

FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

programa nacional de **marcha e corrida**

Dossier de Adesão



programa
nacional de
marcha
e corrida

Índice

CONTACTOS PNMC 5

NOTA DE ABERTURA 6

INTRODUÇÃO 7

OBJECTIVOS 9

OPERACIONALIZAÇÃO 11

FORMAÇÃO 15

EVENTOS 18

ANEXOS 20



FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

programa nacional de **marcha e corrida**

Contactos PNMC

Programa Nacional de Marcha e Corrida
Largo da Lagoa, 15 B
2799- 538 Linda-a-Velha
Portugal

Telefone(+351) 214 146 020
(+351) 967 736 842
Fax (+351) 214 146 021

Email marchacorrida@gmail.com
info@marchaecorrida.pt

Web www.marchaecorrida
www.fpatletismo.pt

Coordenador Nacional:
Pedro Rocha (+351) 961 385 134

Coordenador Zona Norte:
Serafim Gadelho (+351) 911 572 191

Coordenador Zona Atlântico:
Rui Durão (+351) 915 921 188

Secretariado:
Paulo Monsanto (+351) 214 146 020

Nota de Abertura

O presente dossier visa dar resposta às diferentes solicitações colocadas à Coordenação no que respeita ao processo de adesão e abertura de Centros e Marcha e Corrida a nível local e ainda às orientações respeitantes ao PNMC.

Deste modo, esperamos que o conjunto de documentos agora compilados, ajudem a esclarecer e facilitar a compreensão do modelo organizativo do PNMC, bem como a divulgar as estratégias delineadas pela Coordenação do PNMC para a presente época.



Introdução

A saúde é hoje em dia, um dos maiores problemas existente nas sociedades modernas, problemas associados à inatividade física das populaçoes e ao sedentarismo progressivo, tais como: obesidade, cancro, doenças cardíacas, hipertensão arterial, colesterol elevado diabetes, osteoporose, depressão e morte prematura, poderiam em muitos casos ser evitados caso as pessoas dedicassem um mínimo por semana à prática de exercício físico.

Estudos comprovam que esse tempo de atividade física moderada é o suficiente para se obterem grandes benefícios para a saúde e qualidade de vida.

A caminhada e a corrida são as atividades físicas que pelas suas características e benefícios proporcionados a quem as pratica, melhor se adequam a estas recomendações.

O PNMC é um Projeto Nacional no âmbito da marcha e corrida, e tem como compromisso e objectivos principais:

a) Promover a mobilização da população em geral para a prática desportiva;

b) Contribuir para o aumento do número de praticantes de marcha e corrida em todo o país;

c) Desenvolver e reforçar junto das comunidades locais, um ambiente social encorajador de um estilo de vida ativo;

d) Desenvolver mecanismos de cooperação entre as diferentes instituições (autarquias, clubes, centros de saúde, organizadores de eventos, entre outros) para aumentar as oportunidades de prática através da criação de iniciativas locais.

Criado em 2009, o PNMC tem vindo a concretizar os objectivos acima enunciados. Fruto de uma estratégia bem definida, tem vindo a aumentar a sua implementação a nível nacional, envolvendo já uma vasta Rede de Centros de Marcha e Corrida (em adesão e em funcionamento) sendo ainda importante de assinalar o elevado número de participantes envolvidos nas atividades, bem como na formação de técnicos desportivos para intervir no Programa Nacional de Marcha e Corrida.

Nos Centros de Marcha e Corrida do PNMC temos o compromisso de conhecer os nossos praticantes e ajudá-los a concretizar os seus objectivos.

A filosofia do PNMC baseia- se no facto de oferecermos atividades para todos os níveis, estado de forma, género, idades e de todos poderem beneficiar destas práticas.

Ao iniciar o seu processo de adesão ao PNMC, as diferentes entidades estão a associar- se aos objectivos do PNMC e a disponibilizar um conjunto de serviços de apoio aos cidadãos para uma prática qualificada, consciente e orientada da Marcha e da Corrida.

Votos de bom trabalho.

Objectivos

Com a implementação deste programa, pretendemos atingir prioritariamente os seguintes objectivos:

1) Promover e incentivar a prática desportiva regular da população portuguesa;

2) Contribuir para a melhoria dos níveis de saúde da população portuguesa através de uma prática desportiva regular muito eficaz na obtenção deste objectivo;

3) Contribuir significativamente para um aumento do número de praticantes de marcha e corrida em todo o país;

4) Valorizar a imagem da prática da corrida de lazer e recreação, para que não esteja apenas relacionada com o rendimento desportivo;

5) Envolver e desenvolver mecanismos de cooperação entre diferentes instituições (autarquias, organizações de provas, clubes, associações desportivas, escolas, entre outras) para um projeto nacional no âmbito da prática da marcha e corrida;

6) Combater os hábitos de sedentarismo;

7) Aumentar as oportunidades de prática desportiva de toda a população;

8) Desenvolver e reforçar junto das comunidades locais, um ambiente social encorajador de um estilo de vida ativo.


edp
DULCE
BANIF
edp
32
BANIF
edp
MONICA
BANIF
edp
65
BANIF
edp
76
edp
68
BANIF

Operacionalização

Criado com o objectivo de promoção e generalização da prática desportiva junto da população portuguesa, através da prática da caminhada e corrida, o aspeto diferenciador do PNMC reside no apoio técnico proporcionado a todos os praticantes que se deslocam aos Centros de Marcha e Corrida.

Neste sentido, o reforço do número de Centros da Rede Nacional de CMC, alcançada através da constituição de novos Centros, é fundamental para a manutenção do sucesso do programa, funcionando estas infraestruturas como a base a partir da qual se desenvolve toda a atividade, desde o acolhimento dos praticantes, os treinos regulares, passando pela oferta de percursos validados.

Embora numa primeira fase do PNMC, a implementação dos CMC estivesse muito direcionada para as Autarquias (Câmaras e Juntas de Freguesia como reforço dos programas de incentivo à prática desportiva das suas populações), na atual fase, pretende-entidades igualmente envolvidas na promoção da corrida, nomeadamente clubes desportivos, escolas, empresas, etc.

