

2020

# Regulamento da SED



**Organização:**



**Parceiros:**



**Promotores:**



## Índice

Introdução.....	2
Condições de participação.....	2
Programa Semana Europeia do Desporto - Arganil.....	2
Programa de Atividades - SED.....	3
Inscrições.....	7
COVID-19.....	7
Responsabilidade perante o Participante .....	7
Seguro.....	8
Suspensão e/ou Anulação das Atividades.....	8
Responsabilidade Ambiental .....	8
Direitos de Imagem .....	9
Proteção de Dados .....	9
Casos Omissos .....	9
Diversos .....	10

## **Introdução**

A Semana Europeia do Desporto (SED) é uma iniciativa desenvolvida pela Comissão Europeia, com o objetivo de promover o desporto e a atividade física em toda a Europa, e junto de todos os cidadãos. Tendo em consideração o atual contexto de pandemia em que vivemos, a SED irá, este ano, desenvolver novas atividades que contribuam para este desígnio. O principal tema da campanha continua a ser #BeActive, incentivando cada um a ser ativo durante a SED, mantendo-se ativo durante todo o ano.

Com a realização deste evento, pretende-se contribuir de maneira significativa para a saúde, bem-estar e qualidade de vida dos cidadãos, de forma a contrariar o aumento do tempo passado em comportamentos sedentários. O desporto é muito importante na transmissão de um conjunto de valores fundamentais para a estruturação da nossa vida comunitária e desenvolvimento dos cidadãos, contribuindo para reforçar a inclusão, a tolerância, a cidadania, a superação e a paz.

## **Condições de participação**

Todos os interessados devem fazer a sua inscrição previamente através do link de acesso disponibilizado portal ou facebook do Município de Arganil. A inscrição só fica concluída após o preenchimento de todos os campos.

## **Programa Semana Europeia do Desporto - Arganil**

### **23 de Setembro (4ª-feira)**

10h00 - Ginástica Matinal Sénior – Parque do Sub-Paço - Arganil – Lotação 10 participantes (≥ 50 anos de idade).

### **24 de Setembro (5ª-feira)**

10h00 - Ginástica Matinal Sénior – Parque do Prado - Coja – Lotação 10 participantes (≥ 50 anos de idade).

19h30 - Taekwondo – Cerâmica Arganilense – Lotação 10 participantes (6 aos 50 anos de idade).

### **25 de Setembro (6ª-feira)**

19h00 – Passeio de Bicicleta “Emissões Zero, Mobilidade para todos” – Partida/Chegada Cerâmica Arganilense – Lotação 20 participantes.

(partidas faseadas grupos de 10 participantes, espaçamento de 2 minutos)

### **26 de Setembro (sábado)**

9h30 – Sessão de Pilates – Cerâmica Arganilense – Lotação 10 participantes

10h30 – Zumba – Relvado Cerâmica Arganilense - Lotação 20 participantes.

10h30 – Futebol – Relvado Cerâmica Arganilense – Lotação 10 participantes (5 aos 15 anos de idade).

11h30 – Cross Training – CrossBox Açor – Lotação 15 participantes.

### **27 de Setembro (domingo)**

9h30 – Corrida / Treino Aberto – Sarzedo (Largo do Outeiro) – Lotação 20 participantes.  
(partidas faseadas grupos de 10 participantes, espaçamento de 2 minutos)

10h00 – Caminhada - Sarzedo (Largo do Outeiro) – Lotação 20 participantes.  
(partidas faseadas grupos de 10 participantes, espaçamento de 2 minutos)

### **28 de Setembro (2ª-feira)**

18h00 – Ballet – Cerâmica Arganilense – Lotação 10 participantes (6 aos 17 anos de idade).

20h00 – Hidroginástica – Piscina Municipal de Arganil – Lotação 15 participantes.

### **29 de Setembro (3ª-feira)**

18h00 – Hip-Hop – Cerâmica Arganilense – Lotação 10 participantes (6 aos 17 anos de idade).

21h00 – Caminha Noturna (Dia Mundial do Coração) – Partida/Chegada Parque do Sub-Paço – Lotação 20 participantes.  
(partidas faseadas grupos de 10 participantes, espaçamento de 2 minutos)

### **30 de Setembro (4ª-feira)**

10h00 – Ginástica Matinal APPACDM – APPACDM Arganil.

