

desporto
sénior
cuide
de si



Programa Desporto Sénior Cuide de Si!

**Normas gerais de acesso
e funcionamento**

VILA NOVA DE
GAIA
CÂMARA MUNICIPAL

NORMAS GERAIS DE ACESSO E FUNCIONAMENTO

Programa Municipal de Desporto Sénior – Cuide de Si!

PREÂMBULO

O envelhecimento demográfico constitui um dos principais desafios das sociedades atuais, exigindo das entidades públicas a adição de políticas que promovam a saúde, a autonomia, a participação social e a qualidade de vida da população sénior. Neste contexto, a prática regular de atividade física assume um papel determinante, constituindo um instrumento essencial para a promoção do envelhecimento ativo e saudável, para a prevenção da doença, e a manutenção da capacidade funcional. Simultaneamente, favorece o bem-estar físico, psicológico e social dos cidadãos, em sintonia com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável n.º 3 da Organização das Nações Unidas, relativo à Saúde de Qualidade.

Neste âmbito, a Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia desenvolve o **Programa Municipal de Desporto Sénior – Cuide de Si!** destinado à população residente com idade igual ou superior a 50 anos, que assegura o acesso gratuito a programas de atividade física por técnicos qualificados. Desenvolvido em articulação com as Juntas de Freguesia e outras entidades parceiras, este programa assenta num modelo de proximidade que visa promover estilos de vida ativos, fomentar a inclusão social e contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos seus beneficiários.

As presentes **Normas Gerais de Acesso e Funcionamento** estabelecem o quadro normativo aplicável ao Programa Municipal de Desporto Sénior – Cuide de Si!, definindo os princípios orientadores da sua atuação, as condições de acesso, os direitos e deveres dos participantes, e as respetivas regras de organização e funcionamento, ao garantir uma gestão uniforme, transparente e alinhada com os princípios da legalidade, da igualdade, da qualidade técnica e da melhoria contínua.

A sua elaboração decorre das competências legalmente atribuídas aos municípios no âmbito da promoção do desporto, da saúde e da ação social, nos termos dos artigos 64.º e 79.º da Constituição da República Portuguesa, nos artigos 23.º, alíneas f), g) e h), e 33.º, n.º 1, al. u), da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, e nos artigos 6.º, n.º 1 e 7.º, n.º 1 da Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro, e demais legislação aplicável.

CAPÍTULO I

Disposições Gerais e Enquadramento

Artigo 1.º

Objeto

1. As presentes Normas Gerais de Acesso e Funcionamento estabelecem o regime de organização e funcionamento do **Programa Municipal de Desporto Sénior – Cuide de Si!** e define os respetivos princípios orientadores, as condições de acesso e os direitos e deveres dos intervenientes.
2. O presente documento define as competências da entidade promotora, das entidades parceiras, da equipa técnica e dos participantes, assegurando uma atuação uniforme, transparente e orientada para a prossecução dos objetivos do Programa.
3. As presentes normas aplicam-se a todos os beneficiários, entidades parceiras institucionais, técnicos, prestadores de serviços e demais intervenientes que participem na implementação e desenvolvimento do Programa Municipal de Desporto Sénior – Cuide de Si!

Artigo 2.º

Enquadramento

1. O Programa Municipal de Desporto Sénior – Cuide de Si! constitui uma iniciativa da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia que visa promover a prática regular de atividade física e exercício físico junto da população sénior, contribuindo para a melhoria da saúde, da funcionalidade, da autonomia e da qualidade de vida dos seus beneficiários.
2. O Programa desenvolve-se no âmbito das competências legalmente atribuídas aos municípios na promoção do desporto, da saúde, da inclusão social e do envelhecimento ativo, podendo integrar projetos financiados por programas nacionais ou comunitários, designadamente no âmbito do **Programa Regional do Norte 2021-2027 (NORTE2030) para implementação do NORTE2030-2024-6 - Planos de Ação Intermunicipais para a Inclusão Ativa de Grupos Vulneráveis (ITI) - PAIIA**, sempre que aplicável.
3. O Programa assenta numa intervenção descentralizada e de proximidade, desenvolvida em estreita articulação entre o Município e as entidades parceiras, privilegiando a utilização de equipamentos e espaços distribuídos pelas diferentes freguesias do concelho.
4. A implementação do Programa rege-se pelos princípios da qualidade técnica, segurança, inclusão, igualdade de oportunidades, sustentabilidade, melhoria contínua e valorização da prática regular de atividade física como instrumento de promoção da saúde pública.