1ª Fase

O processo de constituição de Centros de Marcha e Corrida, pressupõe 3 fases:

CRIAÇÃO DOS CENTROS DE MARCHA E CORRIDA

- Apresentação da candidatura da entidade responsável para constituição de um Centro de Marcha e Corrida;

- Designação dos técnicos responsáveis possuidores de formação específica - detentores de formação superior, cursos de treinadores de Atletismo e/ou os cursos do PNMC. Estes técnicos participarão em cursos e programas curriculares específicos associados ao programa para formar técnicos especializados e garantir um modelo de intervenção comum a todos os Centros Municipais de Marcha e Corrida espalhados pelo país;

- Validação de um ou mais espaços de funcionamento dos Centros de Marcha e Corrida;

- Validação de um ou mais percursos dos Centros de Marcha e Corrida;

- Elaboração de uma ficha técnica para cada um dos percursos com todas as informações referentes a esse espaço;

- Avaliação da candidatura pela coordenação do PNMC.

2ª Fase

ABERTURA DO CENTRO DE MARCHA E CORRIDA

- A abertura dos Centros de Marcha e Corrida é realizada logo após a celebração do protocolo de cooperação, a homologação das instalações e percursos e terminado o processo de formação de técnicos de marcha e corrida, sendo este processo devidamente anunciado no site do PNMC;

- Em cada Centro de Marcha e Corrida, será colocado um painel identificador das informações referentes a esse mesmo Centro.



3ª Fase

FUNCIONAMENTO DOS CENTROS DE MARCHA E CORRIDA E SUA AVALIAÇÃO:

- Inscrição dos praticantes no CMC e no PNMC mediante o pagamento da taxa anual de 10 euros/época, através do site do Programa;

- Disponibilização dos benefícios dos parceiros do PNMC e dos serviços de apoio da rede nacional de CMC aos praticantes inscritos no PNMC;

- Seguro desportivo geral para todos os praticantes (garantido pelo PNMC ou pela entidade responsável do Centro);

- Avaliação dos níveis de condição física e monitorização longitudinal dos efeitos do programa na saúde dos praticantes;

- Aconselhamento para o treino por técnicos especializados dos Centros de Marcha e Corrida;

- Formação contínua dos técnicos dos Centros de Marcha e Corrida, e Avaliação para introdução de novas medidas de incremento da qualidade do programa nacional;

- Os Centros de Marcha e Corrida deverão atualizar regularmente os dados relativos ao funcionamento do Centro e entregar, um relatório anual com a descrição do número de praticantes envolvidos no Centro, a apresentação sumária das atividades desenvolvidas e uma apreciação global do projeto.

Formação

No âmbito da Formação, procedeu-se a uma revisão/reformulação da formação do PNMC até à data, em que os técnicos eram formados em cursos de 45 horas na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Estes cursos realizados pelo PNMC até 2014 - cerca de 18 cursos e 200 técnicos formados - foram validados pelo IDP e INDESP num período que foi considerado transitório, até entrada em vigor do Plano nacional de Formação de treinadores.

De modo a adequar a Formação dos Técnicos do PNMC a este plano, serão oportunamente apresentados os novos currículos e formas de organização dos cursos de formação para a época de 2016/2017.

Através do link em baixo, segue alguma da informação do IPDJ acerca do modelo de formação, nomeadamente da estrutura e currículo dos cursos:
http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=117&idMenu=53.



Ao nível da Formação para a época 2016/2017, preveêm-se as seguintes ações:

1. JORNADAS TÉCNICAS PNMC (a agendar uma por semestre)

No âmbito da Formação do Técnicos de Marcha e corrida, as Jornadas Técnicas visam complementar conhecimentos, capacidades e competências nas vertentes teóricas e prática e ainda consolidar o desenvolvimento e inovação dos Centros de Marcha e Corrida no âmbito do PNMC. O programa das Jornadas, vem ao encontro destes objectivos, procurando a partilha de experiências entre o grupo no qual os formandos se integram de modo a desencadear uma reflexão sobre as práticas desenvolvidas e sobre as novas práticas a implementar.

A ação enquadra- se no Decreto Regulamentar n.º 248- A/2008 de 31 de Dezembro e pelo Despacho nº 5061/2010, de 22 de Março, e como tal, após a aprovação do pedido de certificação pelo IPDJ, serão atribuídos créditos aos formandos.

No seguimento das orientações adoptadas desde o início pelo PNMC, quanto à isenção de pagamento de propinas, será atribuída uma isenção de 100% aos técnicos propostos pelos Centros, aos restantes participantes será cobrada

2. ENCONTRO NACIONAL DE TÉCNICOS DE MARCHA E CORRIDA.

No plano de formação do PNMC para 2017, entendeu-se que para além da realização das Jornadas Técnicas e do Congresso Internacional de Corrida, importava criar um período de reflexão destinado exclusivamente a técnicos em actividades nos Centros, onde a par da formação propriamente dita com a transmissão de informação técnica referente á organização e condução das actividades, pudesse ser igualmente criado um espaço de partilha de experiências entre este grupo de técnicos, ao qual demos a designação de Encontro Nacional de Técnicos de Marcha e Corrida.

3. CONGRESSO INTERNACIONAL DA CORRIDA

No âmbito do Programa Nacional de Marcha e Corrida, a Federação Portuguesa de Atletismo, a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e Instituto Português do Desporto e Juventude, têm organizado o Congresso Internacional da Corrida, na primeira quinzena de dezembro de cada ano.

As temáticas abordadas nos vários Congressos, quer nas sessões plenárias, mesas redondas e workshops estão associadas quer com a vertente do PNMC diretamente relacionada com a área da saúde quer com a vertente do treino da corrida recreativa ou de rendimento.

O Congresso tem como público--alvo, técnicos, pesquisadores, estudantes de desporto e praticantes interessados em ampliar e partilhar experiências que contribuam para o desenvolvimento da Corrida em Portugal.