## **Programa de Atividades – SED**

### **Ginástica Matinal Sénior**

Estas atividades serão desenvolvidas pelos técnicos de desporto do Município de Arganil. A aula com exercícios adaptados à fase da vida em que se encontram os

alunos, proporcionando os benefícios da prática de atividade física num ambiente descontraído e divertido, aumentando a sua vitalidade.

Esta atividade decorrerá ao ar livre, todos os participantes devem manter a máscara social até ao início da atividade, preservando as distâncias de segurança recomendadas pela DGS. Durante a atividade, cada participante terá a sua zona de trabalho devidamente identificada, utilizando o material de apoio que será utilizado individualmente sem que este seja partilhado por outros participantes.

### **Aula de Hidroginástica**

Esta aula é desenvolvida pela equipa técnica da Piscina Municipal de Arganil. A hidroginástica é a modalidade da moda, que conjuga os exercícios de ginástica, realizados dentro de água, ao ritmo da música com as propriedades da água, que proporcionam a redução do impacto, bem como a sensação de relaxamento.

### **Taekwondo**

Workshop promovido pela E-Motion Dance School, que terá lugar no multiusos da Cerâmica Arganilense.

Taekwondo é uma arte marcial tradicional Coreana, cujo nome significa modo de pontapear e golpear. No Taekwondo as mãos e os pés são utilizados para vencer o opositor, mas o que distingue o desporto é a conjugação dos movimentos de pontapeio.

### **Ballet**

Workshop promovido pela E-Motion Dance School, que terá lugar no multiusos da Cerâmica Arganilense.

Ballet é um tipo de dança influente a nível mundial que possui uma forma altamente técnica.

### **Hip-Hop**

Workshop promovido pela E-Motion Dance School, que terá lugar no multiusos da Cerâmica Arganilense.

Hip-Hop refere-se aos estilos de dança sociais ou coreografados relacionados à música e à cultura Hip-Hop.

Todas estas atividades deverão respeitar o plano de contingência aplicado na Piscina Municipal de Arganil, nomeadamente no acesso ao edifício (medição da temperatura à entrada no edifício) e nas normas de desinfeção e higiene.

### **Passeio de Bicicleta “Emissões Zero, Mobilidade para todos”**

Atividade promovida pela AMBIKES a decorrer ao ar livre em que a partida decorrerá no estacionamento da cerâmica Arganilense, espaço que permite o distanciamento social recomendado.

Esta atividade consiste num passeio de bicicleta em que todos os participantes devem manter a máscara social até ao início da atividade, preservando as distâncias de segurança recomendadas pela DGS. Após o início do percurso os participantes devem ter especial atenção aos aglomerados e às distâncias de segurança recomendadas.

### **Aula de Pilates**

Aula desenvolvida pela clínica SF Fisio, através da fisioterapeuta Sofia Fonseca.

As aulas de Pilates consistem num conjunto de exercícios específicos realizados de forma controlada, exercitando todos os músculos do corpo, tendo sempre o core (força abdominal) como foco.

### **Cross Training**

Workshop ministrado pela Crossbox Açor, junto à Crossbox Açor.

O Cross Training conta com cada vez mais adeptos e seguidores, não só pela sua dinâmica mas também pela eficácia que demonstra no aumento da capacidade física de quem o pratica. Como metodologia que pode ser aplicada sem dependência de um Health-Club, é ideal para esta nova tendência de treinar em qualquer lugar a qualquer hora.

### **Zumba**

Aula de Zumba lecionada pelo Professor/Instrutor Victor Dourado.

Zumba é um programa de fitness inspirado principalmente pela dança latina. As aulas de Zumba têm uma duração entre 30 a 60 minutos e combinam exercícios aeróbios com exercícios de resistência de peso corporal.

## **Futebol**

A Escola Academia Sporting/ Associação Atlética de Arganil, irá promover uma sessão de treino de futebol, onde será posta a prova toda a técnica e perícia dos participantes para a modalidade do Futebol.

Estas atividades decorreram ao ar livre, sendo que todos os participantes devem manter a máscara social até ao início da atividade, preservando as distâncias de segurança recomendadas pela DGS. Durante a atividade, cada participante terá a sua zona de trabalho devidamente identificada, utilizando o material de apoio que será de uso individual, sem que este seja partilhado por outros participantes.

## **Corrida 10K**

Corrida promovida pelo grupo Sarzedo Runners, a decorrer ao ar livre, todos os participantes devem possuir máscara social até ao início da atividade e manter as distâncias de segurança recomendadas pela DGS. Após o início do percurso os participantes devem ter especial atenção aos aglomerados e às distâncias de segurança recomendadas.