Artigo 3

Objetivos

O Programa Municipal de Desporto Sénior – Cuide de Si! prossegue, designadamente, os seguintes objetivos:

- a) Promover a adoção de estilos de vida fisicamente ativos e saudáveis;
- b) Incentivar a prática regular de atividade física e exercício físico ao longo da vida;
- c) Promover o envelhecimento ativo, saudável e participativo;
- d) Contribuir para a manutenção e melhoria da capacidade funcional, mobilidade, equilíbrio, força, coordenação e autonomia dos participantes;
- e) Prevenir o sedentarismo e reduzir fatores de risco associados às doenças crónicas não transmissíveis;
- f) Promover o bem-estar físico, psicológico e social da população sénior;
- g) Combater o isolamento social, promovendo o convívio, a participação comunitária e o reforço das redes de suporte social;
- h) Sensibilizar a população para a importância da prática regular de atividade física como fator determinante da promoção da saúde e da qualidade de vida;
- i) Desenvolver respostas de proximidade, acessíveis e inclusivas, adaptadas às características e necessidades dos diferentes participantes;
- j) Promover uma cultura de participação responsável, ética e de respeito pelos princípios da segurança e da boa utilização dos equipamentos e recursos públicos.

Artigo 4.º

Princípios orientadores

A organização e funcionamento do Programa regem-se pelos seguintes princípios:

- a. Universalidade e igualdade de acesso;
- b. Inclusão e não discriminação;
- c. Proximidade às comunidades locais;
- d. Promoção da saúde e prevenção da doença;
- e. Segurança e adequação da prática de atividade física às capacidades dos participantes;
- f. Qualidade técnica e pedagógica das atividades desenvolvidas;
- g. Cooperação institucional entre o Município, entidades parceiras e restantes intervenientes;
- h. Responsabilidade, ética e integridade na atuação de todos os participantes;
- i. Eficiência na gestão dos recursos públicos;
- j. Monitorização, avaliação e melhoria contínua do Programa.

CAPÍTULO II

Organização e Gestão do Programa

Artigo 5.º

Entidade Promotora

1. A Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia é a entidade promotora do Programa Municipal de Desporto Sénior – Cuide de Si! Compete ao Município assegurar a coordenação, execução, gestão e avaliação, garantindo a prossecução dos objetivos estratégicos e a qualidade técnica e pedagógica das atividades desenvolvidas.
2. O Município pode recorrer à celebração de contratos de aquisição de serviços ou outros instrumentos legalmente admissíveis para assegurar a execução das atividades, mantendo, em qualquer circunstância, as competências de coordenação, fiscalização e supervisão do Programa.

Artigo 6.º

Competências da Entidade Promotora

Compete à Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia:

- a) Coordenar técnica e pedagogicamente o Programa;
- b) Definir os objetivos estratégicos e operacionais do Programa;
- c) Elaborar, aprovar e atualizar os documentos estruturantes;
- d) Definir o plano anual de atividades;
- e) Assegurar a monitorização, acompanhamento e avaliação do Programa;
- f) Promover a divulgação e valorização pública do Programa;
- g) Sensibilizar a população para a importância da prática regular de atividade física;
- h) Assegurar a articulação institucional com as entidades parceiras;
- i) Recrutamento de técnicos habilitados, de acordo com as diversas áreas de atividade desportiva promovidas
- j) Disponibilizar, sempre que possível, instalações municipais adequadas à realização das atividades;
- k) Disponibilizar ou assegurar o fornecimento do material necessário ao desenvolvimento das sessões;
- l) Organização de atividades pontuais em colaboração com as entidades parceiras e/ou outras Associações que possam participar no Programa;
- m) Assegurar a contratação do seguro de acidentes pessoais aplicável aos participantes;
- n) Garantir mecanismos de controlo de qualidade da execução das atividades;
- o) Promover ações de acompanhamento técnico e pedagógico sempre que consideradas necessárias;
- p) Elaborar os relatórios de execução e avaliação do Programa;

- q) Cumprir e zelar pelo cumprimento das Normas Gerais de Acesso e Funcionamento do Programa.

Artigo 7.º

Entidades parceiras

1. São entidades parceiras institucionais da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia as Juntas de Freguesia do concelho que celebrem protocolos ou outros instrumentos de colaboração para a implementação do Programa.
2. O Município pode ainda estabelecer parcerias com outras entidades públicas, instituições particulares de solidariedade social, associações, clubes desportivos, estabelecimentos de ensino, instituições de saúde ou outras organizações cuja colaboração se revele relevante para a prossecução dos objetivos do Programa, nos termos legalmente aplicáveis.
3. As entidades parceiras colaboram com o Município na implementação, divulgação e desenvolvimento do Programa, nos termos definidos nas presentes normas e nos respetivos instrumentos de cooperação.

