de Piscinas de Leiria, Telef. 244 860 765  
Recepção do Complexo Municipal de Piscinas, Telef. 244 860 760

#### NÚCLEO DE LEIRIA

**Gestora do Utente:** Graça Abreu – 244 860 765

Professores: Helder Fernandes, Susana Jesus e Cláudia Fonseca

#### NÚCLEO DA MACEIRA

Prof. Albertina Clérigo

Piscina Municipal da Maceira - 244 776 138

#### NÚCLEO DA CARANGUEJEIRA

Prof. Manuel Pepe

Piscina Municipal da Caranguejeira – 244 733 510

#### NÚCLEO DA BAJOUCA

Prof. Sílvia Areia

Pavilhão Municipal da Bajouca – 244 686 080



[viveractivo]

programa de actividade física para os munícipes de Leiria com mais de 55 anos

## [ ANO LECTIVO 2008/2009 [ ] REGULAMENTO ]

#### Artigo 1.º

##### Âmbito

1. O Viver Activo é um programa de gerontomotricidade dirigido aos munícipes do concelho de Leiria com idade igual ou superior a 55 anos, desenvolvido pela LEIRISPORT, EM.

2. O Viver Activo tem como principais objectivos proporcionar à população-alvo o aumento da independência funcional do indivíduo, a promoção da saúde através do exercício físico e o convívio social e integração na comunidade.

3. O Viver Activo desenvolve-se em quatro núcleos Leiria, Maceira, Caranguejeira e Bajouca, onde os procedimentos e metodologias deverão ser uniformes, com os devidos ajustamentos que as condições locais exijam.

4. O Viver Activo decorre em 3 períodos distintos, com interrupções coincidentes com as pausas lectivas (Natal, Páscoa e Verão).

#### Artigo 2.º

##### Princípios orientadores

1. O Viver Activo desenvolve as suas actividades tendo por base princípios, conhecimentos e metodologias fundamentados à luz da ciência e do conhecimento actual.

2. O Viver Activo é um programa de intervenção generalizada, não tendo por base objectivos individuais dos utentes, terapêuticos ou de recuperação física ou fisiológica, pelo que actividades com fins terapêuticos se excluem do âmbito do programa, nomeadamente hidroterapia, fisioterapia, massagens, etc.

3. As actividades a desenvolver no âmbito do programa serão aquelas que forem consideradas as mais adequadas tendo em consideração os objectivos gerais do mesmo e as condições materiais existentes.

#### Artigo 3.º

##### Actividades

1. O Viver Activo tem como actividades de base as actividades gímnicas (ginástica) e a hidrogenástica, quantificadas em uma aula por semana de cada modalidade. Estas actividades poderão vir a ser substituídas por outras modalidades caso a Coordenação do Programa ou o Professor considere que tal se constitui como uma mais-valia para os utentes e, ainda, tendo em conta o expresso no n.º 1 do Artigo 2.º.

2. Caso o utente o pretenda, poderá substituir a sua aula de base de hidrogenástica por uma aula de ginástica.

3. As aulas mencionadas nos números anteriores têm carácter gratuito até ao número máximo de duas aulas por semana.

4. No sentido de complementar o trabalho de base, o Viver Activo poderá disponibilizar aos utentes as seguintes modalidades complementares: Natação, Sala de Exercício e Dança; no entanto, mediante o pagamento de um valor de mensalidade por modalidade complementar.

5. Compete aos professores do programa a definição das metodologias e actividades a desenvolver nas aulas, assim como a inclusão de alunos nas actividades ou exclusão daqueles que não cumpram os requisitos do ponto de vista da aptidão fisiológica e/ou motora que as mesmas exijam.

6. Compete exclusivamente aos professores autorizar ou propor a mudança de modalidades ou horários, tendo em conta a aptidão dos utentes para as mesmas e critérios pedagógicos de evolução e integração.

7. Compete aos utentes assegurarem-se de que possuem as condições físicas e de saúde necessárias para a prática de actividade física,

nomeadamente consultando o seu médico assistente para o efeito.

8. Exceptuando-se os casos devidamente fundamentados, deverão ser evitadas as mudanças de horário e de modalidade durante o decorrer do ano lectivo para que o trabalho desenvolvido respeite os princípios da progressão e continuidade.

9. Tendo em conta o público-alvo, as actividades e aulas deverão realizar-se em horários laborais, nos períodos em que se verifiquem menores fluxos de procura e utilização das infra-estruturas.

10. Sempre que a procura de espaços o exija, poderão ter de ser alterados os horários das classes de modo pontual ou permanente.

#### Artigo 4.º

##### Inscrição e acesso às aulas

1. A inscrição no programa implica o preenchimento de um formulário próprio a obter na instalação, entrega de fotocópia do bilhete de identidade e do cartão de contribuinte e duas fotografias tipo passe.

2. A inscrição implica o pagamento de 10,00€ correspondentes aos actos administrativos.

3. No processo de inscrição, será entregue ao utente o respectivo cartão de utente. A emissão de segunda via do mesmo por perda ou extravio implica um pagamento de 10,00€.

4. Para aceder à instalação o utente deve fazer-se acompanhar (sempre) pelo seu cartão. Por período, apenas será tolerado um esquecimento do cartão. Caso se verifique o mesmo pela segunda vez consecutiva, o utente não poderá aceder às instalações para realizar as actividades.

5. A inscrição nas aulas de base e nas modalidades complementares será gratuita se a inscrição for efectuada no início da época, até ao final do mês de Outubro de cada ano lectivo.

6. As inscrições efectuadas fora do prazo definido no número anterior, as permutas nas modalidades de base e/ou complementares e as alterações de horários previamente definidas no início do ano lectivo implicam o pagamento de actos administrativos no valor de 7,50€ e dependem da autorização prévia dos professores.