4. CRIAÇÃO DE LINHAS DE INVESTIGAÇÃO PRÓPRIAS DO PNMC

1. Monitorização do impacto do treino da marcha e corrida em populações especiais;

2. Caracterização dos participantes no PNMC;

3. Análise sociocultural do movimento da Corrida em Portugal;

Eventos

1- Challenge 3000

O propósito do Challenge 3000 Oz Energia - iniciativa do Programa Nacional de Marcha e Corrida Realizada em parceria com os Centros passa por permitir aos praticantes de corrida federados e não federados a possibilidade de experimentar uma corrida em pista e em simultâneo ficarem com registo fidedigno do seu valor na distancia de 3000 mts, valor esse que será utilizado como referencial para o cálculo individual das intensidades de treino de cada método de treino especifíco para cada participante.

O aspecto diferenciador do Challenge 3000 Oz Energia, reside no desafio que cada participante coloca a si próprio no sentido de conseguir realizar a distância de 3000 mts em determinado tempo.



2. Free Running

O Free Running é uma actividade de caminhada e corrida-organizada pelos centros em parceria com empresas e instituições-aberta e gratuita para todos os praticantes independentemente da sua idade, género e física.

A par do treino de corrida e de caminhada realizam-se ainda várias actividades complementares (técnica de corrida, flexibilidade, treino em circuito orientados pelos técnicos do centro de Marcha e Corrida organizador.



Anexos

Juntamente com este documento enviamos os seguintes anexos:

1.Formulário de adesão ao PNMC;

2.Protocolo de Cooperação;

3. Regulamento de CMC.



1. Formulário de adesão ao Programa Nacional Marcha e Corrida

Ao preencher o presente formulário ao seu envio, juntamente com o protocolo de cooperação. a entidade proponente está a formalizar a sua adesão ao Programa Nacional Marcha e Corrida, através da constituição de um CMC.

1. 1- Entidade Proponente: _____

2. Morada: _____

C. Postal: _____

3. Contactos de Responsável: Tel: _____

Tm:_____

E-mail do Responsável a contactar: _____ 4.

4.Identificação da zona do CMC

4. 1 - A nossa zona de prática é do tipo:

Zona de Prática	Sim	Não
Parque Natural (ex: Parque da Cidade) Ecopista		
Zona Histórica		
Marginal Pedonal Zona Florestal		
Zona Desportiva (ex: Estádio Futebol/Atletismo)		
Outros		

4. 2 - A nossa zona prática possui as seguintes caracteristicas:

	Sim	Não
Variedade de Percursos Espaços Limpos		
Bebedouros		
Sombras		
Locais de descanso/recuperação Circuitos de Manutenção		
Outros		

4. 3 - O nosso CMC possui as seguintes instalações de apoio:

	Sim	Não
WC Balneários		
Edificio/Gabinete de Apoio		
Outros		

5 - Enquadramento técnico

5. 1 - O técnico responsável pelo CMC tem formação técnica (de acordo com o Dec. lei nº248-A/2008) para o apoio aos participantes (SIM/NÃO)

_____

5. 2 - Em caso de resposta positiva, indique que tipo de formação possui:

_____

5. 3 - Em caso de resposta negativa pretendem:

5.3.1- Enviar um técnico para ter formação do PNMC (SIM/NÃO)

_____

5.3.2 - Contratar um técnico já formado (SIM/NÃO)

_____ _____

Agradecemos o envio deste formulário (juntamente com o protocolo de cooperação para):

19.

Federação Portuguesa de Atletismo
Programa Nacional Marcha e Corrida
Pedro Rocha
Largo da Lagoa - 15B
2795-795 Linda a velha
TEl - 2141416020 Fax - 21 4146021
E-mail - marchacorrida@gmail.com
para qualquer dúvida ou questão, pode também contactar
Pedro Rocha- tm 967736842

2. Protocolo de Cooperação entre a
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO e _____

Introdução

1 - Considerando que a prática desportiva é um direito fundamental dos cidadões reconhecido na constituíção da Republica Portuguesa;

2 - Considerando que a prática desportiva é cada vez mais importante e relevante na vida das populações, assumindo um papel importante na sua saúde e hábitos de vida, sendo, também por isso, uma aposta para uma sociedade mais saúdavel;

3 - Considerando que a Federação Portuguesa de Atletismo prossegue como objectivos a promoção de prática da marcha e da corrida em articulação com entidades públicas. colaborando em especial com os Municipios / Clubles / Colectividades;

4 - Considerando que o Municipio / Clube/ Colectividade , no uso das suas atribuições e competências que lhe estão cometidas, está empenhado, a nível da prática da actividade física em geral e da marcha e corrida em particular, dar resposta ás aspirações, necessidades e motivações da população do seu concelho, colaborando com outras entidades, complementando de forma adequada as suas ações e actividades, por forma a rentibilizar os seus meios e recursos.

5 - É estabelecido o presente protocolo de cooperação nos termos que se anexam :

Protocolo de Colaboração

Entre a Federação Portuguesa de Atletismo, com sede no Largo de Lagoa, nº 15 B, Linda a velha, 2795-116, aqui representada pelo seu Presidente, Prof. Jorge Vieira, atuando como primeiro outorgante,

E o _____ com sede no _____ neste acto representado pelo seu _____ atuando como instituíção proponente e segundo outogante, é celebrado o presente protocolo de colaboração, o qual se passará a reger pelas seguintes cláusulas.

Claúsula 1 - Objetivos

Constituem objetivos das partes conjugar conhecimentos, competências e meios para, através de uma articulação eficaz, realizar acções que visem :

- A criação de iniciativas locais que aumentem as oportunidades para a prática indicvidual ou em grupo de marcha e corrida;

- Desenvolver e reforçarr junto das comunidades locais, um ambiente social e encorajador de um estilo de vida ativo.