Artigo 8.º

Entidades Parceiras

1. As entidades parceiras colaboram na implementação do Programa em estreita articulação com a Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia.
2. Compete às entidades parceiras, designadamente:
 - a Divulgar o Programa junto da população;
 - b Apoiar os processos de inscrição dos beneficiários;
 - c Encaminhar para o Município a documentação necessária;
 - d Colaborar na organização logística das atividades;
 - e Disponibilizar instalações sempre que acordado entre as partes;
 - f Apoiar a realização de eventos e iniciativas promovidas pelo Programa;
 - g Cooperar na resolução de situações relacionadas com o funcionamento das atividades.

Artigo 9.º

Coordenação do Programa

1. A coordenação do Programa é assegurada pelos serviços com competência na área do Desporto da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia.
2. Compete à coordenação:
 - a Planear o funcionamento do Programa;
 - b Acompanhar a execução das atividades;

- c Garantir a uniformização dos procedimentos técnicos;
- d Coordenar a articulação entre todos os elementos envolvidos no desenvolvimento do Programa, concretamente, professores, prestadores de serviços e entidades parceiras;
- e Validar a constituição dos grupos;
- f Gerir inscrições, admissões, transferências e listas de espera, em comunicação com as Juntas de Freguesia;
- g Acompanhar indicadores de execução;
- h Avaliar a qualidade técnica do Programa;
- i Promover reuniões técnicas sempre que necessário, com a presença da Entidade Parceira;
- j Propor medidas de melhoria contínua.

Artigo 10.º

Coordenação Técnica do Programa

1. A Coordenação Técnica do Programa integra os profissionais responsáveis pela coordenação, planeamento, acompanhamento e execução das atividades.
2. A equipa técnica é constituída por:
 - a Técnicos designados pela Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia;
 - b Professores ou técnicos responsáveis pela condução das atividades;
 - c Outros profissionais cuja colaboração seja considerada necessária ao desenvolvimento do Programa
 - d Entidades Parceiras associadas na execução do Programa.

Artigo 11.º

Professores

1. Os professores são responsáveis pela preparação, planeamento, desenvolvimento e acompanhamento das sessões que lhes sejam atribuídas.
2. Compete aos professores:
 - a Planear tecnicamente as sessões;
 - b Adaptar os exercícios às características e capacidades funcionais dos participantes;
 - c Garantir a segurança durante a realização das atividades;
 - d Promover boas práticas de exercício físico;
 - e Incentivar hábitos de vida ativos e saudáveis;
 - f Assegurar o correto registo das presenças;
 - g Comunicar à coordenação quaisquer acidentes, incidentes ou ocorrências relevantes no prazo máximo de 24 horas;
 - h Zelar pela boa utilização dos equipamentos e materiais disponibilizados;
 - i Colaborar nas atividades complementares promovidas pelo Programa;

- j Cumprir as orientações técnicas definidas pela coordenação.
3. Os professores exercem a sua atividade com autonomia técnico-pedagógica, sem prejuízo do cumprimento das orientações gerais definidas pela coordenação do Programa.

Artigo 12.º

Beneficiários

1. O Programa Municipal de Desporto Sénior – Cuide de Si! destina-se a cidadãos residentes no concelho de Vila Nova de Gaia com idade igual ou superior a 50 anos.
2. O acesso ao Programa está condicionado à previa inscrição e verificação do cumprimento dos requisitos estabelecidos nas presentes Normas Gerais de Acesso e Funcionamento.
3. A admissão dos beneficiários está condicionada à existência de vaga no respetivo núcleo de atividade, e ao cumprimento dos procedimentos administrativos definidos pela coordenação do Programa.

Artigo 13.º

Documentos Estruturantes

Constituem documentos estruturantes do Programa Municipal de Desporto Sénior – Cuide de Si!:

- a) As presentes Normas Gerais de Acesso e Funcionamento;
- b) O Projeto Pedagógico e Técnico;
- c) O Plano Anual de Atividades;
- d) Os instrumentos de monitorização e avaliação do Programa;
- e) Outros documentos técnicos ou administrativos que venham a ser aprovados pela Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia para assegurar a boa execução do Programa.

CAPÍTULO III

Funcionamento do Programa

Artigo 14.º

Calendarização

1. O Programa Municipal de Desporto Sénior – Cuide de Si! desenvolve-se, por regra, durante cada época desportiva compreendida entre os meses de setembro e junho, sem prejuízo de alterações determinadas pela Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia.
2. O Programa suspende, em regra, a realização das atividades nos seguintes períodos:
 - a Entre 24 de dezembro e 1 de janeiro, inclusive;
 - b Entre a Quinta-Feira Santa e a Segunda-Feira de Páscoa, inclusive;
 - c Nos feriados nacionais e municipais, bem como no dia do Entrudo;

- d Entre 1 de julho e 15 de setembro.
- 3. A Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia pode alterar o calendário de funcionamento do Programa por razões de interesse público, de natureza técnica, logística, financeira, sanitária ou de força maior.
- 4. Todas as alterações ao calendário serão comunicadas às entidades parceiras, aos professores e aos beneficiários, através dos canais próprios.

