Regulamento Interno

Época 2023/2024

Atividades Desportivas e outras atividades decorrentes na URD

Apresentação e Objetivos Gerais

A União Recreativa do Dafundo é uma instituição de Utilidade Pública, sem fins lucrativos, que oferece aos seus associados diversas atividades desportivas, recreativas, culturais e de lazer.

A URD criou um espaço seguro onde as crianças/jovens do concelho de Oeiras podem aprender, brincar, desenvolver competências pessoais e sociais, fomentar amizades, partilhar experiências, fortalecer o espírito de equipa e o respeito pelo outro.

Os objetivos gerais do projeto são:

- Promoção da saúde física e mental
- Desenvolvimento de competências pessoais e sociais
- Melhoria das capacidades físicas
- Melhoria do rendimento escolar

Horário e Funcionamento

- A secretaria da URD encontra-se aberta de segunda a sexta das 16h00 às 20h30.

- As atividades desportivas decorrem entre as 15h e 21h de segunda a sexta e aos sábados das 9h00 às 14h00. Domingos e Feriados normalmente encerrados, bem como Natal, Ano Novo e Domingo de Páscoa. Outros casos especiais serão comunicados atempadamente, sendo informado o horário. Os horários das atividades existentes na URD encontram-se divulgados em prospetos apropriados, podendo ser alterados. As alterações serão afixadas em local visível e comunicadas em tempo útil. O horário de funcionamento tenta respeitar as necessidades dos encarregados de educação, sendo distinto entre períodos letivos e períodos de férias ou interrupções escolares.

Serviços

Atividades desportivas - Ginástica formativa, ginástica competição (acrobática e aeróbica) e karaté.

Atividades Lúdico-Pedagógicas Diversas - A URD dispõe de espaço para as crianças (jovens) brincarem livremente. Além disso, haverá atividades ao ar livre (paredão e Jamor), atividades lúdico-pedagógicas, atividades de expressão, etc, para promover odesenvolvimento pleno de crianças e jovens.

Informação pormenorizada sobre o funcionamento do estabelecimento

- As atividades não competitivas iniciam no dia 4 de Setembro de 2023 e terminam a 28 de Junho de 2024. Nos períodos de férias escolares (Natal, Carnaval, Páscoa e verão), estas aulas encontram-se encerradas.

- As classes de competição seguem um calendário diferente de acordo com as competições. Estas classes têm calendário próprio que vai de encontro com os calendários competitivos. Nos períodos de interrupção letiva, estas aulas têm um horário diferente do normal, comunicado atempadamente aos encarregados de educação.

Condições de admissão

As atividades desportivas e atividades complementares para atletas são exclusivas para sócios da URD.

Admissão e Direitos de Uso

O estatuto de associado vigora a partir da sua filiação junto da URD, o que se fará através do pagamento da quota anual de sócios (QAS), de acordo com os Estatutos do Clube publicados em Diário da República e o valor aprovado em Assembleia Geral de sócios.

Admissão de Associados

Efetuada a inscrição, o associado será admitido como sócio da URD, beneficiando de todos os serviços e regalias. Os menores, atletas representantes da URD, serão automaticamente constituídos sócios da URD quando realizam a inscrição numa atividade desportiva do clube, a título gratuito. Para admissão de menores enquanto sócio, será indispensável a autorização dos tutores. Todavia, será obrigatório fazer-se o menor acompanhar na constituição de sócio por um dos Encarregados de Educação. A admissão como associado, pressupõe, por parte do proponente, a aceitação e o cumprimento integral de todas as condições, regulamentos, normas e preços. À URD reserva-se o direito de admissão.

Quota Anual de Sócio

A QAS, apenas para os encarregados de educação com um filho inscrito em alguma atividade desportiva na URD, é de 30 euros anuais. O pagamento deste valor é efetuado no ato de inscrição do menor na atividade, caso contrário o valor da inscrição e mensalidade será inflacionado em 50%. O valor da QAS será válido sempre por 12 meses a partir do momento do pagamento. Para a desvinculação de associado da URD, é necessário entregar no Clube um pedido de desvinculação 30 dias antes do final do prazo dos 12 meses, caso contrário será cobrado o valor da QAS do ano seguinte.

Preçário/Modalidades

Inscrição

	Inscrições e Seguro		Jóias de Sócio
Valores Anuais	50 euros	40 euros	30 euros
	1º matrícula	Reinscrição	Valor para EE

Informações

Modalidade	Idades	Horário	Mensalidade	Responsável
Fun Gym	3 aos 5 anos	2º - 17h às 17h45	25 uros	Prof. Jonas Fernandes
Formação Geral	6 aos 10 anos	2º e 4º - 18h00 às 19h00	35 euros	Prof. Jonas Fernandes
Pré-Competição AER	6 aos 9 anos (só pode ingressar nesta classe por seleção do responsável)	2º e 4º - 18h20 às 20h20	40 euros	Prof. Ana Figueiras
Formação Artística	5 aos 7 anos	2º e 4º - 17h30 às 18h30	38 euros	Prof. Ana Figueiras
Formação Trampolim	6 aos 12 anos	Sáb. 10h00 às 12h00	35 euros	Prof. Jonas Fernandes
ACRO Iniciação	6 aos 12 anos	3º e 5º - 18h00 às 19h30	35 euros	Prof. Diogo Almeida
Acrobática de Níveis	6 aos 15 anos	2º, 4º e 6º - 18h00 às 20h00	42 euros	Prof. Diogo Almeida
Acrobática de Competição	6 aos 20 anos (só pode ingressar nesta classe por seleção do responsável)	* O treinador responsável informa por Pares/Grupos qual o horário definitivo	48 euros	Prof. Diogo Almeida
AER DANCE	8 aos 15 anos	2º e 4º - 18h00 às 20h00	35 euros	Prof. Ana Freitas
AER Infantis	6 aos 8 anos (só pode ingressar nesta classe por seleção do responsável)	2º, 4º e 6º - 18h00 às 19h45	40 euros	Prof. Bruna Coelho
AER Iniciados	9 aos 11 anos (só pode ingressar nesta classe por seleção do responsável)	2º, 3º, 4º e 6º - 17h30 às 20h00	45 euros	Prof. Bruna Coelho
AER B	8 aos 16 anos (só pode ingressar nesta classe por seleção do responsável)	2º, 4º e 6º - 18h00 às 20h00 / Sáb. 09h00 às 12h00	46 euros	Prof. Ana Freitas
AER A	12 aos 20 anos (só pode ingressar nesta classe por seleção do responsável)	* O treinador responsável informa por Pares/Grupos qual o horário definitivo	48 euros	Prof. Bruna Coelho
Karatê - Formação	6 anos aos 12 anos	3º e 5º - 17h00 às 17h45	35 euros	Prof. Carlos Pereira
Karatê - Competição	6 aos 20 anos (só pode ingressar nesta classe por seleção do responsável)	3º e 5º - 18h00 às 20h00	40 euros	Prof. Carlos Pereira

