

“Odibicla – Programa de iniciação à utilização da bicicleta”

Normas de Participação

1. ORGANIZAÇÃO

Câmara Municipal de Odivelas/Divisão de Desenvolvimento Desportivo.

2. PARCEIRO

Associação Desportiva “Colinas Bike Tour”.

3. CONCEITO

Programa com génese na promoção da cidadania, da atividade física e do envolvimento de todos os munícipes em prol do desenvolvimento conjunto, em constante adaptação e melhoria, assumindo-se como um programa de responsabilidade social e de promoção de vida ativa longe do sedentarismo promovendo a saúde e o bem-estar.

Este programa, que visa o desenvolvimento do desporto na comunidade local, consiste na dinamização de aulas com dois níveis de aprendizagem:

- Iniciação base, para alunos que não tenham qualquer tipo de conhecimento;
- Desenvolvimento, para alunos que já tenham alguma noção de como pedalar, mas que ainda não tenham confiança e destreza para andar na via pública;

Para além dessa vertente mais prática do ensino da utilização da bicicleta, este programa foca-se ainda na organização de Workshops mensais, com temas variados (ex: “mecânica”, “Nutrição” e “Segurança e Educação Rodoviária”), para que os participantes consigam adquirir alguns conhecimentos teóricos e práticas diárias complementares.

Uma parte fundamental deste programa, consiste em cada mês, promover um passeio convívio para alunos e respetivos familiares, que já têm competência para se deslocar de forma segura e independente, mas que queiram andar em grupo de forma recreativa.

OBJETIVOS:

- Aumentar a prática de Atividade Física no concelho de Odivelas;
- Aumentar o número de munícipes que reúnam condições de utilizar a bicicleta de forma recreativa e/ou desportiva;
- Promover um aumento na segurança durante a utilização;
- Aumentar a prática diária do uso da bicicleta;
- Criar um concelho com maior sustentabilidade ambiental;
- Fomentar alternativas de mobilidade.

4. DESTINATÁRIOS

Este programa destina-se a todos os munícipes de Odivelas com mais de 4 anos de idade.

5. INSCRIÇÕES

A inscrição é submetida através de formulário online disponível no site da Câmara Municipal de Odivelas.

Após o preenchimento do formulário deverá aguardar pela confirmação e marcação das suas aulas.

A frequência das atividades é gratuita.

6. FUNCIONAMENTO DO PROGRAMA

O programa possibilita a cada munícipe inscrito a participação em diversas aulas ao longo de um mês e a participação em workshops e passeios mensais.

Todas estas atividades e iniciativas pertencentes ao planeamento do programa “Odivelas a Mexer” são da responsabilidade da Divisão de Desenvolvimento Desportivo da Câmara Municipal de Odivelas, e são orientadas por Técnicos de Exercício Físico devidamente certificados.

A admissão em todas as atividades será por ordem de registo até ao limite máximo definido. Caso exista lista de espera, os participantes serão contactados assim que tiverem vaga.

Os inscritos no programa serão também convidados a participar em várias iniciativas organizadas por outros serviços da Câmara Municipal de Odivelas ou outras entidades, na área do exercício físico, cultura, saúde e educação.

Em caso de necessidade de faltar a alguma aula, deverá informar a organização com a devida antecedência através de e-mail ou telefone.

As faltas às sessões de ensino-aprendizagem deverão ser justificadas, sendo que a acumulação de duas faltas não justificadas remeterão o participante para a lista de espera.

6.1 – Seguros:

Todos os participantes devidamente inscritos estão cobertos por um Seguro de Acidentes Pessoais de reembolso durante o período da aula e/ou iniciativas realizadas no âmbito do programa.

Ocorrido um acidente durante o exercício físico orientado pelo(a) professor(a), este deverá ser sempre comunicado ao professor antes do término da aula e o sinistrado terá 8 dias para acionar o seguro, entregando na Divisão de Desenvolvimento Desportivo, os seguintes documentos:

- Relatório de urgência e exames;
- Declarações médicas;
- Prescrições/guias de tratamento;
- Faturas respetivas ao acidente.