Artigo 15.º

Locais de funcionamento

1. As atividades do Programa decorrem em instalações municipais ou em espaços disponibilizados pelas entidades parceiras que reúnam condições adequadas de segurança, acessibilidade e funcionalidade.
2. Sempre que se revele necessário, as atividades podem decorrer noutros espaços públicos ou privados previamente autorizados pela Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia.
3. A alteração do local habitual de realização das atividades pode ocorrer por motivos de natureza técnica, logística, operacional, meteorológica ou de segurança, sendo comunicada aos intervenientes com a antecedência possível.

Artigo 16.º

Horários e duração das sessões

1. As atividades realizam-se, preferivelmente, de segunda-feira a sexta-feira, em horários definidos pela coordenação do Programa, de acordo com:
 - a A disponibilidade das instalações;
 - b A organização dos núcleos;
 - c A disponibilidade dos professores;
 - d As necessidades de funcionamento do Programa.
2. As sessões têm por duração cinquenta minutos.
3. Os horários podem ser alterados durante a época desportiva por razões devidamente fundamentadas, mediante decisão da coordenação do Programa.

Artigo 17.º

Constituição dos grupos

1. Os grupos são constituídos pela coordenação do Programa, tendo em consideração:
 - a. O número de inscrições;
 - b. A capacidade das instalações;
 - c. A disponibilidade dos professores;
 - d. A segurança e a qualidade da intervenção técnica.

2. Sempre que tecnicamente aconselhável, a coordenação pode organizar grupos em função das características funcionais ou das necessidades específicas dos participantes, garantindo uma intervenção mais adequada.
3. A abertura de novos grupos depende da existência de condições técnicas, logísticas e operacionais que assegurem o seu regular funcionamento.

Artigo 18.º

Número mínimo e máximo de participantes

1. Cada grupo inicia a sua atividade após confirmação, pela coordenação do Programa, da existência de um número mínimo de dez participantes inscritos.
2. Cada sessão comporta, por regra, um máximo de vinte participantes.
3. A coordenação pode autorizar limites diferentes dos previstos nos números anteriores quando tal resulte da natureza da atividade, das características do espaço ou de critérios técnicos devidamente fundamentados.

Artigo 19.º

Planeamento e desenvolvimento das sessões

1. As sessões são planeadas e conduzidas pelos professores do Programa, em conformidade com o Projeto Pedagógico e Técnico e com as orientações definidas pela coordenação.
2. A organização das sessões deve respeitar os princípios da progressão pedagógica, individualização, adequação ao nível funcional dos participantes, segurança e promoção da saúde.
3. Sempre que necessário, os professores devem adaptar os exercícios às limitações funcionais, à condição física e às necessidades específicas dos participantes, privilegiando uma prática segura e inclusiva.

Artigo 20.º

Suspensão e cancelamento de atividades

1. A Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia pode determinar a suspensão temporária ou definitiva das atividades, no todo ou em parte, sempre que ocorram circunstâncias que comprometam a segurança dos participantes ou o regular funcionamento do Programa.
2. Constituem, nomeadamente, fundamentos para a suspensão das atividades:
 - a. Situações de emergência ou proteção civil;
 - b. Condições meteorológicas adversas;
 - c. Determinações das autoridades competentes;
 - d. Indisponibilidade das instalações;
 - e. Razões de natureza técnica ou operacional;

- f. Outras circunstâncias de força maior.
- 3. Sempre que possível, a suspensão das atividades será comunicada previamente às entidades parceiras, professores e beneficiários.
- 4. Sempre que a natureza da suspensão o permita, a coordenação poderá promover a reposição das sessões não realizadas, ponderando a disponibilidade das instalações, dos professores e a viabilidade técnica da sua realização.

Artigo 21.º

Atividades complementares

- 1. Para além das sessões regulares de atividade física, o Programa pode integrar iniciativas complementares de carácter desportivo, recreativo, educativo, social ou de promoção da saúde.
- 2. As atividades complementares podem ser promovidas pela Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, isoladamente ou em parceria com outras entidades públicas ou privadas.
- 3. A participação nestas iniciativas rege-se pelas regras específicas definidas para cada atividade, sem prejuízo da aplicação das presentes normas.

CAPÍTULO IV

Inscrições, Admissão e Participação

Artigo 22.º

Inscrição das Entidades Parceiras

- 1. A participação das entidades parceiras no Programa depende da aceitação da inscrição nos termos definidos pela Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia.
- 2. Para efeitos de operacionalização do Programa, as entidades parceiras devem remeter aos serviços municipais toda a documentação e informação solicitadas, dentro dos prazos estabelecidos.
- 3. As entidades parceiras comprometem-se a colaborar ativamente na divulgação do Programa e na gestão administrativa dos beneficiários, nos termos das presentes normas.