## **Rastreio do Coração**

Rastreio promovido pela Farmácia Alva a decorrer na Praça Dr. Alberto Vale em Coja. Avaliação da glicémia, pressão arterial, perímetro abdominal e IMC.

## **Caminhada do Coração**

Caminhada organizada pelos técnicos de desporto do município de Arganil, a decorrer ao ar livre, todos os participantes devem possuir máscara social até ao início da atividade e manter as distâncias de segurança recomendadas pela DGS. Após o início do percurso os participantes devem ter especial atenção aos aglomerados e às distâncias de segurança recomendadas.

## **Ginástica Matinal Inclusiva (APPACDM Arganil)**

Estas atividades serão desenvolvidas pelos técnicos de desporto do Município de Arganil. A aula com exercícios adaptados aos utentes da APPACDM de Arganil, proporcionando os benefícios da prática de atividade física num ambiente descontraído e divertido, aumentando a sua vitalidade.

Esta atividade decorrerá ao ar livre ou nas instalações da APPACDM de Arganil, caso as condições climatéricas não permitam, todos os participantes devem manter a máscara social até ao início da atividade, preservando as distâncias de segurança recomendadas pela DGS. Durante a atividade, cada participante terá a sua zona de trabalho devidamente identificada, utilizando o material de apoio que será utilizado individualmente sem que este seja partilhado por outros participantes.

### **Inscrições**

As inscrições serão realizadas de forma online (Google forms) e terminam 48 horas antes da realização da respetiva atividade.

### **COVID-19**

A organização compromete-se a tomar as medidas adequadas ao disposto nas Orientações da DGS e Diplomas Legais, no atual contexto pandémico COVID.

- Distanciamento entre participantes;
- Higiene pessoal, nomeadamente a lavagem das mãos e etiqueta respiratória;
- Utilização de equipamentos de proteção individual (por exemplo máscaras) quando aplicável;
- Higiene ambiental, como a limpeza, desinfeção e ventilação adequada dos espaços.

Os participantes que apresentem sintomas sugestivos de COVID-19 não devem deslocar-se para as atividades.

### **Responsabilidades perante o participante**

O participante assume, por livre e espontânea vontade os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. A organização declina toda a

responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descrito.

A inscrição nas provas implicara a total aceitação do presente regulamento.

### **Seguro desportivo**

O Município de Arganil contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste de eventos.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

### **Suspensão e/ou anulação das atividades**

A organização pode cancelar as atividades, sempre que entenda que não estão reunidas condições para a sua realização.

Caso as condições climatéricas ou ambientais se verifiquem desfavoráveis para a realização das atividades de exterior, pode levar ao adiamento ou cancelamento das mesmas.

As mesmas também podem ser suspensas ou anuladas por decisão das entidades oficiais tais como, Proteção Civil, GNR, MAI, ICNF, etc.

### **Responsabilidade Ambiental**

O participante é o responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais ou não naturais, provenientes de alimentos. Deverá depositar os resíduos no contentor mais próximo

Não abandonar lixo na natureza, utilizar os contentores para os depositar, respeitar a flora e a fauna, seguir estritamente o percurso definidos sem utilizar atalhos.

A organização utilizará sempre que seja possível material reutilizável ou reciclável e procederá à recolha seletiva. A limpeza do percurso iniciar-se-á imediatamente após a passagem do último corredor.

## **Direitos de Imagem**

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores das atividades a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do participante para a promoção e difusão das atividades em todas as suas formas e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante, a receber qualquer compensação económica.

Considera-se o meio oficial de comunicação e informação do Município de Arganil o site <http://www.cm-arganil.pt>, email [geral@cm-arganil.pt](mailto:geral@cm-arganil.pt), facebook oficial <https://www.facebook.com/municipioarganil/>, instagram oficial <https://www.instagram.com/municipioarganil/>.

## **Proteção de Dados**

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar do evento, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição.

Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [geral@cm-arganil.com](mailto:geral@cm-arganil.com).

## **Casos Omissos**

Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, caso haja alterações, serão informadas atempadamente. O facto de realizar a sua inscrição implica a aceitação do presente regulamento. A organização reserva o direito de modificar o presente regulamento até

á data do evento.

Os casos omissos neste regulamento, serão resolvidos pela organização, de cuja decisão não haverá recurso.

### **Diversos**

O preenchimento e envio da ficha de inscrição implicam que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente regulamento.

A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.

A organização reserva-se o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.