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Fun Gym Prof. Jonas Fernandes 17h00 - 17h45 Piso 2	**AER A.*** Prof. Bruna Coelho 17h30 - 20h30 Nave	**Formação Geral** Prof. Jonas Fernandes 18h00 - 19h00 Pav. Esc. Gonçalves Zarco	**ACRO Iniciação** Prof. Diogo Almeida 18h00 - 19h30 Pav. Esc. Gonçalves Zarco	**AER A.*** Prof. Bruna Coelho 17h30 - 20h30 Nave	**AER A.*** Prof. Bruna Coelho 10h00 - 13h00 Nave
Formação Geral Prof. Jonas Fernandes 18h00 - 19h00 Pav. Esc. Gonçalves Zarco	**ACRO Iniciação** Prof. Diogo Almeida 18h00 - 19h30 Pav. Esc. Gonçalo Zarco	**Formação Artística** Prof. Ana Figueiras 17h30 - 18h30 Sala espelhos Piso 2	**Acrobática Competição I*** Prof. Diogo Almeida 18h00 - 21h00 Nave	**AER Iniciados.*** Prof. Bruna Coelho 17h30 - 20h00 Nave	**Acrobática Competição I*** Prof. Diogo Almeida 10h00 - 13h00 Nave
Formação Artística Prof. Ana Figueiras 17h30 - 18h30 Sala espelhos Piso 2	**Acrobática Competição I*** Prof. Diogo Almeida 18h00 - 21h00 Nave	**Pré-Competição AER *** Prof. Ana Figueiras 18h20 - 20h20 Piso -1	**Karaté Formação** Prof. Carlos Pereira 18h00 - 18h45 Sala espelhos Piso 2	**AER Infantis*** Prof. Bruna Coelho 18h00- 19h30 Nave	**AER B.*** Prof. Ana Freitas 10h00 - 13h00 Sala de espelhos - Piso 2
AER A.* Prof. Bruna Coelho 17h30 - 20h30 Nave	**AER Iniciados.*** Prof. Bruna Coelho 17h30 - 20h00 Nave	**AER Iniciados.*** Prof. Bruna Coelho 17h30 - 20h00 Nave	**Karaté Competição** Prof. Carlos Pereira 19h00 - 21h00 Sala espelhos Piso 2	**AER B.*** Prof. Ana Freitas 18h00 - 20h00 Sala espelhos Piso 2 / Nave	**Formação Trampolim** Prof. Jonas Fernandes 10h00 - 12h00 Piso -1
AER Iniciados.* Prof. Bruna Coelho 17h30 - 20h00 Nave	**Karaté Formação** Prof. Carlos Pereira 18h00 - 18h45 Sala espelhos Piso 2	**AER Infantis*** Prof. Bruna Coelho 18h00- 19h30 Nave / Piso -1	**Acrobática Competição II*** Prof. Diogo Almeida 18h00 - 21h00 Nave	**Acrobática de Níveis** Prof. Diogo Almeida 18h00 - 20h00 Pav. Esc. Gonçalves Zarco	
AER Infantis* Prof. Bruna Coelho 18h00- 19h30 Nave / Piso -1	**Karaté Competição** Prof. Carlos Pereira 19h00 - 21h00 Sala espelhos Piso 2	**AER B.*** Prof. Catarina Freitas 18h00 - 20h00 Sala espelhos Piso 2 / Nave		**Acrobática Competição I*** Prof. Diogo Almeida 18h00 - 21h00 Pav. Esc. Gonçalves Zarco / Nave	
Pré-Competição AER * Prof. Ana Figueiras 18h20 - 20h20 Piso -1		**AER DANCE** Prof. Ana Freitas 18h00 - 19h30 Sala espelhos Piso 2		**Acrobática Competição II*** Prof. Diogo Almeida 18h00 - 21h00 Pav. Esc. Gonçalves Zarco / Nave	
AER B.* Prof. Catarina Freitas 18h00 - 20h00 Sala espelhos Piso 2		**Aeróbica A.*** Prof. Bruna Coelho 17h30 - 20h30 Nave			
Acrobática de Níveis Prof. Diogo Almeida 18h00 - 20h00 Pav. Esc. Gonçalves Zarco		**Acrobática de Níveis** Prof. Diogo Almeida 18h00 - 20h00 Pav. Esc. Gonçalves Zarco			
Acrobática Competição I* Prof. Diogo Almeida 18h00 - 21h00 Nave		**Acrobática Competição I*** Prof. Diogo Almeida 18h00 - 21h00 Pav. Esc. Gonçalo Zarco			
AER DANCE Prof. Ana Freitas 18h00 - 19h30 Piso 2 / Nave					
Acrobática Competição II* Prof. Diogo Almeida 18h00 - 21h00 Nave					

- Observação: Os horários expostos em cima são uma proposta para a época 2023/2024, estando sujeitos a alterações por motivos não imputáveis ao clube.

FÉRIAS DESPORTIVAS

A programação dos estágios desportivos, atividades, horários e preçário encontram-seem regulamento próprio.

Inscrição nas atividades

Para efetuar a inscrição nas atividades desportivas será necessário:

- Ser associado. Se for menor deve fazer se acompanhar por um dos tutores;

- Fornecer os dados para a Ficha de Inscrição;

- Preencher a declaração sobre ACDI

- Autorização e Cedência dos Direitos de Imagem;

- Apresentar o CC/BI e o NIF;

- Apresentação de exame médico desportivo (válido por uma época desportiva);

- Pagamento da QAS, inscrição e primeira mensalidade.

- ***Normas dos pagamentos***

O PAGAMENTO DA MENSALIDADE DEVERÁ SER EFETUADO ATÉ AO 8º DIA DO MÊS EM REFERÊNCIA.

Os sócios podem optar pelas seguintes modalidades de pagamento de mensalidades:

- **Mensal**

- **Anual**

Os praticantes que optem pelo pagamento anual beneficiarão de um desconto de 10%.
Os pagamentos deverão ser efetuados por transferência bancária para:

IBAN: PT50 0010 0000 5758 2650 0010 3

É obrigatório enviar o comprovativo de pagamento para o email secretaria@urdafundo.pt sem o qual não poderá ser passado o respetivo recibo.
Após o respetivo pagamento, a Fatura/Recibo será enviada por email através do programa "software JASMIN".

NA TRANSFERÊNCIA DEVE CONSTAR O NOME DO GINASTA E O MÊS A QUE SE REFERE O PAGAMENTO.

- Na opção de pagamento mensal, o praticante deverá liquidar, no 4º mês (dezembro), o mês em curso e o último mês do respetivo ano desportivo (junho – para as classes não competitivas e julho – para as classes de competição).

- O pagamento do último mês **NÃO É REEMBOLSÁVEL**, independentemente da frequência ou não durante esse mês.

- O pagamento das mensalidades deve ser efetuado, **IMPRETERIVELMENTE ATÉ AO 8º DIA DE CADA MÊS.**

- **NÃO SERÁ PERMITIDA A PARTICIPAÇÃO NAS AULAS** após o prazo estipulado no ponto anterior.

- Os pagamentos das mensalidades devem ser regularizados **NA INTEGRA INDEPENDENTEMENTE DA FREQUÊNCIA OU NÃO NA TOTALIDADE DAS AULAS.**

- O pagamento das inscrições em competições oficiais (FGP e AGL) estará incluído nas mensalidades, exceto as competições internacionais.

-O pagamento de Encontros de Ginástica ou provas não oficiais são suportados pelos encarregados de educação (provas oficiais são da: FGP e AGL).

Pagamentos de Competições:

- A URD apoia em 100% todas as inscrições em competições oficiais nacionais, tendo sempre como base os indícios de rendimentos desportivos de exceção, em virtude dos melhores resultados, assumindo os custos relativos à participação desses eventuais ginastas que participem em competições pelas cores do Clube.

- No que diz respeito à estadia, alimentação e transporte para competições, e de um modo geral, a URD não poderá naturalmente assumir qualquer destas despesas.

- As classes poderão sempre juntar-se com a finalidade de angariar dinheiro a fim de colmatar algumas das mesmas, sempre com uma proposta elaborada pela treinadora responsável e apresentada à coordenadora técnica, que por sua vez a apresentará à direção.

- O quadro de responsabilidades abaixo transcrito vem então enquadrar o novo procedimento no que diz respeito às inscrições:

Seguro de acidentes pessoais – Classes de Formação

|*Contato: 918838180 ou secretaria do clube para mais informações

Seguro Desportivo

O disposto no Decreto-Lei n.º 10/2009, estabelece a obrigatoriedade de seguro desportivo para todos os agentes desportivos – Artº 2.º, ponto 1. Em cumprimento do Artº 2.º, ponto 2 e Artº 8.º, ponto 1, do mesmo diploma, a Federação estabelece todos os anos, um contrato com uma seguradora. No entanto, de acordo com o Artº 8.º, ponto 3, os agentes desportivos não são obrigados a aderir ao seguro da federação, desde que façam prova, mediante apresentação de certificado de seguradora ou da apólice comprovando que possuem seguro desportivo com nível de cobertura igual ou superior ao mínimo legalmente exigido.