- Combater os hábitos de sendentarismo e contribuir para a melhoria dos níveis de saúde da população portuguesa através de uma pratica desportiva regular muito eficaz na obtenção deste objectivo;

- Envolver e desenvolver mecanismos de cooperação entre diferentes instituíções (autarquias, organizações de provas, clubes,associações desportivas. escolas, entre outras) para se constituir um verdadeiro projeto nacional no ãmbito da prática da marcha e corrida;

Cláusula 2 -Competencias da FPA/PNMC

1 - Conceber o programa Nacional de Marcha e Corrida;

2 - Fornecer suporte técnico á criação do CMC e colaborar na promoção dos planos de desenvolvimento regionais do atletismo através de PNMC;

3 - Desenvolver parcerias e actividades que possibilitem promover, divulgar e aumentar o número de centros e praticantes no ãmbito do PNMC;

4 - Atrvés das respectivas Direções Regionais do IPDJ e Associações Distritais de Atletismo, apoiar a comunicação, promoção e diviulgação de todas as actividades do Centro de Marcha e Corrida de _____;

5 - Rentibilizar e dar maior impacto a todas as boas práticas desenvolvidas pela autarquia/clube/colectividade através das Delegações Regionais do IPDJ e Associações desportivas, atletas e organismos do poder local para uma maior mobilização e rentibilização de meios;

6 - ganrantir a formação de quadros técnicos qualficados, através de cursos e ações de formação especificas associadas ao programa e cujos técnicos irão integrar os quadros técnicos dos Centros de marcha e Corrida;

7 - Co-financiar o desenvolvimento do programa de modo a permitir um correto funcionamento dos centros de Marcha e Corrida devidamente aprovados;

8 - Fiscalizar periodicamente as condições de funcionamento dos Centros de Marcha e Corrida;

9 – Inscrever os praticantes na Seguradora do PNMC, logo após a recepção da respectiva ficha de inscrição acompanhada do comprovativo de pagamento;

10- Proporcionar informação actualizada dos praticantes inscritos no PNMC;

11 - Conceder apoio técnico e fornecer tutoria técnica de apoio ao desenvolvimento das iniciativas a realizar no âmbito do presente protocolo.

Cláusula 3 –Competências dos Municípios/Clubes/Colectividades

1-Criação de condições e estruturas de apoio à realização das atividades a efetuar no âmbito deste Protocolo, em função da disponibilidade de infra estruturas existente no Município, nomeadamente o espaço físico que funcionará como gabinete de apoio ao Centro de Marcha e Corrida;

2- Garantir e coordenar as condições de funcionamento do Centro (espaços de prática limpos, seguros e com indicação de diferentes percursos, estruturas de apoio aos praticantes, balneários, etc…);

3-Garantir o nível de qualificação dos técnicos que orientam e supervisionam as atividades do Centro no âmbito do presente protocolo de acordo com o Dec. Lei nº 248-A/2008;

4- Divulgar junto da população, as atividades a realizar no âmbito do Centro de Marcha e Corrida, de forma a dar-lhes expressão e projeção, nomeadamente nos seus sítios da internet e através de outros meios de comunicação locais existentes;

5-Reencaminhar para a Coordenação do PNMC as fichas de inscrição e respectivos comprovativos de pagamento sempre que um praticante adere ao PNMC no seu Centro;

6- Manter uma ligação regular com a coordenação do Programa, de forma a garantir uma constante atualização de dados e apoio direto aos técnicos e praticantes;

7-Enviar á FPA sempre que possível no inicio de cada época (Setembro), o plano de atividades do CMC que fixará as ações concretas a realizar e as condições da sua realização podendo, a todo o tempo, serem consideradas novas ações e iniciativas;

Cláusula 4-Vigência

O presente protocolo entra em vigor com a assinatura das entidades envolvidas na data da sua assinatura e será prorrogado por sucessivos período de um ano e nas mesmas condições , desde que não seja denunciado por qualquer das partes, e poderá ser revisto por solicitação de qualquer das instituições.

Cláusula 5 - Casos Omissos

Eventuais casos omissos verificados na interpretação e aplicação do presente protocolo serão resolvidos conjuntamente pelas partes signatárias do mesmo.

Feito em …… , em …… de ……. De …… ,
em dois exemplares de igual conteúdo e valor.

Federação Portuguesa de Atletismo

_____ _____

Regulamento do CMC

3.Regulamento Centros Marcha e Corrida

1- Preâmbulo

Criado para responder as necessidades dos cidadãos, o PNMC, tornou-se num programa imprescindível na promoção e generalização da prática desportiva junto da população portuguesa procurando elevar a qualidade de vida dos praticantes.

Neste sentido, a sua missão pauta-se por prestar um apoio técnico com elevados níveis de qualidade e eficácia, contribuindo para um serviço público de excelência que se reflita num melhor relacionamento com todos os seus intervenientes. Embora as atividades desenvolvidas em cada Centro, sejam sobretudo no âmbito da marcha e corrida, estas possuem características muito particulares a determinados níveis que necessitam ser definidas para que esteja clara a sua utilização junto dos praticantes .

A existência de um regulamento responde á necessidade de explicitar um conjunto de regras e orientações relativa á atividade a desenvolver nos CMC, com o propósito de harmonizar e optimizar a intervenção e envolvimento de todos os seus intervenientes (quadro de pessoal de apoio, corpo técnico e praticantes).

O presente Regulamento deve ser entendido como um conjunto de deveres e direitos de cada um dos intervenientes acima mencionados, de forma a tornar mais claro e objectivo as funções e obrigações de cada grupo nas diferentes actividades desenvolvidas pelos CMC – estrutura base de todo o PNMC.

2- Objectivo dos CMC

Os CMC constituem-se como um local de acolhimento que proporcionará a todos os participantes a prática regular da marcha e da corrida. Na sua essência deve ter como preocupação fundamental, a melhoria dos índices de saúde e aptidão física, servindo também como elemento integrador dos indivíduos.

3- Gestão e Coordenação

A administração, gestão e coordenação do Centro de Marcha e Corrida é da responsabilidade da entidade promotora, á qual compete assegurar a sua eficácia e o seu pleno funcionamento.

A utilização das instalações obedecerá a horários pré-estabelecidos. No caso de se tratarem de recintos fechados ou reservados não é permitida a entrada dos praticantes nas instalações sem a presença de um técnico responsável.

O responsável técnico referido no número anterior superintende tecnicamente as actividades desportivas desenvolvidas nas instalações desportivas, competindo-lhe zelar pela sua adequada utilização.

Os monitores ou instrutores com funções nas instalações desportivas actuam sob a orientação técnica do responsável técnico.

Desde que enquadrados pelos respectivos técnicos nos horários previstos para realização das actividades, após a devida identificação podem aceder genericamente à utilização das instalações e equipamentos dos Centros de Marcha e Corrida todos os praticantes inscritos no CMC /PNMC.