#### Artigo 5.º

##### Mensalidades

1. A frequência das modalidades complementares como Natação, Dança e Sala de Exercício implica o pagamento de uma mensalidade 5,00€ por cada modalidade.

2. No acto de inscrição nas modalidades complementares, o utente deverá pagar a mensalidade do mês em que inicia a actividade.

3. Caso pretenda desistir, deverá avisar o professor da modalidade em questão e preencher o formulário de desistência, antes do início do mês seguinte. Caso tal não se verifique, o utente obriga-se a liquidar a respectiva mensalidade do mês.

4. Os pagamentos deverão ser efectuados entre os dias 1 e 8 do mês a que se refere o pagamento, à excepção do 1.º mês, que deverá ocorrer antes do início da 1.ª aula.

5. Para o efeito, os utentes deverão dirigir-se, nas Piscinas de Leiria, ao Espaço Mais Leiria e, nas Piscinas da Maceira e Caranguejeira, à Recepção.

6. Os pagamentos efectuados após o dia 8 de cada serão acrescidos de uma multa de 2,50€ à mensalidade em atraso.

7. Caso não se verifique o pagamento das mensalidades, o utente será excluído da Modalidade.

#### Artigo 6.º

##### Assiduidade às aulas

1. O utente terá de atingir, no final da época, 75% de frequência às aulas. A época é constituída por três períodos coincidentes com as pausas lectivas. No entanto, só poderá ter uma frequência entre 50% e 75% num único período, desde que, obtenha mais de 75% nos outros dois períodos, para que o somatório dos três períodos perfaça a percentagem global pretendida.

2. O não cumprimento do n.º 1 do artigo 6.º tem como consequência a não frequência do Programa.

- Ao obter, num período qualquer, uma percentagem inferior a 50%, o utente será excluído da época lectiva em vigor. O mesmo se

verifica quando se obtém uma percentagem de 50% e 70% para o 1.º e 2.º períodos, respectivamente e, ainda, quando o utente obtém 50%, 75% e 75%. O atrás mencionado não se aplica aos utentes que, por motivos de doença, estejam ausentes.

3. A ausência prolongada por motivos de saúde e/ou tratamentos termais deverá ser devidamente justificada com uma declaração médica. Para tal, o utente deverá preencher o formulário de suspensão temporária anexando a declaração médica.

4. Após um período consecutivo de ausência às aulas de base, a inscrição é anulada e o utente é excluído do programa.

5. A desistência voluntária do utente obriga ao preenchimento de um formulário de desistência pelo próprio.

6. O utente excluído no âmbito dos números 2 e 4 poderá voltar a frequentar o programa na próxima época lectiva, no entanto, apenas quando existir vaga e, cumulativamente, pagando o preço de reinscrição no valor de 15,00€.

7. Após um mês consecutivo de ausência às aulas complementares, o participante é excluído da classe. Para retomar as aulas, caso haja vaga, terá de efectuar o pagamento das mensalidades em atraso, com acréscimo de 5,00€ para custos administrativos.

8. Nas modalidades complementares, o utente fica obrigado ao pagamento do valor da mensalidade do mês em que desiste ou se ausenta e ainda a comunicar a sua desistência/ausência aos coordenadores ou professor da classe e preencher o formulário de desistência, mantendo-se reservada a sua vaga até ao final do referido mês.

9. Nas modalidades complementares, em caso de ausência por motivo de doença, o utente pagará apenas 50% da mensalidade, mediante apresentação da declaração médica.

#### Artigo 7.º

##### Assiduidade aos testes de aptidão e condição física

1. Os testes de aptidão e condição física serão realizados no início e no fim de cada ano lectivo em datas e cronogramas a definir pelos coordenadores do programa. O utente deve fazer-

se acompanhar do equipamento de ginástica, caso contrário, inviabiliza a realização dos testes.

2. A não comparência aos testes de aptidão e condição física sem a devida justificação ou a falta do equipamento referido no número anterior tem como consequência a não frequência do programa.

2.1. A não comparência aos testes por motivos de saúde e/ou tratamentos termais deverá ser devidamente justificada com uma declaração médica.

2.2. A não comparência aos testes por outros motivos (férias, excursões, etc.) deverá ser comunicada aos coordenadores/professor. Caso os testes se realizem dentro dos prazos previstos, o utente fica obrigado ao pagamento de 5,00 €. Caso a realização dos testes implique uma data alternativa, o utente fica obrigado ao pagamento de 7,50 €.

#### Artigo 8.º

##### Interrupções e pausas lectivas

1. O programa inicia as suas actividades com testes em Setembro de cada ano civil e interrompe em Julho de cada ano civil, em datas a definir pela coordenação do programa.

2. O programa tem como pausas lectivas planeadas as seguintes: Férias de Natal, entre os dias 15 de Dezembro de 2008 e 2 de Janeiro de 2009 (inclusive); Férias de Carnaval, entre os dias 23 e 27 de Fevereiro de 2009 (inclusive); Férias da Páscoa, entre os dias 06 e 13 de Abril de 2009 (inclusive), ou na semana correspondente à Páscoa, conforme o calendário de cada ano civil.

3. Poderão verificar-se interrupções inopinadas resultantes de acontecimentos pontuais, tais como: limpezas gerais, avarias de equipamento, eventos, acções de formação, doença ou incapacidade temporária dos professores, etc.

4. Aquando das interrupções inopinadas referidas no número anterior, não existe obrigatoriedade de avisar os utentes telefonicamente nem de compensar as aulas não realizadas.

#### Artigo 9.º

##### Medidas de segurança e organização das aulas

1. Tendo em conta a diversidade de ritmos de aprendizagem, bem como critérios pedagógicos