Artigo 23.º

Inscrição dos Beneficiários

- 1. A inscrição dos beneficiários é efetuada junto dos serviços de atendimento das entidades parceiras ou através de outros meios que venham a ser definidos pela Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia.

2. As inscrições podem ser efetuadas durante o período definido pela coordenação do Programa, sem prejuízo da abertura de inscrições extraordinárias, sempre que se justifique.
3. No ato da inscrição, o candidato deve apresentar os elementos e documentos considerados necessários para a instrução do processo.
4. A inscrição pressupõe:
 - a. O preenchimento integral da ficha de inscrição;
 - b. A aceitação das presentes Normas Gerais de Acesso e Funcionamento;
 - c. A prestação dos consentimentos legalmente exigíveis, designadamente em matéria de proteção de dados pessoais;
 - d. A declaração de responsabilidade quanto à inexistência de contraindicação conhecida para a prática de atividade física, sem prejuízo da responsabilidade individual de consulta médica sempre que tal se revele aconselhável.

Artigo 24.º

Gestão das inscrições

1. A gestão administrativa das inscrições é assegurada pela coordenação do Programa, em articulação com as entidades parceiras.
2. As inscrições são registadas por ordem de entrada, sem prejuízo dos critérios de organização técnica definidos pela coordenação.
3. Sempre que o número de candidatos exceda a capacidade disponível, é constituída lista de espera.
4. A gestão das listas de espera é efetuada pela coordenação, respeitando critérios de transparência, igualdade de tratamento e disponibilidade de vagas.

Artigo 25.º

Admissão

1. A admissão no Programa depende cumulativamente de:
 - a. Existência de vaga no núcleo pretendido;
 - b. Validação da inscrição pela coordenação;
 - c. Cumprimento dos requisitos previstos nas presentes normas.
2. A frequência das atividades apenas pode iniciar-se após confirmação da admissão pelos serviços competentes.
3. A integração dos novos beneficiários deve ocorrer, sempre que possível, no início de um novo mês ou em outro momento considerado adequado pela coordenação, salvaguardando o normal funcionamento do grupo.

Artigo 26.º

Transferências

1. O beneficiário pode solicitar a transferência para outro núcleo do Programa, mediante pedido dirigido à coordenação através comunicação própria para o efeito.
2. A transferência depende da existência de vaga e da respetiva validação pela coordenação.
3. Sempre que a transferência resulte de motivos técnicos, organizacionais ou de segurança, a coordenação pode promovê-la oficiosamente, informando previamente o beneficiário.

Artigo 27.º

Reinscrição

1. A reinscrição dos beneficiários é efetuada nos termos definidos anualmente pela Coordenação.
2. A reinscrição não confere, por si só, direito à manutenção da vaga anteriormente ocupada, salvo disposição em contrário definida pela Coordenação.

Artigo 28.º

Cancelamento da inscrição

1. A inscrição pode ser cancelada:
 - a. A pedido do beneficiário;
 - b. Por incumprimento das presentes normas;
 - c. Por ausência prolongada nos termos previstos no artigo seguinte;
 - d. Por outras razões devidamente fundamentadas.
2. Sempre que possível, o pedido de cancelamento deve ser apresentado por escrito junto da entidade parceira ou da Coordenação do Programa através de comunicação própria para o efeito.
3. O cancelamento da inscrição determina a libertação da vaga para efeitos de admissão de beneficiários em lista de espera.

Artigo 29.º

Assiduidade e manutenção da vaga

1. A participação regular nas atividades constitui um elemento essencial para a prossecução dos objetivos do Programa.
2. Os beneficiários devem procurar assegurar uma frequência regular das sessões.
3. As ausências previsíveis devem ser comunicadas, sempre que possível, à entidade parceira ou ao professor responsável.

4. A verificação de cinco faltas consecutivas injustificadas pode determinar a abertura de um procedimento de verificação da manutenção do interesse do beneficiário na frequência do Programa.
5. Confirmando-se o abandono da atividade ou a inexistência de justificação atendível, a coordenação pode proceder ao cancelamento da inscrição e à ocupação da vaga por candidato em lista de espera.

Artigo 30.º

Cessação da participação

A participação no Programa cessa quando ocorra qualquer das seguintes situações:

- a) Cancelamento voluntário da inscrição;
- b) Cancelamento determinado pela coordenação nos termos das presentes normas;
- c) Fim da época desportiva, sem prejuízo do regime de reinscrição;
- d) Extinção do núcleo ou cessação do Programa;
- e) Outras situações legalmente ou regulamentarmente previstas.