Em caso algum a entidade responsável pela gestão das instalações desportivas é responsável pelo eventual desaparecimento de haveres e/ou objetos pessoais.

4- Período de funcionamento e horário

Os CMC funcionam em ciclos anuais com um calendário semelhante ao ano escolar, iniciando-se em meados de Setembro e terminando em finais de Julho (aproximadamente 11 meses). O mês de Agosto destina-se a férias.

As actividades nos CMC, devem ser funcionar com um mínimo de 3 sessões por semana em horário que mais se ajuste ás necessidades dos praticantes locais.

Os horários e períodos de funcionamento e frequência semanal mencionados anteriormente devem ser adaptados ás realidades locais sempre que razões de ordem técnica ou relacionadas com o índice de utilização o justifiquem.

5- Tipos de Atividades

Nos Centros de Marcha e Corrida podem ser desenvolvidas as seguintes atividades:

a)Atividades de sensibilização, iniciação, aperfeiçoamento de actividades de marcha e corrida;

b)Treinos de preparação de atividades de Marcha e Corrida;

6-Taxas de utilização

A admissão de qualquer participante à frequência das atividades dos CMC fica condicionada ao pagamento das taxas de inscrição anual definida pela Coordenação do PNMC.

A inscrição no PNMC permite aos participantes ter acesso:

a) Aos benefícios do Cartão de praticante com as vantagens associadas, promovidas pelos parceiros do PNMC;

b) Ás instalações e equipamentos desportivos da Rede de centros a nível nacional;

c)Às atividades regulares de treino e eventos locais e nacionais;

d)Ao enquadramento técnico qualificado e programas de treino personalizados ;

e)Ao Seguro desportivo.

7- Instalações e Percursos

Os CMC têm como finalidade a prestação de serviços desportivos à população em geral, e destinam-se fundamentalmente à prática da marcha e corrida.

A utilização das instalações obedece a horários pré-estabelecidos. No caso de se tratarem de recintos fechados ou reservados não é permitida a entrada dos praticantes nas instalações sem a presença de um técnico responsável.

Desde que enquadrados pelos respectivos técnicos nos horários previstos para realização das actividades, após a devida identificação podem aceder genericamente à utilização das instalações e equipamentos dos Centros de Marcha e Corrida todos os praticantes inscritos no CMC /PNMC.

Os percursos definidos em cada Centro, podem ser utilizados:

a) em regime livre – destinado a praticantes em geral, sem a presença de técnicos;

b) em regime de treinos com carácter regular– destinado a praticantes inscritos no PNMC para prática de marcha e corrida em grupo com o acompanhamento de um técnico qualificado;

Em casos excepcionais, devidamente justificados, poderá o responsável do Centro autorizar, por períodos determinados, a prática de atividades nas instalações por parte dos praticantes inscritos no PNMC em regime diferente dos previstos anteriormente.

8-Praticantes

Na generalidade, os praticantes obrigam-se a :

1-Independentemente dos objectivos, a efetuar previamente a avaliação do seu estado de saúde de modo a detetar eventuais factores de risco e garantir não possuir, quaisquer contra-indicações médicas para a prática das atividades físicas a desenvolver nos CMC;

2-Garantir que é da sua inteira responsabilidade assegurar-se previamente à inscrição, do seu estado da aptidão física para o exercício das atividades desenvolvidas nos CMC de acordo com o estabelecido na Lei n.º 5/2007, de 16 de Janeiro (Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto), n.º 2 do artigo 40.º;

3-Garantir que por sua livre e expressa vontade, prescinde de apresentar Atestado Médico que comprove a sua aptidão física;

4- Efetuar a sua inscrição no PNMC, pagando o valor anual previsto. Mediante proposta apresentada á Coordenação do PNMC podem ser concedidas isenções, totais ou parciais das taxas, quando se verifiquem condições de precariedade social e económica.

5-Os praticantes deverão ser portadores do cartão identificativo – pessoal e intransmissível- emitido pela Coordenação do PNMC de modo a poderem identificar-se de imediato sempre que solicitado pelos funcionários de serviço de cada Centro;

6- Respeitar e cumprir as indicações e orientações que os técnicos e funcionários do Centro lhe transmitirem;

7-Apresentar-se com o calçado e vestuário adequado e outras condições relacionadas com o seu aspecto físico, de forma a não colocar em causa a sua integridade física e a dos restantes praticantes.

8-Os pedidos de participação pontual (praticantes não inscritos) nos treinos deverão ser feitos diretamente pelos praticantes aotécnico responsável, antes do inicio do treino, cabendo a este a sua autorização – sempre com o pressuposto de apresentar /entregar o respectivo termo de responsabilidade para essa atividade.

9-Em caso de acidente no decorrer da atividade, o participante deve seguir dentro dos prazos previstos, os passos previstos no Manual de procedimentos da Companhia Seguradora;

10 - Ao inscreverem-se no PNMC, os praticantes passam a beneficiar de:

a) Seguro desportivo;

b) Enquadramento técnico qualificado e presencial;

c) Acesso às instalações e equipamentos desportivos dos vários Centros a nível nacional, tendo como conceito básico a noção de Rede de Centros – em que mediante a apresentação do cartão de praticante do PNMC- o praticante poderá frequentar essas instalações desportivas frequentar os treinos ai realizados.
No acesso a Centros cujas Instalações desportivas tenham uma utilização condicionada e com cuja entidade responsável tenha sido celebrado um Protocolo diferenciado, devem ser respeitadas as regras definidas pela respectiva entidade responsável.

d)Promoções e parcerias estabelecidas com o PNMC e CMC .

9- Técnicos

Na generalidade, os técnicos obrigam-se a:

1-Realizar de forma adequada e periódica a avaliação do estado de saúde (Realização de despiste de doenças e factores de risco / estratificação do risco cardiovascular), da composição corporal e da condição física de cada participante;

2-Prescrever o treino dentro de padrões de segurança e de acordo com as orientações técnicas e metodologias adequadas a cada praticante ou grupo (objectivos e características individuais);

3-Organizar as atividades que ajudem a promover a adesão dos praticantes ao programa, criando ambientes de treino seguros e motivantes;

4-Em caso de existência de condições atmosféricas adversas, a decisão de realização ou não do treino, a autorização de participantes não inscritos nas atividades e o impedimento da entrada/permanência de indivíduos nas mesmas atividades depende única e exclusivamente do técnico.