6.2 – Equipamento:

Os participantes devem fazer-se acompanhar de equipamento adequado à prática de atividade física que irão realizar.

Equipamento desportivo obrigatório	Calças ou calções de fato treino + T-shirt Calçado desportivo Água
Equipamento específico facultativo	Capacete Bicicleta Material de proteção (ex.: luvas, joelheiras, etc.)
Para todas as atividades e iniciativas – Folha com registo da medicação e contactos de emergência. Evitar o uso de adereços (ex.: fios, pulseiras, etc.).	

A Câmara Municipal de Odivelas declina qualquer responsabilidade pelo desaparecimento/dano de objetos de valor durante a realização das atividades.

6.3 – Horários:

Atividades		Horários	Nº Máximo de participantes
Aulas	Terça-feira	18h30-19h10 – Turma 1	6
		19h10-19h50 – Turma 2	6
		19h50-20h30 – Turma 3	6
	Quinta-feira	18h30-19h10 – Turma 1	6
		19h10-19h50 – Turma 2	6
		19h50-20h30 – Turma 3	6

Workshop	Domingo (último do mês)	9h00-9h30	Sem limite
Passeio convívio	Domingo (último do mês)	9h30-11h00	30

A programação das atividades: aulas, workshops e passeios, poderá ser cancelada ou adiada, sendo comunicado aos inscritos com a devida antecedência.

6.4 – Proibições:

É expressamente proibido:

- a) provocar ou participar em desordens ou altercações;
- b) praticar atos ofensivos, assim como desrespeitar as normas de conduta sociais;
- c) adotar qualquer outro comportamento que ponha em causa a integridade física ou psicológica dos Técnicos e demais utilizadores;
- d) danificar o equipamento e bens disponibilizados, ressalvando-se o desgaste pelo seu normal uso;
- e) utilizar material didático disponibilizado pela Câmara Municipal de Odivelas sem autorização do Técnico;

6.5 – Proteção de dados:

Os dados pessoais solicitados para a inscrição, serão objeto de tratamento no âmbito do Regulamento Geral de Proteção de Dados – RGPD (Regulamento 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016), relativo à proteção das pessoas singulares e de acordo com a Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro - Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto; Os dados ficarão na posse da Divisão de Desenvolvimento Desportivo até ao final da época letiva, sendo posteriormente enviados para o Arquivo Municipal e Arquivo Histórico (AMAH), onde ficarão durante cinco anos até à sua eliminação, conforme a Portaria n.º 1253/2099 de 14 de outubro;

Em caso de acidente, os dados serão transmitidos ao corretor de seguros e/ou seguradora, subcontratante da Câmara Municipal de Odivelas, para efeitos de inclusão na devida apólice de seguro. A entidade organizadora compromete-se a prestar informação aos titulares sobre quem é o subcontratante conforme RGPD;

Em caso de recolha de imagem haverá a possibilidade de difusão por transmissão da mesma, a entidade organizadora fará a publicidade no site da Câmara Municipal de Odivelas e redes sociais (facebook, twitter, instagram, youtube);

Os titulares singulares têm direito ao acesso, retificação, oposição e apagamento dos dados fornecidos, bem como apresentar reclamação a uma entidade de controlo;

Qualquer questão relativa a dados pessoais deverá ser dirigida para o Encarregado de Proteção de Dados da Câmara Municipal de Odivelas, através dos seguintes meios: endereço eletrónico (protecaodedados@cm-odivelas.pt).

7. CONTACTOS:

DIVISÃO DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO/ODIBICLA

Pavilhão Multiusos de Odivelas, Alameda Porto Pinheiro, 2675-668 Odivelas

Endereço eletrónico: desporto@cm-odivelas.pt

Contacto Telefónico: 219 320 990

8. REVISÃO DAS NORMAS:

A Divisão de Desenvolvimento Desportivo reserva-se no direito de alterar as normas sempre que se justificar.