

2023

#BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 - 30 setembro

Regulamento

Organização: Promotores:



Conteúdo

Introdução.....	2
Condições de participação	2
Programa Semana Europeia do Desporto – Arganil 2023.....	2
Atividades – SED 2022.....	4
Inscrições.....	7
Responsabilidades perante o participante	8
Seguro desportivo.....	8
Suspensão e/ou anulação das atividades.....	8
Responsabilidade Ambiental.....	8
Direitos de Imagem	9
Proteção de Dados.....	9
Casos Omissos.....	10
Diversos	10
Anexos	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. 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.

Também será possível efetuar a inscrição nas atividades, de forma presencial, na receção da piscina municipal de Arganil.

Programa Semana Europeia do Desporto – Arganil 2023

22 de setembro – Sexta-Feira

- 19h00 - Torneio de Futsal Inter-Freguesias, Pavilhão Polidesportivo do Sarzedo (Município de Arganil, Freguesia de Sarzedo)

23 de setembro – Sábado

- 09h00 – Aula Pilates Clínico - Zona de Lazer de São Martinho da Cortiça (Fisioterapeuta Rafaela Lopes)
- 10h00 – Treino aberto Futebol – Campo Dr. Eduardo Ralha (Associação Atlética de Arganil)
- 10h00 - CrossBox Training – Zona de Lazer de Folques (Crossbox Açor)
- 15h00 – Torneio de Futsal Inter-Freguesias, Pavilhão Polidesportivo do Sarzedo (Município de Arganil, Freguesia de Sarzedo)

- 21h00 – ZUMBA Glow, Multiusos Cerâmica Arganilense (Instrutor Victor Dourado)

24 de setembro – Domingo

- 10h00 – Caminhada Cultural, Partida/Chegada Largo do Outeiro, Sarzedo (Sarzedo Runners)
- 10h00 – Projeto “Crescer a Pedalar” Percursos de Perícia e Prevenção Rodoviária em Bicicleta, Sub – Paço, Arganil (GNR, BTT Serra do Açor)
- 10h00 - Canoagem e Stand Up Paddle, Praia Fluvial da Cascalheira, Secarias (Evolução Vertical)

25 de setembro – Segunda-feira

- 15h00 - Rastreo Farmácia Alva, Praça Dr. Alberto Vale, Côja (Farmácia Alva)
- 19h50 - Aula de Hidroginástica, Piscina Municipal de Arganil (Município de Arganil)

26 de setembro – Terça-Feira

- 10h00 – Treino Inclusivo na APPACDM de Arganil, Sub – Paço, Arganil (Município de Arganil)
- 21h30 - Corrida Noturna 10km, Partida/Chegada Sub - Paço, Arganil (Município de Arganil)

27 de setembro – Quarta-Feira

- 14h00 – Aula de Defesa Pessoal, CT Back Norte, Arganil (CT Black Norte)
- 16h00 – Aula de Jiu Jitsu, CT Back Norte, Arganil (CT Black Norte)
- 18h00 – Aula de Muay Thai, CT Back Norte, Arganil (CT Black Norte)
- 18h30 - Aula de Body Jump, Multiusos Cerâmica Arganilense (Agrupamento de Escolas de Arganil)
- 19h30 - Aula de Step, Multiusos Cerâmica Arganilense (Agrupamento de Escolas de Arganil)

28 de setembro – Quinta-Feira

- 15h00 – Desporto Sénior 65+, Multiusos Cerâmica Arganilense (Município de Arganil)
- 19h30 - Workshops E-Motion (Dança), E-Motion Dance School, Arganil (E-Motion Dance School)
- 19h30 - Workshops E-Motion (Defesa Pessoal), E-Motion Dance School, Arganil (E-Motion Dance School)
- 21h30 – Caminhada Noturna 5km, Partida/Chegada Sub - Paço, Arganil (Município de Arganil)

29 de setembro – Sexta-Feira

- 10h00 – “Envelhecer ativo: O grande desafio”
Componente Teórica, Auditório da Biblioteca Municipal Miguel Torga
Componente Prática: Avaliação da Aptidão Físico Funcional: Aptidão cardiorrespiratória; aptidão musculo esquelética, Pavilhão Gimnodesportivo da Escola Secundária de Arganil
(Professor Doutor Raul Martins, FCDEF-UC)
- 19h00 – Sessão de promoção para a Saúde da Mulher, Multiusos Cerâmica Arganilense (Meridiano Saúde)