Seguro de acidentes pessoais – FGP – Classes de Competição

SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS
Apólices Época Desportiva 2023/2024

Apólice nºAG65445403	Ginástica para Todos
Apólice nºAG65445439	Dirigentes, Treinadores, Juízes, Pessoal Médico
Apólice nºAG65445421	Competição (maiores de 12)
Apólice nºAG65445427	Competição (menores de 12)
Apólice nºAG65445431	Alto Rendimento e Seleções Nacionais – Opção B
Apólice nºAG65445416	Alto Rendimento e Seleções Nacionais – Opção C
Apólice nºAG65445409	Opção VIP(***)

Escalão / Modalidade	Coberturas e Capitais		
	Morte* e IP	DTR	DF
Ginástica para Todos	€30.363,38	€5.000,00	€5.000,00
Dirigentes, Treinadores, Juízes	€30.363,38	€5.000,00	€5.000,00
Competição (maiores de 12)	€30.363,38	€5.000,00	€5.000,00
Competição (menores de 12)	€30.363,38	€5.000,00	€5.000,00
Alto Rendimento e Seleções Nacionais – Opção B	€50.000,00	€7.500,00	€5.000,00
Alto Rendimento e Seleções Nacionais – Opção C	€50.000,00	€10.000,00	€5.000,00
Opção VIP(***)	€50.000,00	€10.000,00	€5.000,00

*** No plano VIP o limite por tratamento em Medicina Física e de Reabilitação é de 45€.

MANUAL DE PROCEDIMENTOS ÉPOCA 2023/2024

1 – DEFINIÇÃO

De acordo com as Condições Gerais da Apólice de Acidentes Pessoais e das Condições Particulares do contrato, ficam cobertos os acidentes. Entende-se por **acidente** o acontecimento fortuito, súbito e violento, devido a causa exterior e alheia à vontade da Pessoa Segura, aquando da participação nas atividades seguras.

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

Consultar Condição Particular.

3 – OUTRAS CONDIÇÕES

O Contrato assenta no sistema **Misto/Rede Convencionada e escolha livre do Prestador**

Rede de Prestadores de Cuidados de Saúde Convencionados:

- **Hospital da Luz**

Nota:

Esta apólice permite:

- **As pessoas seguras escolherem livremente o seu prestador clínico e solicitar o reembolso das despesas médicas até aos capitais contratos deduzidos da franquia.**
- **Utilizarem a Rede Médica da Fidelidade através dos Hospitais da Luz. Neste caso, a Fidelidade paga directamente à unidade hospitalar até aos capitais devidamente contratos deduzido do valor da Franquia (90€)**

Franquia:

Despesas de Tratamento: **90,00€**

Modelo20180112

4 – PROCEDIMENTOS EM CASO DE ACIDENTE

1. – Participação de Sinistro

Em caso de acidente o Sinistrado deverá enviar por email para a Federação de Ginástica de Portugal, a participação de sinistro devidamente preenchida para validação e o comprovativo de pagamento da Franquia.

As despesas de reembolso (quando utilizarem os serviços fora da rede convencionada) deverão ser enviadas para os seguintes endereços de e-mail:

sinistros@Portinsurance.pt
vania.paixao@portinsurance.pt
daniela.Taipina@portinsurance.pt

NOTA: Não é necessário o envio dos originais pelo correio.

Sempre que escolherem livremente o prestador, o pagamento da Franquia (90.00€) deve ser efetuado para a Fidelidade Companhia de Seguros S.A., através do IBAN:
PT50 0035 0697 0055 70320394 8

Quando utilizarem os Hospitais da Luz, o Tomador de Seguro disponibilizará ao Sinistrado fotocópia da participação de sinistro, devidamente certificada pelos respectivos Serviços, a qual deverá ser obrigatoriamente exibida pelo Sinistrado junto do Hospital da Luz e enviado para a Portinsurance.

Quando utilizarem os Hospitais da Luz deverão liquidar a Franquia directamente no respectivo Hospital.

- Para acompanhar a evolução e estado do processo deve contactar a Portinsurance através dos seguintes números: 231429330 e 961392270 ou através dos endereços de e-mail sinistros@portinsurance.pt ou vania.paixao@portinsurance.pt / daniela.Taipina@portinsurance.pt

4.2 – Assistência Médica ao Sinistrado

No caso do sinistrado necessitar de assistência médica, devem ser observados os seguintes pontos:

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 Público mais próximo, indicando no respectivo registo de entrada que se trata de um acidente coberto pela Apólice da Fidelidade, cujo número identificará.

Ultrapassada a situação de urgência, deverá o sinistrado seguir os moldes acima indicados de participação de sinistro (Alínea 4.1), escolher a unidade médica privada onde efectuará os seus tratamentos entregando o relatório médico dos Serviços de Urgência do Hospital a que recorreu.

4.3 – Limites máximos de indemnização por ato médico fora da rede convencionada

CIRURGIAS PREÇOS FECHADOS

MENISCECTOMIA	1095,00 €
LIGAMENTOPLASTIA + MATERIAL DE OSTEOSSINTESE	2.415,00 €
LIGAMENTOPLASTIA + MENISCECTOMIA + MATERIAL DE OSTEOSSINTESE	2.760,00 €
TRATAMENTO LUXAÇÃO RECIDIVANTE DO OMBRO SEM MATERIAL DE OSTEOSSINTESE	1.725,00 €
FRATURA LUXAÇÃO COTOVELO SEM MATERIAL DE OSTEOSSINTESE	1.127,00 €
OSTEOSSINTESE FRATURA LUXAÇÃO COMPLEXA COTOVELO SEM MATERIAL DE OSTEOSSINTESE	1.208,00 €

CIRURGIAS (Consumíveis e Blocos)

ENFERMARIA	69,00 €
PISO DE SALA CIRURGIA PESADA (>200K)	564,00 €
PISO DE SALA GRANDE CIRURGIA (151K≤200K)	518,00 €
PISO DE SALA MÉDIA CIRURGIA II (101K≤150K)	425,00 €
PISO DE SALA MÉDIA CIRURGIA I (51≤100K)	340,00 €
PISO DE SALA PEQUENA CIRURGIA (ATÉ 50K)	173,00 €
CONSUMIVEIS CIRURGIA PESADA (>200K)	667,00 €
CONSUMIVEIS GRANDE CIRURGIA (151K≤200K)	580,00 €
CONSUMIVEIS MÉDIA CIRURGIA II (101K≤150K)	403,00 €
CONSUMIVEIS MÉDIA CIRURGIA I (51≤100K)	333,00 €
CONSUMIVEIS PEQUENA CIRURGIA (ATÉ 50K)	213,00 €
EQUIPAMENTO DE ARTROSCOPIA/FACOEMULSIFICAÇÃO/LAPAROSCOPIA/VITRECTOMIA	87,00 €
K CIRURGICO	2,60 €

IMAGIOLOGIA

RMN	127,00 €
TAC	46,00 €
ECO	23,00 €

AMBULATÓRIO

AVENÇA	92,00 €

CONSULTA MÉDICA (EXCETO FISIATRIA)	29,00 €

TOTAL DE ACTOS DE ENFERMAGEM	58,00 €

MEDICINA FÍSICA E REABILITAÇÃO	15,00 € por tratamento (inclui consulta de fisiatria)

Urgências cirúrgicas: Nos casos em que, por consequência de sinistro coberto pela Apólice, a pessoa segura sofra uma situação clinica que exija intervenção cirúrgica fora de estabelecimento hospitalar estatal, será sempre obrigatório a apresentação de todos os exames complementares de diagnóstico pré e pós operatórios. Os documentos acima não invalidam a necessidade de informação clinica adicional a ser requerida se necessário pela Seguradora.