5-Garantir o nível de qualificação necessário para orientarem e supervisionar as atividades do Centro de acordo com o Dec. Lei nº 248-A/2008;

6-O responsável técnico superintende tecnicamente as atividades desportivas desenvolvidas no CMC, competindo-lhe ainda garantir que os monitores ou instrutores com funções no CMC atuem sob a sua supervisão e orientação técnica.

10- Entidades responsáveis

A entidade responsável pela implementação do CMC é responsável por:

1-Criar condições e estruturas de apoio à realização das atividades a efetuar no âmbito deste Protocolo, em função da disponibilidade de infra estruturas existente no Município, nomeadamente o espaço físico que funcionará como gabinete de apoio ao Centro de Marcha e Corrida;

2- Garantir e coordenar as condições de funcionamento do Centro (espaços de prática limpos, seguros e com indicação de diferentes percursos, estruturas de apoio aos praticantes, balneários, etc…)

3-Garantir o nível de qualificação dos técnicos que orientam e supervisionam as atividades do Centro no âmbito do presente protocolo de acordo com o Dec. Lei nº 248-A/2008

4-Garantir a segurança dos praticantes, nomeadamente evitar lesões que aconteçam no decorrer da prática das suas atividades. Como tal, o PNMC possui um contrato de seguro pelos riscos de acidentes pessoais para cobertura das atividades e deverá ser ativado sempre que se verifique um incidente no decorrer destas;

5- Divulgar junto da população, as atividades a realizar no âmbito do Centro de Marcha e Corrida, de forma a dar-lhes expressão e projeção, nomeadamente nos seus sítios da internet e através de outros meios de comunicação locais existentes;

6-Reencaminhar para a Coordenação do PNMC as fichas de inscrição e respetivos comprovativos de pagamento sempre que um praticante adere ao PNMC no seu Centro;

7- Manter uma ligação regular com a coordenação do Programa, de forma a garantir uma constante atualização de dados e apoio direto aos técnicos e praticantes;

8-Enviar á FPA sempre que possível no inicio de cada época (Setembro), o plano de atividades do CMC que fixará as ações concretas a realizar e as condições da sua realização podendo, a todo o tempo, serem consideradas novas ações e iniciativas;

Os Centros de Marcha e Corrida deverão atualizar regularmente dados relativos ao funcionamento do Centro e entregar, um relatório anual com a descrição do número de praticantes envolvidos no Centro, a apresentação sumária das atividades desenvolvidas e a apreciação global do projeto.

OS CMC poderão estabelecer protocolos com outras entidades que preveja condições e benefícios para os seus praticantes.

Compete aos CMC zelar pela observância das normas acima mencionadas.
Linda a Velha , 15 de Julho de 2015

Manual de Procedimentos do Seguro e Ficha de Participação de Sinistro

4.MANUAL DE PROCEDIMENTOS

1 – DEFINIÇÃO

De acordo com as Condições Gerais da Apólice de Acidentes Pessoais - Desporto Cultura e Recreio e das Condições Particulares do contrato, ficam cobertos os acidentes ocorridos em Portugal, quando emergentes de risco extra-profissional, entendendo-se como tal a actividade desenvolvida pelos Praticantes, que não se relacione com o desempenho da profissão ou ocupação da Pessoa Segura, não sendo, por isso, susceptível de ser garantida por um seguro de acidentes de trabalho.

Ficam assim garantidos os acidentes consequentes de:

Prática Desportiva amadora de marcha e corrida – desde que integrada no respectivo programa nacional de marcha e corrida;

Deslocações em qualquer meio de transporte de e para os locais onde tenham lugar as referidas actividades e desde que decorrentes da acitividade segura.

Na apólice entende-se por acidente o acontecimento fortuito, súbito, violento ou não, devido a causa exterior e estranha à vontade da Pessoa Segura e que nesta origine lesões corporais medicamente comprovadas, aquando da atividade segura. Ficam ainda incluidas as lesões corporais devidas a traumatismos continuados ou sobrecargas de esforços inequivocamente relacionados com a prática da ativida de segura. Ficam sempre excluídas das garantias do contrato as doenças ou consequência de acidentes pré-existentes à data de início do seguro, quer as mesmas se tenham ou não manifestado, tais como hérnias, tendinites e pubalgias.

– PESSOAS SEGURAS, RISCOS E CAPITAIS GARANTIDOS (por Pessoa Segura)

Para efeito deste seguro ficam abrangidas, na qualidade de Pessoas Seguras, os Praticantes Amadores com idades inferiores e superiores a 14 anos.

Os Riscos e Capitais Seguros por sinistro e Pessoa Segura são os seguintes:

Morte ou Invalidez Permanente - € 27.222,00 Despesas de Tratamento e Repatriamento - € 4.356,00 Despesas de Funeral - € 2.167,00

Nota: Para menores de 14 anos não se aplicará a garantia de Morte sendo a mesma convertida em Despesas de Funeral até ao limite de € 2.167,00.

A cobertura dos riscos de Morte e de Invalidez Permanente não são cumuláveis.

2 – OUTRAS CONDIÇÕES

O Contrato assenta no sistema misto – rede convencionada e livre escolha – ou seja, os Sinistrados podem optar por aceder aos Serviços Médicos Convencionados da Seguradora ou, em alternativa, escolher livremente os respectivos prestadores.
A Rede Clínica convencionada é gerida pela TrueClinic.

Telefone da Companhia Assistência: 808 919 988 (Contactar em caso de Sinistro).

* Excepções ao princípio de livre escolha dos sinistrados:

√ Sempre que a recuperação do Sinistrado pressuponha a realização de Tratamentos em número superior a 20 sessões, tornar-se-á necessária a prévia autorização do número excedente de tratamentos por parte dos Serviços Médicos da Seguradora;

√ Qualquer acto médico incluindo sessões de fisioterapia e exames complementares de diagnóstico, fora do quadro clínico de urgência e dos Serviços Clínicos da Seguradora, só será considerada e comparticipada desde que a mesma tenha sido previamente aprovada pelos Serviços Médicos da Seguradora e até ao limite do que seria suportado pela Companhia se o respectivo tratamento tivesse ocorrido dentro da rede convencionada.