30 de setembro – Sábado

- 10h00 – Aula de Pilates, Praia Fluvial da Cascalheira, Secarias (SF Fisio)
- 18h00 - Workshop Pais e Filhos, Sub - Paço, Arganil (Academia Condessa das Canas)

Atividades – SED 2023

- **Palestra com a FCDEF-UC**

Palestra lecionada pela Faculdade de Ciências do Desporto da Universidade de Coimbra, destinada aos alunos do Curso Profissional Técnico/a de Desporto. Esta palestra será composta por uma parte teórica que decorrerá no auditório da Biblioteca Municipal Miguel Torga e uma parte prática que decorrerá no pavilhão gimnodesportivo da Escola Secundária de Arganil.

- **Desporto Sénior 65+**

Esta atividade é desenvolvida pelos técnicos superiores 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 no Multiusos da Cerâmica Arganilense.

- **ZUMBA Glow**

A Zumba Glow lecionada pelo Instrutor Victor Dourado permitirá criar um ambiente colorido e animado pelos sons e ritmo da zumba.

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. Esta atividade decorrerá no Multiusos da Cerâmica Arganilense.

- **Torneio de Futsal Inter-Freguesias**

O Torneio será promovido pelo Município de Arganil em parceria com a Freguesia de Sarzedo e visa proporcionar uma dinâmica e interação concelhia, promovendo os valores do fair-play. O Torneio decorrerá no Pavilhão Polidesportivo da Junta de Freguesia de Sarzedo.

- **Caminhada Cultural**

Caminhada promovida pelo grupo Sarzedo Runners na freguesia do Sarzedo. Através da atividade física pretende-se dar a conhecer a história de alguns dos pontos mais relevantes da freguesia do Sarzedo.

- **Crescer a Pedalar – Prevenção Rodoviária em Bicicleta**

Esta atividade visa estimular e desenvolver competências nas crianças relativamente ao saber andar de bicicleta, procurando, igualmente que estas tenham gosto pelas bicicletas, como um meio de transporte saudável e ecológico realizam percursos de bicicleta, tipo gincanas com a ajuda dos seus pais. As crianças devem trazer as suas próprias bicicletas. Esta atividade decorrerá no parque do Sub-Paço e tem como parceiros a GNR e o Grupo BTT Serra do Açor.

- **Aula de Pilates**

Aulas promovidas pela clínica SF Fisio e fisioterapeuta Rafaela Lopes.

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.

A SF Fisio e a fisioterapeuta Rafaela Lopes realizarão as suas aulas na Praia Fluvial da Cascalheira, Zona de lazer de S. Martinho da Cortiça, respetivamente.

- **Workshop Pais e Filhos - Academia Condessa das Canas**

A Academia Condessa das Canas irá promover este workshop destinado a pais e filhos promovendo a atividade física em família. Este workshop decorrerá no parque do Sub-Paço.

- **Cross Training – Crossbox Açor**

Este evento é desenvolvido pela 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. Esta atividade irá decorrer na Praia Fluvial de Folques.

- **Aula de Hidroginástica**

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

- **Rastreio Farmácia Alva**

Esta atividade visa sensibilizar a população para o controlo regular de alguns parâmetros, nomeadamente, a tensão arterial e glicémia.

Este rastreio promovido pela farmácia Alva a decorrer na Praça Dr. Alberto Vale em Coja.

- **Corrida noturna**

Corrida noturna organizada pelos técnicos superiores de desporto do Município de Arganil, a decorrer ao ar livre. Esta corrida tem a distância de 10 kms. Todos os participantes devem levar colete, roupa refletora, ou acessórios refletores e luz frontal, de forma a manterem-se visíveis e terem visibilidade nas zonas onde não existe luz. É recomendado a utilização de roupa e calçado confortável.

- Pace médio entre os 10,0 e os 9,7km/h, ou seja, 6:00 min/km.