II.– Situação que não envolva urgência

Nestes casos, deverá o Sinistrado seguir os moldes acima indicados de participação de sinistro (Alínea 4.1),

Cumpre à pessoa segura referir se foi assistido previamente em Hospital Estatal.

Nota: O pagamento das despesas a efetuar com a assistência médica aos sinistrados prestados quer pelos Hospitais estatais quer pelos Prestadores de Serviços de Saúde da Rede de Prestadores Convencionados, será efetuado diretamente pela Fidelidade S.A. aos próprios.

III.– Assistência por Serviços Médicos não Convencionados

Regularização contra-reembolso - Compete à Pessoa Segura o pagamento das despesas referentes à assistência médica que lhe for prestada em virtude de Acidente de que seja vítima, sempre que recorra a Prestadores de Serviços ***não*** Convencionados.

Sempre que a Pessoa Segura o solicitar, a Rede Médica informará, simultaneamente com a respectiva validação clinica, o capital máximo garantido para cada intervenção cirúrgica a realizar fora dos seus Serviços Clínicos, conforme acordado nas Condições Particulares da Apólice.

3. – Outras Considerações

Deverá sempre ser tido em consideração o seguinte:

-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; Com respeito a medicinas alternativas, se prescritas, serão sujeitas a validação clinica por parte do Corpo Clinico nomeado pela Seguradora.

-Em caso de internamento hospitalar não se encontram abrangidas as despesas de acompanhantes, excepto quando se tratar de pessoa segura menor de 12 anos.

4. – Divulgação do Manual

Impende sobre o Tomador de Seguro a obrigação de divulgar este Manual de Procedimentos por todos os Segurados, bem como de todas as informações necessárias à sua correcta interpretação. Ainda, o Tomador de Seguro deve obter meio probatório do cumprimento desta obrigação uma vez que o incumprimento faz incorrer sobre quem o dever impende em responsabilidade civil nos termos gerais.

5 – REDE DE PRESTADORES DE CUIDADOS DE SAÚDE CONVENCIONADOS

O acesso à consulta dos prestadores constantes da rede convencionada pode ser feito por meio de contacto para o Hospital da Luz.

Nota – O presente Manual **é um documento informativo** sobre os procedimentos a adoptar pelo Tomador de Seguro e/ou Segurado em caso de sinistro, e, **não derroga** as Condições Contratuais da Apólice.

Nota: A filiação só é validada uma vez cumpridos todos os procedimentos e o respetivo pagamento efetuado à FGP.

1. **Impresso de Participação de Sinistro** - disponível em www.grupoportinsurance.pt/ginastica

2. **Prazo para participação de sinistro** - A participação deve ser enviada à FGP para validação, nos oito dias imediatos à ocorrência do sinistro, por correio eletrónico e com o comprovativo de pagamento da franquia que é efetuado à seguradora.

3. **Sinistros** – Caso existam alguns documentos de despesa (originais) relativos a sinistros devem ser enviados para:

Portinsurance – Consultores de Seguros, Lda.

Departamento de Sinistros

Praça Marquês de Marialva, 44

3060-133 Cantanhede

Informações sobre sinistros - Gestora de Sinistros: Vânia Paixão vania.paixao@portinsurance.pt – Tel.: 231 429 330 – Tlm.: 961 392 270

a) Seguro Desportivo de Ginastas de Alto Rendimento e Seleções Nacionais

A Federação de Ginástica de Portugal **assume*** o valor da taxa do Seguro Desportivo dos ginastas que se encontrem abrangidos pelo Decreto-Lei n.º 272/2009 (Estatuto de Alto Rendimento) e dos ginastas das Seleções Nacionais Juniores e Seniores de todas as Disciplinas. Em caso de sinistro a respetiva franquia será também assumida pela FGP.

* A Federação ao negociar/contratar com a seguradora, os valores de seguro para a nova época desportiva, procurou garantir melhores condições e procedimentos mais ágeis para os/as ginastas abrangidos/as pelo seguro de Alto Rendimento. Essa melhoria implicou um compromisso de alargamento da base de segurados nos outros tipos de seguro. **Por esta razão, a Federação só assumirá os encargos com o seguro para os ginastas de Alto Rendimento e Seleções Nacionais, quando os clubes a que pertencem contratam o seguro da FGP nos outros tipos de seguro.** Caso decidam não o fazer terão que, por si próprios contratualizar, também os seguros para ginastas de Alto Rendimento de acordo com a legislação em vigor.

Nos termos do Decreto-Lei n.º 10/2009 – Artºs 11.º e 17.º, os praticantes no regime de Alto Rendimento, beneficiam de um seguro de saúde da responsabilidade do IPDJ.

Atuação em caso de doença

- As crianças com febre, doenças infectocontagiosas e/ou com pediculose (piolhos) estão impedidas de frequentar as instalações;

- Em caso de acidente ou doença da criança, os Pais/Encarregados de Educação serão imediatamente informados, em caso de gravidade, a criança será transportada para os Serviços de Saúde competentes, para receber assistência.

Devoluções

A URD não procederá à devolução de qualquer montante, previamente liquidado, salvo os casos de força maior enunciados e desde que devidamente fundamentados:

- Doença incapacitante, em termos definitivos, para a prática desportiva de atividade física.

Suspensão da inscrição

Em caso de incapacidade temporária para a prática de atividade desportiva, por um período superior a 30 dias, devidamente fundamentado, o associado poderá solicitar a suspensão da sua inscrição, que será retomada após o final da causa incapacitante.

Aulas experimentais

O interessado em associar-se a URD poderá fazer um dia experimental de aulas, a ser marcado na secretaria ou através da coordenadora técnica. Ao visitante, no momento do check-in na secretaria, será entregue para preenchimento um Termo de Responsabilidade de Aptidão para a prática de Atividade Física, responsabilizando-se pela sua condição e saúde para praticar as atividades que pretende experimentar. O associado, poderá gratuitamente trazer um convidado diferente por mês, para realizar aulas, a título experimental pelo período de uma semana, que deverá proceder da mesma forma prevista no item anterior. Os convidados ficam sujeitos às mesmas regras e condições de utilização da URD, aplicáveis aos sócios, nomeadamente ao disposto no presente regulamento. Caso o convidado venha a perturbar o normal funcionamento da URD, desrespeitando o presente regulamento, será solicitado ao mesmo que abandone as instalações.

Cacifos

Todos os associados interessados em ter cacifos, caso existam disponíveis, deverão fazer um aluguer do mesmo através do pagamento anual na secretaria. Caso não possuam cacifo devem deixar os pertences de valor no saco de valores que cada treinador possui. No caso de não pagamento do cacifo 30 dias subsequentes ao fim do aluguer, a URD reserva o direito de abrir o cacifo e guardar todos os pertences por um período de 6 meses e alugar o cacifo a outro associado.

Itens perdidos

A URD reserva-se no dever de guardar os pertences encontrados nas suas instalações por um período de 3 meses. Os pertences que não forem levantados serão doados a instituições de solidariedade social.

Comportamento

Os associados devem tratar com educação e civilidade os demais, bem como os funcionários e professores da URD, respeitando pessoas e bens. Não será permitida linguagem insultuosa, abusiva ou grosseira, bem como quaisquer comportamentos que perturbem o bem-estar, as atividades dos outros associados, ou normal funcionamento da URD. É proibido fumar dentro das instalações da URD. Não é permitido o acesso aos associados que se encontrem sob efeito de álcool ou narcóticos. O incumprimento das normas referidas neste capítulo pode ser motivo de exclusão de associado de acordo com o estipulado nos estatutos.