Franquia:

A cobertura de despesas de tratamento e repatriamento vigora com uma franquia de €30,00, a liquidar conforme a seguinte utilizaçãodo prestador clínico:

. Utilizando a rede convencionada da seguradora, a franquia será liquidada directamente ao prestador.
. Utilizando um prestador fora da rede convencionada, a franquia será deduzida dos montantes a reembolsar pela seguradora.

A Invalidez Permanente igual ou inferior a 10% não é indemnizável.
No entanto, se o grau de Invalidez for igual ou superior a 66% será equiparado a 100%.

3 – PROCEDIMENTOS EM CASO DE ACIDENTE

3.1 – Participação de Sinistro

Compete à Organização dos eventos e à FPA participar o sinistro nos 8 (oito) dias imediatos à ocorrência do acidente, por escrito e em impresso próprio da AIG EUROPE LTD SUCURSAL EM PORTUGAL., a qual, depois de devidamente preenchida, assinada pelo Sinistrado (ou seu Encarregado de Educação, sendo menor) e certificada pela Federação. Esta participação deverá ser remetida:

Para:.sinistros.aigportugal@aig.com
Cc: sinistros.fpa@aon.pt

A Organização ou Federação disponibilizará ao Sinistrado fotocópia da participação de sinistro, devidamente certificada pelos respectivos Serviços, a qual deverá ser obrigatoriamente exibida pelo Sinistrado junto da Rede de Prestadores de Cuidados de Saúde Convencionados.

3.2 – Assistência Médica ao Sinistrado

No caso do sinistrado necessitar de assistência médica, devem ser observadas as seguintes regras:

I – Situação de Urgência

Após a ocorrência de acidente que provoque uma situação de urgência, deverá o sinistrado ser de imediato encaminhado para o Banco de Urgência do Hospital mais próximo, indicando no respectivo registo de entrada que se trata de um acidente desportivo coberto pela Apólice da AIG EUROPE LTD SUCURSAL EM PORTUGAL, cujo número identificará.

Ultrapassada a situação de urgência, deverá o sinistro ser comunicado à Seguradora nos termos acima mencionados e o sinistradoposteriormente contactar a AIG, onde será encaminhado para os Serviços Médicos Convencionados da Seguradora da área respectiva, devendo ser sempre portador de uma fotocópia da participação de sinistro devidamente certificada pela Organização do evento e pela Federação, fotocópia da licença desportiva e respectivo documento de identificação pessoal (CC/BI), bem como do relatório médico dos Serviços de Urgência do Hospital a que recorreu.

Urgências cirúrgicas: Nos casos em que, por consequência de sinistro coberto pela Apólice, o Atleta ou Agente Desportivo sofra uma situação de fractura ou um bloqueio completo do joelho e seja intervencionado cirurgicamente fora de estabelecimento hospitalar estatal, será sempre obrigatória a apresentação dos exames radiológicos pré e pós-operatórios, nos casos de fracturas e do registo vídeo nos casos de bloqueio completo do joelho, corrigidos artroscopicamente.

II – Situação que não envolva urgência

Deverá o sinistro ser comunicado à Seguradora nos termos acima mencionados e o sinistrado posteriormente contactar a AIG, onde será encaminhado para os Serviços Médicos Convencionados da Seguradora da área respectiva, devendo ser sempre portador de uma fotocópia da participação de sinistro devidamente certificada pela Organização do evento e pela Federação, fotocópia da licença desportiva e respectivo documento de identificação pessoal (CC/BI).

Nota: O pagamento das despesas a efectuar com a assistência médica aos sinistrados prestados quer pelos Hospitais estatais quer pelos Prestadores de Serviços de Saúde da Rede de Prestadores Convencionados, será efectuado directamente pela AIG EUROPE LTD SUCURSAL EM PORTUGAL aos próprios.

III – Assistência por Serviços Médicos não Convencionados

Compete ao Atleta o pagamento das despesas referentes à assistência médica que lhe for prestada em virtude de Acidente Desportivo de que seja vítima, sempre que recorra a Prestadores de Serviços não Convencionados com a AIG EUROPE LTD SUCURSAL EM PORTUGAL. A Seguradora procederá ao respectivo reembolso, desde que observados os seguintes requisitos:
Cumprimento do disposto no ponto 4.1 do presente Manual de Procedimentos.

Previa aprovação, pelos Serviços Médicos da AIG EUROPE LTD SUCURSAL EM PORTUGAL, de qualquer ato médico, incluindo sessões de fisioterapia e exames complementares de diagnóstico fora do quadro clínico de urgência. Nesta situação, a Seguradora procederá ao respectivo reembolso, liquido da franquia de € 30,00, mas sempre limitado ao valor do custo do ato que a Seguradora suportaria se a mesma tivesse sido efectuada nos seus Serviços Clínicos. Na ausência de rede médica convencionada na área de residência da pessoa segura, a Seguradora reencaminha os sinistrados para o Prestador mais próximo, havendo lugar, caso se situe a mais de 25km da residência, ao reembolso das despesas de transporte público (táxi ou transporte especial somente quando prescrito por médico), se em veículo próprio, numa base de 0,15 Euros/quilometro percorrido.

Nota: Todos os documentos que sejam objecto de análise e ou reembolso/ comparticipação por parte da AIG EUROPE LTD SUCURSAL EM PORTUGAL, os respectivos originais devem ser enviados para:

AIG Europe Limited – Sucursal em Portugal A/c: Departamento de Sinistros
Av. Liberdade, 131 - 3º 1250-140 Lisboa

Todos os documentos remetidos deverão ser acompanhados por fotocópia da participação do sinistro.

Sempre que a Pessoa Segura o solicitar, a Seguradora informará, simultaneamente com a respectiva autorização, o capital máximo garantido para cada ato a realizar fora dos seus Serviços Clínicos.