CAPÍTULO V

Direitos e Deveres dos Intervenientes

Artigo 31.º

Direitos dos Beneficiários

Os beneficiários do Programa Municipal de Desporto Sénior – Cuide de Si! têm direito a:

- a) Frequentar as atividades para as quais se encontrem regularmente inscritos;
- b) Beneficiar de acompanhamento técnico qualificado durante a realização das atividades;
- c) Participar em condições de igualdade, respeito, inclusão e não discriminação;
- d) Ser tratados com urbanidade, respeito e dignidade por todos os intervenientes do Programa;
- e) Beneficiar de atividades adequadas às suas características e capacidades funcionais, em condições de segurança;
- f) Ser informados sobre o funcionamento do Programa, horários, alterações de calendário e demais informações relevantes;
- g) Ver protegidos os seus dados pessoais, nos termos da legislação em vigor;
- h) Apresentar sugestões, reclamações ou elogios relativamente ao funcionamento do Programa;
- i) Beneficiar da cobertura do seguro de acidentes pessoais, nos termos legalmente aplicáveis e das condições contratadas pelo Município.

Artigo 32.º

Deveres dos Beneficiários

Constituem deveres dos beneficiários:

- a) Cumprir as presentes Normas Gerais de Acesso e Funcionamento;
- b) Comparecer às atividades com assiduidade e pontualidade;
- c) Informar, sempre que possível, das ausências previsíveis;
- d) Respeitar as orientações transmitidas pelos professores e pela coordenação;
- e) Utilizar de forma correta os equipamentos, materiais e instalações;
- f) Adotar comportamentos compatíveis com os princípios da ética, respeito e boa convivência;
- g) Zelar pela conservação dos espaços e materiais colocados à sua disposição;
- h) Utilizar vestuário e calçado adequados à prática da atividade física;
- i) Informar a coordenação ou o professor sempre que ocorra alteração relevante do seu estado de saúde suscetível de influenciar a prática de atividade física;
- j) Cooperar com os professores e restantes intervenientes na prossecução dos objetivos do Programa.

Artigo 33.º

Direitos dos Professores

Os professores têm direito a:

- a) Exercer a sua atividade em condições de segurança e respeito;
- b) Dispor dos meios materiais indispensáveis ao desenvolvimento das atividades, sempre que disponibilizados pelo Município;
- c) Receber o apoio técnico da coordenação do Programa;
- d) Participar nas reuniões técnicas promovidas pela coordenação;
- e) Ser informados das decisões que afetem diretamente o exercício das suas funções.

Artigo 34.º

Deveres dos Professores

Sem prejuízo das competências previstas no Capítulo II, constituem deveres dos professores:

- a) Cumprir o Projeto Pedagógico e Técnico e as orientações da coordenação;
- b) Planear e conduzir as sessões de acordo com os princípios da qualidade técnica, segurança e inclusão;
- c) Adaptar os exercícios às características e capacidades dos participantes;
- d) Garantir a assiduidade, pontualidade e adequada preparação das sessões;
- e) Registar a assiduidade dos beneficiários nos termos definidos pela coordenação;

- f) Comunicar de imediato quaisquer acidentes, incidentes ou ocorrências relevantes no prazo máximo de 24 horas;
- g) Zelar pela correta utilização e conservação dos equipamentos e materiais;
- h) Promover um ambiente de respeito, cooperação e inclusão entre todos os participantes;
- i) Colaborar nas ações de monitorização, avaliação e melhoria contínua do Programa.

Artigo 35.º

Regras de Conduta

1. Todos os intervenientes devem pautar a sua atuação pelos princípios do respeito mútuo, urbanidade, cooperação, integridade e responsabilidade.
2. Não são admitidos comportamentos que:
 - a) Perturbem o normal funcionamento das atividades;
 - b) Coloquem em risco a segurança dos participantes;
 - c) Sejam ofensivos da dignidade de qualquer interveniente;
 - d) Provoquem danos nas instalações, equipamentos ou materiais.
3. O incumprimento grave ou reiterado das presentes normas pode determinar a adoção das medidas consideradas adequadas pela coordenação do Programa, incluindo, quando se justifique, a suspensão ou cessação da participação do beneficiário.

CAPÍTULO VI

Segurança, Saúde e Seguro

Artigo 36.º

Aptidão para a prática de atividade física

1. O Programa Municipal de Desporto Sénior – Cuide de Si! destina-se a pessoas que reúnam condições de saúde compatíveis com a prática regular de atividade física.
2. No ato da inscrição, o beneficiário declara, sob compromisso de honra, que não tem conhecimento de qualquer contraindicação médica que impeça a sua participação nas atividades do Programa, assumindo a responsabilidade de consultar um profissional de saúde sempre que tal se revele necessário.
3. Sempre que ocorra alteração relevante do estado de saúde suscetível de comprometer a prática segura de atividade física, o beneficiário deve informar a coordenação do Programa ou o professor responsável, logo que possível.
4. Sempre que existam dúvidas fundadas quanto à aptidão física de um beneficiário para a prática das atividades, a coordenação pode solicitar elementos adicionais considerados necessários para salvaguarda da segurança do próprio e dos restantes participantes.