Comportamento em estágios e deslocações a competições

Sempre que os atletas estejam sob a responsabilidade das treinadoras, quer em estágios, quer em deslocações para competições devem cumprir com as seguintes regras:

- Comunicar sempre à treinadora onde se encontram, pedindo sempre autorização (à treinadora responsável) para se deslocarem para algum lugar;

- Comprometer-se em manter uma alimentação saudável, cumprir os períodos de descanso planeados pela treinadora, beber água com frequência; não colocar em risco a sua saúde/integridade física ou dos colegas;

- Não se ausentar do estágio sem justa causa;

- Respeitar todas as decisões da treinadora;

- Apoiar as colegas e manter espírito de equipa, assim como adotar um comportamento desportivo ético, quer com colegas de equipa, quer com adversários.

Segurança e higiene

Por razões de segurança e saúde, os associados deverão respeitar e cumprir as seguintes regras:

- O equipamento de treino é de uso obrigatório e deve ser lavado;

- As meias usadas no treino devem ser vestidas no balneário antes do treino começar. Os atletas não devem utilizar no treino as que já trazem calçadas;

- Os cabelos devem vir bem-apanhados em coque (acima da linha das orelhas para que não incomode a atleta na execução de determinados exercícios) as atletas devem trazer consigo escova do cabelo, dois elásticos, uma rede, ganchos abertos e fechados e um frufru;

- A utilização de qualquer equipamento de treino exige a prévia autorização do treinador que pela área se encontrar. Qualquer dano provocado em material que não foi autorizada a utilização pelo treinador será da responsabilidade do associado;

- Não é permitida a ingestão de produtos alimentares dentro das zonas de treino.

Condições gerais

- Os associados devem comunicar na secretaria da URD, com a maior brevidade possível, quaisquer alterações de morada, telefone, email ou outros meios de contacto que tenham fornecido aquando da sua inscrição, de forma a garantir a boa comunicação e prestação de serviços.

- Não é permitida qualquer tipo de venda de bens ou serviços, bem como a sua publicitação através de panfletos, catálogos ou outros meios publicitários, dentro das instalações da URD sem a autorização da Direção da URD.

- Poderá ser impedido o acesso ou permanência na URD a quem se recusar a pagar os serviços que pretende realizar e a quem não demonstre comportamentos adequados, provocando distúrbios ou atos de violência.

- A utilização de telemóveis é proibida durante as aulas, exceto se o treinador autorizar.

- Não é permitido levar pertences para as aulas. Os mesmos devem ficar guardados no cacifo, na bolsa de valores ou no balneário.

- Os associados devem respeitar escrupulosamente as indicações dos profissionais da URD, nomeadamente no que se refere às atividades físicas a praticar, a sua prescrição e forma correta de utilização dos equipamentos e serviços.

- O associado que voluntariamente ou por uso irresponsável danificar um aparelho, equipamento ou material no treino ficará obrigado a indemnizar a URD pelo valor praticado no mercado atual, sem prejuízo de outras punições, inclusive rescisão contratual, sem qualquer encargo suportado pela URD. Este valor é passível de execução, com a implicação do pagamento dos encargos processuais e honorários advocatórios a serem suportados pelo sócio.

- À URD não poderão ser imputadas responsabilidades no caso de furtos ou estragos ocorridos no interior das suas instalações, quer em objetos ou valores pessoais, quer em viaturas.

- À URD reserva-se o direito de alterar atividades e preços, comprometendo-se em qualquer dos casos afixar as respetivas alterações em local visível e a comunicá-las em tempo útil. - Existem na URD espaços concessionados. A exploração destes espaços foi confiada a profissionais, não se responsabilizando a URD, perante fornecedores, nem perante qualquer tipo de acidentes, ou situações análogas de qualquer tipo, que envolvam responsabilidades civis e surgidas devido à utilização daqueles espaços ou serviços concessionados. Tais situações são da inteira responsabilidade dos concessionários.

- A URD coloca-se à disposição para quaisquer reclamações, solicitações ou sugestões dos sócios, que deverão ser feitas pessoalmente ou por escrito dirigidas à direção da URD.

- Os associados tomarão conhecimento do presente regulamento aquando da sua inscrição, e declararão estar cientes de todo seu conteúdo. Não obstante, este regulamento estará afixado na entrada do clube e pode ser consultado no site oficial da URD.

- O presente regulamento faz parte integrante do contrato de adesão de cada associado, sendo dele indissociável para todos os efeitos formais e legais.

- A alegação do desconhecimento deste regulamento não poderá ser aceite como argumento para o não cumprimento do mesmo uma vez que a inscrição não será efetiva sem que o mesmo seja associado como forma de concordância. A URD reserva-se o direito de alterar o presente regulamento bastando para o efeito uma comunicação geral e colocar em local bem visível- este regulamento estará afixado na entrada do clube e no site oficial da URD.

- As lacunas e dúvidas de interpretação do presente regulamento serão integradas pelo recurso às normas legais aplicáveis e interpretadas e resolvidas pela Direção da URD;

Toda e qualquer situação que possa surgir e não esteja especialmente prevista no presente regulamento será regulada segundo casos análogos que aqui estejam apresentados, e na falta destes, a Lei Geral no que a responsabilidade civil diga respeito.

Contactos

Rua 1º de Maio, 12B. 1495-745 Cruz Quebrada

Secretaria: **926 726 337** (Whatsapp) email: **secretaria@urdafundo.pt**

Telef: 918 838 189 (Bruna Coelho, Presidente URD)

Site: www.urdafundo.pt

Manual de Procedimentos

Escola de Ginástica da União Recreativa do Dafundo

Índice

Equipa técnica

- Direção
- Coordenadora Técnica da Ginástica
- Treinadores

Disciplinas

- BabyGym
- FunGym
- Formação de Aeróbica e Aeróbica
- Ginástica Rítmica – iniciação
- Ginástica Artística – iniciação
- TeamGym – iniciação
- Ginástica Aeróbica
- Ginástica Acrobática

Regras de funcionamento

- Horários das aulas
- Mensalidades
- Pagamentos de Competições
- Calendário
- Regras Gerais
- Outros serviços
- Exame médico desportivo
- Equipamento
- Transporte do clube
- Informações para o Encarregado de Educação
  - Regras gerais
  - Constituição de sócio
  - Reuniões gerais com os pais

COVID – 19

- Plano de contingência
- Treino responsável

Inscrições no clube da União Recreativa do Dafundo

Pagamentos – inf. gerais

Regras especificas das classes de competição (Aeróbica e Acrobática)

- Inscrições em provas/exibições
- Convocatórias
- Bolsas
  - Bolsa Social
  - Bolsas de Mérito Desportivo
- Prémios de Mérito Desportivo
- Calendário anual
  - Geral
  - Aeróbica
  - Acrobática
- Estágios
- Equipas de competição
- Reuniões individuais com os pais da competição

Anexos

- Anexo 1: Termo de Responsabilidade do EE perante o RegulamentoInterno e o Manual de Procedimentos
- Anexo 2: Termo de Responsabilidade Fato de Treino
- Anexo 3: Ficha de inscrição URD
- Anexo 4: Declaração de Autorização/ Cedência de direitos de imagem
- Anexo 5: Ficha de inscrição da FGP
- Anexo 6: Proposta de Sócio
- Anexo 7: Aluguer Cacifo
- Anexo 8: Ficha de inscrição para transporte
- Anexo 9: Termo de Responsabilidade - aulas experimentais

EQUIPA

"Ser gestor desportivo é em simultâneo gerir o mundo das emoções, que é o desporto e desempenhar tarefas de direção assentes na unidade do conhecimento, da razão e da ação. O trabalho desempenhado no campo das relações humanas é diário, sem hora, dia ou local, o que pela sua complexidade, o torna humanamente muito desafiante.

Estamos a falar de formar jovens a quem se exige o máximo rendimento físico, mas sem nunca descurar o todo, que é o ser humano, dando-lhes oportunidade de se tornarem futuros adultos com valores éticos e morais para enfrentar os desafios da globalização.