- **Caminhada Noturna**

Caminhada noturna organizada pelos técnicos superiores de desporto do Município de Arganil, a decorrer ao ar livre, dentro da vila de Arganil. Esta caminhada tem a distância de 5 kms. Todos os participantes devem levar colete ou roupa refletora, de forma a manterem-se visíveis. É recomendado a utilização de roupa e calçado confortável.

- **Treino Inclusivo (APPACDM Arganil)**

Estas atividades serão desenvolvidas pelos técnicos superiores 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.

- **Dança e Defesa Pessoal – E-MOTION Dance School**

A E-Motion Dance School irá promover workshops de dança e defesa pessoal, abrindo à comunidade a hipótese de participar e conhecer estas modalidades. Estes workshops decorrerão nas instalações da E-Motion Dance School.

- **Canoagem e Stand Up Paddle – Evolução Vertical**

A Evolução vertical irá promover uma aula de canoagem e Stand Up Paddle na praia fluvial da Cascalheira em Secarias.

- **Aula de Body Jump e Step**

Body Jump é um programa de ginástica em grupo que utiliza o mini-trampolim como equipamento para realizar trabalho cardiovascular.

O treino com Step é muito utilizado em aulas de grupo, sejam elas de step, localizada, core e gap (glúteos, abdominal e pernas), o step revelou-se ser um material de treino fitness bastante versátil, podendo não só ser utilizado em aulas de grupo, como também pode ser incluído no teu plano de treino em casa ou em treinos outdoor.

Aulas lecionadas pelos alunos do curso Profissional Técnico de Desporto da Escola Secundária de Arganil.

- **Sessão de promoção para a Saúde da Mulher**

Sessão de promoção de saúde direcionada para a mulher onde serão abordadas várias temáticas como é exemplo o impacto da incontinência urinária na prática desportiva e nas atividades diárias. A sessão será composta por uma componente teórica e uma componente prática com exercícios relacionados com o tema. A sessão é promovida por Meridiano Saúde e decorrerá no multiusos da Cerâmica Arganilense.

Inscrições

As inscrições serão realizadas de forma online (Google forms) e terminam 24 horas antes da realização da respetiva atividade.

Link: <https://forms.gle/PtNu9FPo7adHU2yq9>

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:

- Website <http://www.cm-arganil.pt> ;
- Email 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 rgpd@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.