Artigo 37.º

Segurança das atividades

1. Todas as atividades desenvolvidas no âmbito do Programa devem decorrer em condições que garantam a segurança, o bem-estar e a integridade física dos participantes.
2. A realização das atividades observa o cumprimento dos princípios da segurança, adequação e individualização, e compete aos professores ajustar as sessões às características e limitações dos beneficiários, como também adotar as medidas necessárias para evitar situações que comprometam a segurança dos participantes, estando estes obrigados ao cumprimento das orientações transmitidas pelos professores e pela Coordenação do Programa.

Artigo 38.º

Acidentes e ocorrências

1. Qualquer acidente ou ocorrência verificada durante o desenvolvimento das atividades deve ser comunicada, no prazo de 24 horas, à Coordenação do Programa.
2. O professor responsável deve prestar a primeira assistência compatível com a situação e acionar, sempre que necessário, os meios de emergência adequados.
3. Após a ocorrência, devem ser desencadeados os procedimentos administrativos necessários à participação do acidente, nos termos definidos pela Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia e pela respetiva apólice de seguro.
4. Sempre que uma ocorrência, ainda que sem consequências imediatas, possa revelar risco para os participantes ou para o normal funcionamento das atividades, a mesma deve igualmente ser comunicada à coordenação para efeitos de avaliação e adoção de medidas preventivas.

Artigo 39.º

Seguro de acidentes pessoais

1. A Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia assegura a contratação de um seguro de acidentes pessoais destinado aos beneficiários do Programa, nos termos da legislação aplicável.
2. O seguro destina-se a garantir a cobertura dos riscos inerentes à participação nas atividades desenvolvidas no âmbito do Programa, de acordo com as condições contratadas e os respetivos capitais seguros.
3. As coberturas, capitais seguros, franquias e demais condições da apólice podem ser consultados junto dos serviços da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia ou das entidades parceiras.
4. A participação de qualquer acidente deve respeitar os procedimentos e prazos estabelecidos pela seguradora e pelos serviços municipais competentes.

Artigo 40.º

Medidas de prevenção e proteção

1. A Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia promove a adoção de medidas preventivas destinadas a reduzir os riscos associados à prática de atividade física, privilegiando uma intervenção técnica adequada às características da população destinatária.
2. Os professores e restantes intervenientes devem colaborar na identificação de fatores de risco e na implementação de medidas que contribuam para a segurança e qualidade das atividades.
3. Os beneficiários devem utilizar vestuário, calçado e demais equipamentos adequados à prática das atividades, respeitando as orientações transmitidas pelos professores.
4. Sempre que as circunstâncias o justifiquem, a coordenação pode definir procedimentos específicos destinados à proteção da saúde e segurança dos participantes, em cumprimento das orientações das autoridades competentes.

CAPÍTULO VII

Monitorização, Avaliação e Melhoria Contínua

Artigo 41.º

Princípios gerais

1. O Programa Municipal de Desporto Sénior – Cuide de Si! está sujeito a um processo contínuo de monitorização e avaliação, com vista a assegurar a qualidade da intervenção, a eficácia das atividades desenvolvidas e a prossecução dos objetivos definidos.
2. A monitorização e avaliação do Programa constituem instrumentos de apoio à decisão, permitindo identificar oportunidades de melhoria, otimizar recursos e promover a evolução contínua do Programa.
3. Os beneficiários devem utilizar calçado e vestuário adequados à prática das atividades, observando as orientações transmitidas pelos professores, como também os procedimentos definidos por parte da Coordenação do Programa, em conformidade com as instruções das autoridades competentes.

Artigo 42.º

Competência para a monitorização

1. A monitorização do Programa é assegurada pela Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, através dos serviços com competência na área do Desporto da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia.
2. Para efeitos do disposto no número anterior, a coordenação pode:
 - a) Acompanhar regularmente o desenvolvimento das atividades;
 - b) Recolher informação junto dos professores, entidades parceiras e beneficiários;

- c) Realizar visitas técnicas aos diferentes núcleos;
- d) Solicitar elementos ou esclarecimentos considerados necessários;
- e) Promover reuniões técnicas de acompanhamento.