Dentro das tarefas da direção, a disponibilidade e capacidade para a comunicação, para a cooperação e a interacção com diferentes tipos de pessoas, de organismos e de instituições. O que inclui saber ouvir, escutar e dialogar sempre com o objetivo da interação das mais variadas formas de trabalho individual, de forma a que o coletivo se realize no seu máximo e harmonioso rendimento.

Uma forte motivação emocional, resultante de uma profunda ligação interior ao desporto, de uma crença nas virtudes e nos valores humanos do desporto. Esta motivação não surge de repente, mas é sobretudo o corolário de uma anterior e já longa viagem no comboio do desporto.

Onde características como:

-Sensibilidade, vontade e capacidade para entusiasmar, motivar e estimular os outros para a alegria na prática desportiva e nos resultados da competição desportiva,

-Consciência de responsabilidade, seriedade, autenticidade, frontalidade e disciplina de trabalho,

-Conhecimentos indispensáveis ao entendimento satisfatório da essência do desporto, do processo de exercitação, de treino e obtenção de rendimentos desportivos.

Uma exigência decisiva é a da convicção de que sem um intenso empenho e total disponibilidade pessoal, não é possível criar condições para a revelação, consolidação e aprofundamento de elevados rendimentos desportivos."

Presidente da Direção,

Bruna Coelho

Equipa Técnica:

Ana Figueiras, Treinadora para as classes pré-competição e competição de infantis de ginástica aeróbica e formação de ginástica artística.

Ana Freitas, Treinadora para as classes de competição de aeróbica B e aerodance

Bruna Coelho, treinadora da classe de Aeróbica A, infantis e iniciadas

Beatriz Brandão, treinadora dos projetos de parceria: IEL – AMPA e GM1ºD – Queijas

Diogo Almeida**,** treinador para as Classes de Acrobática – Formação, Competição e Níveis

Jonas Fernandes**,** treinador para as Classes formativas

DISCIPLINAS / MODALIDADES

❖ Fun Gym

Proporciona ao seu filho o desenvolvimento da motricidade infantil e respetivas capacidades motoras como a agilidade e coordenação.

A URD é um espaço educativo e lúdico. Aqui a criança aprende e é feliz! Os objetivos desta aula são:

- Estimular a confiança de cada criança com desafios progressivos;
- Aprofundar o conceito de cooperação e partilha;
- Promover o bem-estar da criança.

Os novos desafios acompanham o crescimento do seu filho. Esta aula tem a duração de 45 minutos e implica o acompanhamento por um adulto da confiança da criança.

Idades: 3 aos 5 anos

❖ Formação

As aulas são apresentadas como atividades de grupo não competitivas, com uma forte componente lúdica de modo a desenvolver as capacidades de cooperação e de seguir instruções, ao mesmo tempo que promovem energia, equilíbrio, agilidade e coordenação, melhorando assim a confiança e a saúde dos nossos pequenos atletas. A formação engloba a Ginástica Acrobática e Aeróbica.

Regras:

- Os ginastas que finalizam a formação (após um ano ou dois – consoante a conselho das treinadoras) recebem uma recomendação pessoalmente (em reunião) ou por email, da classe que o ginasta deve integrar na época desportiva seguinte;
- Salvo recomendação dos treinadores, as atletas não devem mudar de especialização, para que o processo de evolução seja contínuo;
- Quando o treinador ache aconselhável o ginasta mudar a sua especialização reúne com os EE em privado e informa-os dessa decisão, fundamentando essa troca.

❖ Formação Trampolim

- Esta atividade foi pensada no âmbito das boas práticas de uma vida saudável e pretende ajudar a combater o sedentarismo das crianças e jovens e diminuir os comportamentos de risco.
- Pretende incutir nas crianças e jovens o gosto pelo desporto, tendo como objetivo o desenvolvimento sociocultural, cognitivo e psicomotor dos ginastas.
- Contribui para desenvolver relações interpessoais de qualidade através da competição saudável e da criação de um espírito de grupo (equipa).

❖ Ginástica Artística – iniciação

GAF – Ginástica Artística Feminina

A Ginástica Artística Feminina (GAF) é uma das disciplinas da Ginástica que integra o quadro das Modalidades Olímpicas, sendo inclusive uma das mais populares, a par do Atletismo e Natação.

A Ginástica Artística Feminina compreende um conjunto de 4 especialidades (aparelhos): Saltos, Trave, Paralelas Assimétricas e Solo.

Saltos: os saltos são executados a partir de uma corrida prévia com o máximo de 25 metros com chamada a dois pés no trampolim e um apoio das mãos na "mesa" de saltos, após o que a ginasta realiza uma série de rotações, concluindo com uma receção equilibrada.

Paralelas Assimétricas: o posicionamento dos banzos, um mais alto que o outro, é a característica principal deste aparelho, onde a ginasta deve apresentar movimentos de balanço contínuos (sem paragens), com mudanças de banzo e de pegas com rotações, elementos com voo (despegues) com largada da barra e retorno. As saídas são parte integrante da execução do exercício e são movimentos acrobáticos espetaculares.

Trave: nesta especialidade (aparelho) a ginasta deve apresentar elementos acrobáticos, com variações no ritmo entre movimentos, rápidos e lentos, para frente, lado e para trás. Solo: o exercício de solo, realizado com música e coreografado para a mesma, deve conter predominantemente elementos acrobáticos, combinados com outros movimentos de força, de flexibilidade e de equilíbrio com combinações coreográficas, formando um todo harmonioso.

GAM – Ginástica Artística Masculina

A Ginástica Artística Masculina (GAM) é uma das disciplinas da Ginástica que integra o quadro das Modalidades Olímpicas, sendo inclusive uma das mais populares, a par do Atletismo e Natação.

A Ginástica Artística Masculina, compreende um conjunto de 6 aparelhos: Solo, Cavalo com Arções, Argolas, Saltos, Paralelas e Barra-Fixa.

Solo: os exercícios no solo, devem conter predominantemente elementos acrobáticos, combinados com outros movimentos de força de flexibilidade e de equilíbrio com combinações coreográficas, formando um todo harmonioso.

Cavalo com arções: os exercícios devem conter movimentos circulares apelidados de "círculos" e pendulares "tesouras" com utilização de todas as partes do cavalo, devendo ser executados sem paragens.

Argolas: neste aparelho o ginasta deve apresentar uma variedade de movimentos estáticos, alternados com elementos de balanço à frente e à retaguarda e de força. O exercício deve ser concluído com uma saída acrobática.

Saltos: os saltos são executados a partir de uma corrida prévia de 25 metros com chamada a dois pés no trampolim e um curto apoio das mãos na "mesa" de saltos, após o que o ginasta realiza uma série de rotações, concluindo com uma receção equilibrada.

Paralelas: o exercício de paralelas deve conter uma combinação de movimentos de balanços de voo e estáticos. O ginasta deve utilizar todo o comprimento dos banzos e apresentar movimento por baixo e sobre os banzos, com predominância dos movimentos de balanço e terminando com uma saída acrobática.

Barra-Fixa: o ginasta deve apresentar movimentos de balanço contínuos sem tocar com o corpo na barra, utilizando mudanças de pegas com rotações, elementos com voo (despegues) com largada da barra e retorno. As saídas são parte integrante da execução do exercício e são movimentos acrobáticos espetaculares.

- **Ginástica Aeróbica**

Caracterizada pela intensidade, ritmo intensivo e entusiasmo, esta disciplina gímnica pode ser praticada por ginastas nas categorias individuais femininos ou masculinos, pares mistos, trios femininos, masculinos ou mistos e grupos de aeróbica, Aerodance e Aerostep nos escalões infantil (6-8 anos), iniciado (9-11 anos), juvenil (12-14 anos), júnior (15-17 anos) e sénior (18+ anos).

As componentes de artística e técnica encontram-se integradas na coreografia, música, ritmo e estilo livremente escolhidos pelos competidores. O sistema de avaliação é composto pelos 3 critérios, artística, execução e dificuldade, definidos pela FIG no Código Internacional de Pontuação.