3.3 – Outras Considerações

Deverá sempre ser tido em consideração o seguinte:

Não serão reembolsadas despesas de assistência médica quando a mesma for prestada pelos Serviços ou nos Postos Médicos do Clube;

Não serão reembolsadas despesas tituladas pelo Clube;

Só serão reembolsadas despesas suportadas por originais legais dos recibos emitidos pelos prestadores dos Serviços Médicos ou fornecimentos;

Os recibos de tratamentos, elementos auxiliares de diagnóstico, fisioterapia e medicamentos só serão aceites quando acompanhados pelo original da prescrição do médico cuja especialidade, devidamente reconhecida pela Ordem dos Médicos, deverá ser expressa e autenticada com a vinheta do SNS;

Em caso de internamento hospitalar não se encontram abrangidas as despesas de acompanhantes, excepto quando se tratar de Atletas menores de 12 anos. Em caso algum ficam abrangidas as despesas com telefones e outros extras;

Caso as despesas de actos médicos e ou cirúrgicos efectuados em Rede ultrapassem os capitais definidos na Apólice e que sejam do conhecimento prévio da seguradora esta pedirá ao clube e ou atleta um termo de responsabilidade para o pagamento do remanescente das referidas despesas. Caso as despesas medicas realizadas e pagas pela AIG EUROPE LTD SUCURSAL EM PORTUGAL ultrapassem os capitais contratados e que não sejam do conhecimento atempado da seguradora, a FPA colaborará na cobrança junto do Clube e ou Atleta do valor excedente, comprometendo- se diligenciar nesse sentido por todos os meios ao seu alcance.

3.4 – Divulgação do Manual

A FPA compromete-se a divulgar este Manual de Procedimentos, não podendo, em circunstância alguma, alegar desconhecimento dos procedimentos e normas constantes do mesmo, aos quais deram acordo tácito.

4 – REDE DE PRESTADORES DE CUIDADOS DE SAÚDE CONVENCIONADOS

Atenção: Trata-se de uma listagem dinâmica e meramente indicativa, sendo que todos os actos médicos deverão ser previamente aprovados pelos serviços da TrueClinic. Existem várias modalidades de acordos e avenças, assim como poderão existir variações entre os serviços prestados por cada entidade, não se responsabilizando a AIG pela garantia da aplicação dos valores preferenciais, caso o acto médico não tenha sido previamente autorizado pela TrueClinic.

AIG

AIG

SEGURO DESPORTIVO DE ACIDENTES PESSOAIS

PARTICIPAÇÃO DE SINISTRO

Tomador: Federação Portuguesa de Atletismo **Apólice nº: PA14AH0299**

Elementos de Identificação Pessoal

Pessoa Segura _____ Data de Nascimento ____/____/_____

Morada _____ C.Postal _____

Profissão_____ Telemóvel_____ Email_____

Atleta menor de 14 anos ☐ Atleta maior de 14 anos ☐

Clube _____ N.º Atleta _____

Informacão de Sinistro

Data do Sinistro ____/____/20_____ Prova ☐ Treino ☐ Outro ☐

Se respondeu "Outro", especifique_____

Local do Sinistro_____ Descrição do Sinistro _____

_____

_____

Parte do corpo atingida _____

Assistência Clínica

Primeira assistência em _____ Clínica Convencionada_____

Situação grave necessitando de Urgência Hospitalar Sim ☐ Não ☐ Hospital _____

Se respondeu "Sim", identifique qual a situação _____

Sofreu Intervenção Cirúrgica de Urgência Sim ☐ Não ☐

Se respondeu "Sim", identifique qual o Estabelecimento e número de Processo Clínico_____

_____

_____
Assinatura do Atleta ou Representante

Data ___/___/20__

_____
Certificação do Clube ou Entidade

AIG Europe Limited, Pessoa Colectiva registada em Inglaterra e País de Gales, com NIPC 01486260,
Sede Edifício AIG, 58 Fenchurch Street, Londres EC3M 4AB, Reino Unido.
AIG Europe Limited - Sucursal em Portugal, com sede na Av. Liberdade, 131 - 3º , 1250-140 Lisboa,
Registada na CRC de Lisboa sob o NIPC 980051070.
Tel.: (+351) 213 303 376 – Fax.: (+351) 213 160 852 www.aig.com.pt, sinistros.aigportugal@aig.com

Software de Gestão – Macgest

5. MACGEST

Software de Gestão e Avaliação do Programa Nacional de Marcha e Corrida

O crescimento do Programa Nacional de Marcha e Corrida, tem-nos levado a introduzir novas ferramentas de apoio que permitam aos Centros de Marcha e Corrida um trabalho cada vez mais regular e eficaz na promoção da saúde de todos os participantes neste projeto.

Temos noção que o crescimento de praticantes deve ser acompanhado das ferramentas ideais que permitam um acompanhamento mais regular da evolução de cada praticante e que facilite a apresentação de sinais evidentes de melhoria da saúde e da condição física de cada praticante, como forma de os motivar cada vez mais a adotarem um estilo de vida que passe por uma prática desportiva tão regular quanto possível.

O surgimento desta aplicação, vem precisamente neste sentido. Pretendemos com esta nova ferramenta dotar cada centro de um sistema de avaliação baseado no que de melhor existe em termos de investigação aplicada no domínio da avaliação de praticantes. Para isso selecionamos testes de fácil aplicabilidade e sem a necessidade de recurso a materiais dispendiosos e desenvolvemos um software de utilização simples, que permita uma fácil introdução de resultados e um output final que fosse tão simples quanto possível. De facto, no final do protocolo de avaliação, o técnico poderá imprimir numa simples página, uma síntese dos resultados, com comparações com resultados anteriores, bem como com dados relativos ao processo de treino de modo a se perceber a relação entre os volumes de treino aplicados e os resultados obtidos nos testes de avaliação.

Este é mais um passo em direção a um futuro que permita uma adesão tão elevada quanto possível de praticantes ao Programa Nacionalde Marcha e Corrida, facilitando o trabalho dos técnicos e potenciando todas as sinergias que por todo o país procuramos desenvolver.

Parceiros:

Patrocinadores:

programa nacional de **marcha e corrida**