Artigo 43.º

Avaliação do Programa

1. A avaliação do Programa visa aferir o grau de concretização dos seus objetivos e apoiar a definição de medidas de melhoria contínua.
2. A avaliação pode incidir, designadamente, sobre:
 - a) O número de beneficiários inscritos e participantes;
 - b) A taxa de assiduidade e permanência no Programa;
 - c) A cobertura territorial do Programa;
 - d) A qualidade técnica das atividades desenvolvidas;
 - e) O grau de satisfação dos beneficiários e entidades parceiras;
 - f) A execução do Plano Anual de Atividades;
 - g) Outros indicadores considerados relevantes pela coordenação.

Artigo 44.º

Instrumentos de avaliação

1. A avaliação do Programa pode recorrer, entre outros, aos seguintes instrumentos:
 - a) Registos de assiduidade;
 - b) Relatórios técnicos;
 - c) Visitas de acompanhamento;
 - d) Questionários de satisfação;
 - e) Reuniões técnicas;
 - f) Indicadores estatísticos de execução;
 - g) Outros instrumentos considerados adequados à monitorização da atividade.
2. A recolha e tratamento da informação devem respeitar a legislação aplicável em matéria de proteção de dados pessoais.

Artigo 45.º

Relatório anual

1. No final de cada época desportiva é elaborado um relatório de execução do Programa.
2. O relatório deve refletir, sempre que possível:
 - a) A caracterização global da atividade desenvolvida;
 - b) Os resultados alcançados;
 - c) A análise dos indicadores de execução;
 - d) As principais dificuldades identificadas;

- e) As propostas de melhoria para a época seguinte.
3. O relatório constitui um instrumento de apoio à gestão e ao planeamento do Programa.

Artigo 46.º

Melhoria contínua

1. A Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia promove a melhoria contínua do Programa, procurando adequar a sua organização e funcionamento às necessidades da população e às boas práticas na promoção da atividade física e do envelhecimento ativo.
2. Para efeitos do disposto no número anterior, podem ser implementadas medidas de natureza técnica, organizacional, pedagógica ou administrativa, desde que compatíveis com as presentes normas e com a legislação aplicável.
3. A participação dos beneficiários, professores e entidades parceiras na apresentação de sugestões e propostas de melhoria constitui um elemento relevante para a evolução do Programa.

CAPÍTULO VIII

Proteção de Dados, Interpretação e Disposições Finais

Artigo 47.º

Proteção de dados pessoais

1. A Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, enquanto responsável pelo tratamento dos dados pessoais recolhidos no âmbito do Programa Municipal de Desporto Sénior – Cuide de Si! assegura o respetivo tratamento em conformidade com a legislação nacional e europeia aplicável em matéria de proteção de dados pessoais.
2. Os dados pessoais recolhidos destinam-se exclusivamente à gestão administrativa, técnica e operacional do Programa, bem como ao cumprimento das obrigações legais e contratuais inerentes ao seu funcionamento.
3. A recolha, conservação, utilização e eventual transmissão dos dados pessoais obedecem aos princípios da licitude, lealdade, transparência, minimização, exatidão, limitação da conservação, integridade e confidencialidade.
4. Os titulares dos dados pessoais podem exercer os direitos que lhes são conferidos pela legislação em vigor, designadamente os direitos de acesso, retificação, apagamento, limitação do tratamento, oposição e demais direitos legalmente previstos, através dos canais disponibilizados pela Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia.
5. O tratamento de dados pessoais realizado no âmbito do Programa rege-se, ainda, pela Política de Privacidade e Proteção de Dados da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia.

Artigo 48.º

Livro de Reclamações, elogios e sugestões

1. Os beneficiários podem apresentar reclamações, elogios ou sugestões relativas ao funcionamento do Programa através dos meios disponibilizados pela Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, designadamente através do Livro de Reclamações, nos termos da legislação aplicável.
2. As reclamações, elogios e sugestões constituem instrumentos relevantes para a melhoria contínua do Programa e serão analisados pelos serviços competentes através dos formulários próprios para o efeito.

Artigo 49.º

Interpretação e integração de lacunas

1. A interpretação das presentes Normas Gerais de Acesso e Funcionamento compete à Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, através da unidade orgânica responsável pela coordenação do Programa.
2. As situações omissas ou as dúvidas suscitadas na aplicação das presentes normas são apreciadas e decididas pela Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, de acordo com a legislação aplicável e com os princípios gerais da atividade administrativa.

Artigo 50.º

Alterações às normas

1. As presentes Normas Gerais de Acesso e Funcionamento podem ser alteradas sempre que razões de ordem legal, técnica, organizacional ou de interesse público o justifiquem.
2. As alterações produzem efeitos após a respetiva aprovação pelos órgãos municipais competentes, quando legalmente exigível, sendo posteriormente divulgadas pelos meios considerados adequados.

Artigo 51.º

Entrada em vigor

As presentes Normas Gerais de Acesso e Funcionamento entram em vigor na data da sua aprovação pela Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, revogando todas as disposições internas que contrariem o seu conteúdo.