As competições de Ginástica Aeróbica, estão organizadas segundo dois programas técnicos: Basee 1ª Divisão.

- **Ginástica Acrobática**

A Ginástica acrobática na constituição dos seus pares e grupos tem ginastas com diferentes idades e estaturas, os quais denominamos de bases e volantes. Os bases normalmente são os elementos mais velhos do par/grupo com uma estatura mais alta, normalmente mais fortes para facilmente sustentarem e apoiarem o volante. O volante é geralmente, o elemento do par/ grupo mais novo, com uma estrutura física mais baixa e mais leve para poder facilitar o trabalho conjunto, permitindo também uma maior longevidade da participação desportiva. Uma das características desta disciplina é também, a criação de laços de amizade muito fortes entre os parceiros, bem como o espírito de trabalho em grupo e o mais importante de tudo, a confiança entre os parceiros e treinadores.

Horário Geral

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Fun Gym Prof. Jonas Fernandes 17h00 - 17h45 Piso 2	**AER A.*** Prof. Bruna Coelho 17h30 - 20h30 Nave	**Formação Geral** Prof. Jonas Fernandes 18h00 - 19h00 Pav. Esc. Gonçalves Zarco	**ACRO Iniciação** Prof. Diogo Almeida 18h00 - 19h30 Pav. Esc. Gonçalves Zarco	**AER A.*** Prof. Bruna Coelho 17h30 - 20h30 Nave	**AER A.*** Prof. Bruna Coelho 10h00 - 13h00 Nave
Formação Geral Prof. Jonas Fernandes 18h00 - 19h00 Pav. Esc. Gonçalves Zarco	**ACRO Iniciação** Prof. Diogo Almeida 18h00 - 19h30 Pav. Esc. Gonçalo Zarco	**Formação Artística** Prof. Ana Figueiras 17h30 - 18h30 Sala espelhos Piso 2	**Acrobática Competição I*** Prof. Diogo Almeida 18h00 - 21h00 Nave	**AER Iniciados.*** Prof. Bruna Coelho 17h30 - 20h00 Nave	**Acrobática Competição I*** Prof. Diogo Almeida 10h00 - 13h00 Nave
Formação Artística Prof. Ana Figueiras 17h30 - 18h30 Sala espelhos Piso 2	**Acrobática Competição I*** Prof. Diogo Almeida 18h00 - 21h00 Nave	**Pré-Competição AER *** Prof. Ana Figueiras 18h20 - 20h20 Piso -1	**Karaté Formação** Prof. Carlos Pereira 18h00 - 18h45 Sala espelhos Piso 2	**AER Infantis*** Prof. Bruna Coelho 18h00- 19h30 Nave	**AER B.*** Prof. Ana Freitas 10h00 - 13h00 Sala de espelhos - Piso 2
AER A.* Prof. Bruna Coelho 17h30 - 20h30 Nave	**AER Iniciados.*** Prof. Bruna Coelho 17h30 - 20h00 Nave	**AER Iniciados.*** Prof. Bruna Coelho 17h30 - 20h00 Nave	**Karaté Competição** Prof. Carlos Pereira 19h00 - 21h00 Sala espelhos Piso 2	**AER B.*** Prof. Ana Freitas 18h00 - 20h00 Sala espelhos Piso 2 / Nave	**Formação Trampolim** Prof. Jonas Fernandes 10h00 - 12h00 Piso -1
AER Iniciados.* Prof. Bruna Coelho 17h30 - 20h00 Nave	**Karaté Formação** Prof. Carlos Pereira 18h00 - 18h45 Sala espelhos Piso 2	**AER Infantis*** Prof. Bruna Coelho 18h00- 19h30 Nave / Piso -1	**Acrobática Competição II*** Prof. Diogo Almeida 18h00 - 21h00 Nave	**Acrobática de Níveis** Prof. Diogo Almeida 18h00 - 20h00 Pav. Esc. Gonçalves Zarco	
AER Infantis* Prof. Bruna Coelho 18h00- 19h30 Nave / Piso -1	**Karaté Competição** Prof. Carlos Pereira 19h00 - 21h00 Sala espelhos Piso 2	**AER B.*** Prof. Catarina Freitas 18h00 - 20h00 Sala espelhos Piso 2 / Nave		**Acrobática Competição I*** Prof. Diogo Almeida 18h00 - 21h00 Pav. Esc. Gonçalves Zarco / Nave	
Pré-Competição AER * Prof. Ana Figueiras 18h20 - 20h20 Piso -1		**AER DANCE** Prof. Ana Freitas 18h00 - 19h30 Sala espelhos Piso 2		**Acrobática Competição II*** Prof. Diogo Almeida 18h00 - 21h00 Pav. Esc. Gonçalves Zarco / Nave	
AER B.* Prof. Catarina Freitas 18h00 - 20h00 Sala espelhos Piso 2		**Aeróbica A.*** Prof. Bruna Coelho 17h30 - 20h30 Nave			
Acrobática de Níveis Prof. Diogo Almeida 18h00 - 20h00 Pav. Esc. Gonçalves Zarco		**Acrobática de Níveis** Prof. Diogo Almeida 18h00 - 20h00 Pav. Esc. Gonçalves Zarco			
Acrobática Competição I* Prof. Diogo Almeida 18h00 - 21h00 Nave		**Acrobática Competição I*** Prof. Diogo Almeida 18h00 - 21h00 Pav. Esc. Gonçalo Zarco			
AER DANCE Prof. Ana Freitas 18h00 - 19h30 Piso 2 / Nave					
Acrobática Competição II* Prof. Diogo Almeida 18h00 - 21h00 Nave					

*Observação: Os horários expostos em cima são uma proposta para a época 2023/2024 estando sujeitos aalterações por motivos não imputáveis ao clube.

Informações

Modalidade	Idades	Horário	Mensalidade	Responsável
Fun Gym	3 aos 5 anos	2º - 17h às 17h45	25 uros	Prof. Jonas Fernandes
Formação Geral	6 aos 10 anos	2º e 4º - 18h00 às 19h00	35 euros	Prof. Jonas Fernandes
Pré-Competição AER	6 aos 9 anos (só pode ingressar nesta classe por seleção do responsável)	2º e 4º - 18h20 às 20h20	40 euros	Prof. Ana Figueiras
Formação Artística	5 aos 7 anos	2º e 4º - 17h30 às 18h30	38 euros	Prof. Ana Figueiras
Formação Trampolim	6 aos 12 anos	Sáb. 10h00 às 12h00	35 euros	Prof. Jonas Fernandes
ACRO Iniciação	6 aos 12 anos	3º e 5º - 18h00 às 19h30	35 euros	Prof. Diogo Almeida
Acrobática de Níveis	6 aos 15 anos	2º, 4º e 6º - 18h00 às 20h00	42 euros	Prof. Diogo Almeida
Acrobática de Competição	6 aos 20 anos (só pode ingressar nesta classe por seleção do responsável)	* O treinador responsável informa por Pares/Grupos qual o horário definitivo	48 euros	Prof. Diogo Almeida
AER DANCE	8 aos 15 anos	2º e 4º - 18h00 às 20h00	35 euros	Prof. Ana Freitas
AER Infantis	6 aos 8 anos (só pode ingressar nesta classe por seleção do responsável)	2º, 4º e 6º - 18h00 às 19h45	40 euros	Prof. Bruna Coelho
AER Iniciados	9 aos 11 anos (só pode ingressar nesta classe por seleção do responsável)	2º, 3º, 4º e 6º - 17h30 às 20h00	45 euros	Prof. Bruna Coelho
AER B	8 aos 16 anos (só pode ingressar nesta classe por seleção do responsável)	2º, 4º e 6º - 18h00 às 20h00 / Sáb. 09h00 às 12h00	46 euros	Prof. Ana Freitas
AER A	12 aos 20 anos (só pode ingressar nesta classe por seleção do responsável)	* O treinador responsável informa por Pares/Grupos qual o horário definitivo	48 euros	Prof. Bruna Coelho
Karatê - Formação	6 anos aos 12 anos	3º e 5º - 17h00 às 17h45	35 euros	Prof. Carlos Pereira
Karatê - Competição	6 aos 20 anos (só pode ingressar nesta classe por seleção do responsável)	3º e 5º - 18h00 às 20h00	40 euros	Prof. Carlos Pereira

CONTACTOS

Geral

Email: geral@urdafundo.pt

Telefone: 214 194 970

Secretaria

Email: secretaria@urdafundo.pt

Telefone**:** 214 194 970 / 926 726 337 (Whatsapp)

Direção

Email: brunacoelho@urdafundo.pt

Telefone**:** 918 838 180

Horário de Atendimento: Segunda, quinta e sexta sob marcação prévia.