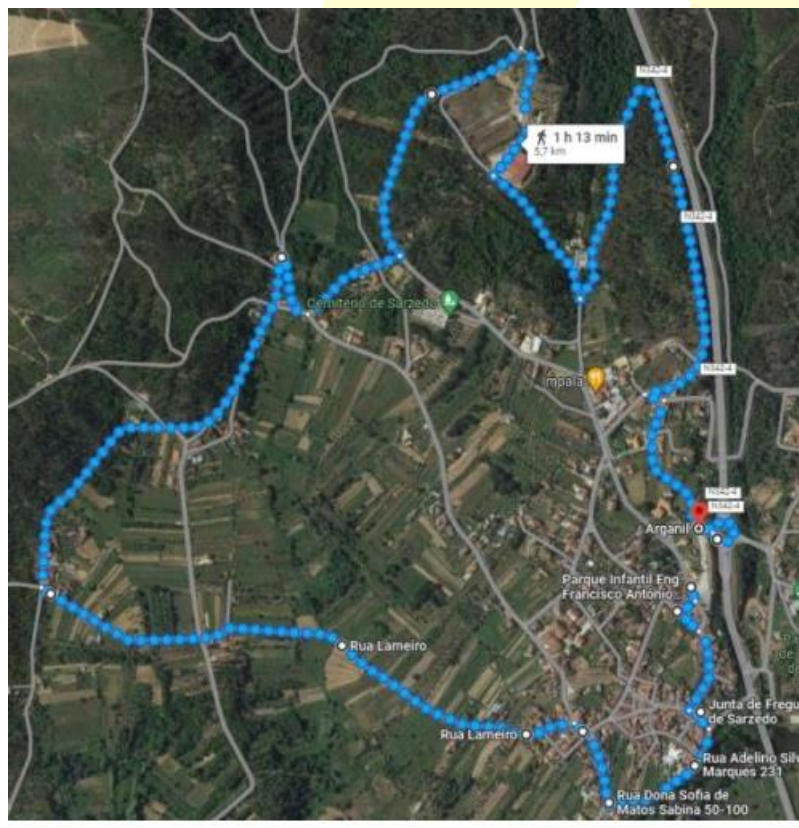
Anexos

- **Cross Training – Praia Fluvial de Folques - Folques**
- **Caminhada Cultural (5 km) – Sarzedo**
- **Crescer a Pedalar – Sub-Paço + Rua Marinha Afonso - Arganil**
- **Corrida Noturna (10 km) – Arganil**
- **Caminhada Noturna (5 km) - Arganil**

Cross Training – Praia Fluvial de Folques – Folques



Caminhada Cultural (5 km) – Sarzedo

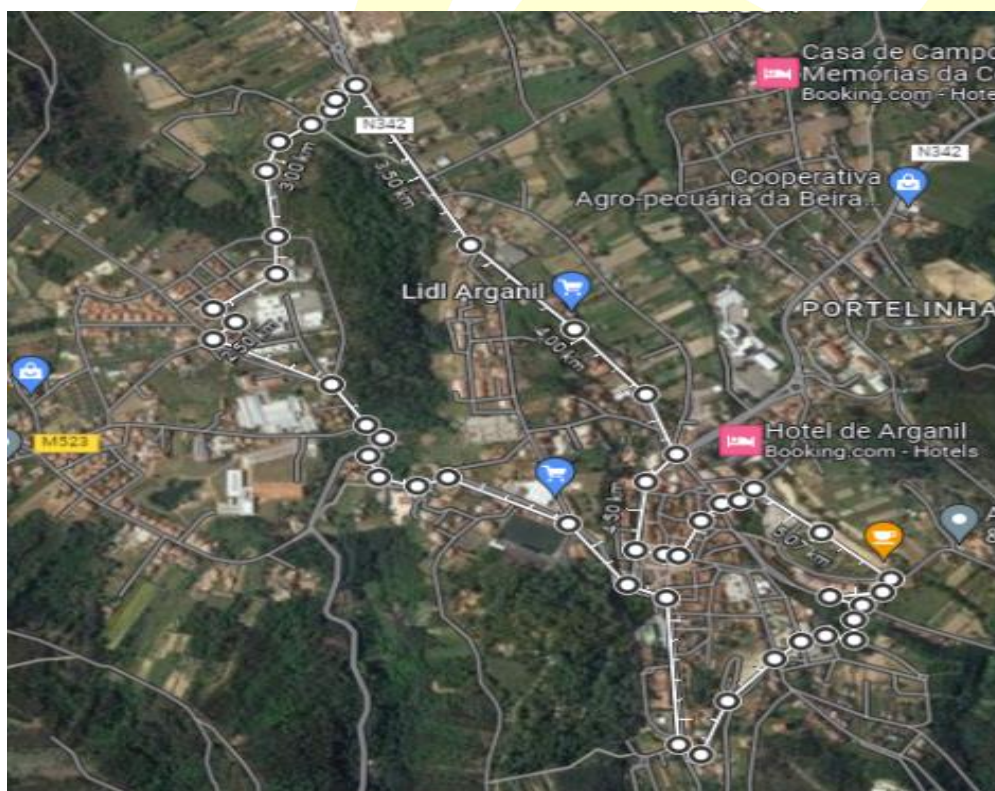


Igreja Matriz » Miradouro » Ribeira » Eirol » Forno Comunitário » Pavilhão Gimnodesportivo do Sarzedo » União Recreativa Sarzedense » Igreja Matriz

Crescer a Pedalar – Prevenção Rodoviária de Bicicleta



Corrida Noturna (10 kms = 2 voltas percurso) e Caminhada Noturna 5 kms = 1 volta)



Parque do Sub-Paço » Largo da Feira » Rua Comendador Cruz Pereira » Fonte Amandos » Bairro do Prazo » Rua Cidade da Beira » Escola EB2/3 de Arganil » Bairro Sobreiral » Semáforos de S. Pedro » N342 » “Rotunda do Repuxo” » Câmara Municipal de Arganil » Rua Oliveira Matos » Sub-Paço