REGRAS GERAIS

***Estas regras gerais não dispensam a leitura do Regulamento Interno*.**

- **Os atletas devem obedecer às regras básicas de funcionamento da aula**, devem obedecer às ordens das treinadoras e fomentar o bom funcionamento da aula, bem como o espírito de equipa.
- **Quando existir alguma falta de respeito perante algum treinador ou outro colega**:
  - Em primeira fase o atleta será avisado;
  - Em segunda fase comunica-se ao Encarregado de Educação o comportamento do seu educando;
  - Em terceira fase será expulso da aula em questão com comunicação ao Encarregado de Educação;
- Em quarta fase, se o problema persistir será proposta uma suspensão por tempo a determinar em reunião com os Encarregado de Educação,

Todos estes procedimentos, consoante a gravidade do comportamento, poderão não seguir necessariamente esta ordem.

- **É proibido comer ou beber em cima de qualquer praticável da URD.**
- **É proibido comer no recinto de treino. Apenas é permitido beber água.**
- Pede-se aos atletas que tragam uma garrafa de água, com a finalidade de não abandonarem o treino a meio para beber água na casa de banho.
- **Nenhum atleta pode sair do recinto de treino** sem a autorização do treinador responsável.
- Os atletas devem apresentar-se no pavilhão no mínimo 5 minutos antes da aula começar. As atletas devem aguardar à porta do ginásio e só entram quando o treinador responsável autorizar a entrada;
- **Quando os atletas chegam atrasados a aula**, devem pedir licença para entrar e dirigir-se as treinadoras responsáveis pela aula;
- **Quando os atletas faltam**, é importante avisar a treinadora responsável pela classe para que a falta fique justificada;
- **As alunas que faltarem aos treinos de forma regular não poderão fazer parte das apresentações ou competições da classe** (dependendo da aula que integram);
- Existe uma lista de presenças, os alunos quando chegam a aula dirigem ao quadro das presenças e marcam com um X na linha no seu nome;
- Os atletas não podem mexer em qualquer tipo de material que se encontra no ginásio sem a autorização dos treinadores;

Promessa do Ginasta perante o Regulamento Interno

Eu_____
_____, atleta na URD, comprometo-me a ler e a respeitar as regras do regulamento interno, bem como respeitar os meus colegas e treinadores a fim de promover o espírito de equipa e o bom funcionamento das aulas.

A fazer na aula. Meramente informal, serve apenas para criar algum tipo de compromisso perante as regras.

Exame Médico- Desportivo

É obrigatório que todos os atletas inscritos na URD, secção da ginástica, apresentem o atestado médico.

Os Encarregados de Educação têm até dia 8 de novembro para apresentar este atestado médico. Os EE que não entregarem na secretária até a esta data os atestados médicos dos seus educandos, sujeitam se a pagarem uma multa de 20 euros.

Propomos assim várias alternativas:

a) Exame médico efetuado na URD (à hora do treino) **nos dias X e X de XX** (4º e 5º feira) das 17hàs 20h – valor 12 euros por ginasta, pago diretamente ao médico no dia da consulta. A URD apenas cede oespaço da consulta, recibos e informações é diretamente com os médicos presentes.

b) Podem também descolar-se ao Centro de Medicina Desportiva e agendar uma consulta e lá também é feito o atestado médico;

c) Ou, dirigir-se ao médico de família ou pediatra, porém são muito poucos os que efetuam este tipo de atestados.

Os atletas que escolham esta opção devem avisar até dia X de XX na Secretária por email.

Se os Encarregados de Educação seguirem a primeira opção, que será realizar o exame médico nas instalações da URD:

- **Datas: dias X e X de XX;**
- No dia do exame estarão presentes 1 médico e 1 enfermeiro;
- Devem ser marcados entre 12 e 15 atletas por hora que deverão estar à hora marcada no local dos exames com o formulário com a parte destinada ao atleta preenchida para agilizar o processo;
- **Valor:** 12€ por exame.
- Recibo será entregue via e-mail, aos pais que solicitarem no dia do exame.
- Pedimos que no dia do exame o clube salvaguarde as condições necessárias para a boa realização dos exames médicos desportivos.
- Poderão fazer o download e imprimir o documento para preenchimento do exame médico em: **https://ipdj.gov.pt/documents/20123/159879/modelo_v0_9+%281%29.pdf/bf2f2540-c04a-4cdd-d02b-222e0cd884c0?t=1587382664561**

HIGIENE

**Estas informações gerais não dispensam a leitura do Regulamento Interno*.

- O equipamento de treino deve ser lavado e **é de uso obrigatório**.

- As meias usadas no treino devem ser vestidas no balneário antes do treino começar. Os atletas não devem utilizar no treino as que trazem calçadas.

- **Os atletas devem trazer consigo** uma escova de cabelo, dois elásticos fortes, uma rede, ganchos abertos, ganchos normais e um frufru.

- Os cabelos devem vir apanhados em coque (acima da linha das orelhas, para que não incomode a atleta na execução de determinados exercícios no treino).

EQUIPAMENTO

Nesta época 2023/2024 os maillots de competição e apresentações irão manter-se os mesmos, *exceto quando o treinador responsável indique o contrário* no caso de projeto internacionais ou individuais.

Os maillots usados para apresentações externas e competições deve obrigatoriamente ter cosido o emblema do clube. Este maillot não deve ser usado em treino regulares, a não ser que as treinadoras assim o indiquem.

O emblema do clube não tem qualquer custo adicional, basta solicitar a coordenadora e o clube facultará um emblema por maillot.

Maillot para as apresentações, tem carácter obrigatório para os atletas que fazem apresentações internas (saraus do clube) e apresentações externas em representação do clube.

Maillot para a competição, tem carácter obrigatório para os atletas que participam em competições em representação do clube.

O fato de treino do clube é obrigatório. Constituído por duas peças, umas calças e um casaco. O pagamento do mesmo funciona a título de caução, os EE assinam um documento (Anexo 2) onde indicam que efetuaram o pagamento de 25 euros. **O montante entregue a título de caução é devolvido em caso de desistência do atleta, isto se o fato de treino for devolvido no mesmo estado em que foi entregue e que seja referente a uma época anterior. Caso o atleta já tenha desistido há mais de uma época não aceitamos a devolução do fato treino.**

Se o atleta necessitar do número acima, solicita à coordenadora técnica até dia 31 de dezembro de 2023, não tem qualquer custo adicional. Trocas de fato de treino depois da data acima mencionada tem um custo adicional de 10 euros (valor que não é considerado caução). Se por alguma razão, o atleta danificar o fato de treino, suporta o custo do mesmo na totalidade, perdendo desta forma a caução de 25 euros.

Material que deve ser levado para as apresentações/ competições:

- Maillot de competição
- Fato de treino
- T-shirt do clube
- Roupa de treino oficial
- Gel
- Laca
- Escova
- Pente
- Rede
- Elásticos (mínimo 6)
- Frufru
- Ganchos abertos e fechados
- Ganchos "normais"
- Maquilhagem
- Collants cor da pele (aeróbica – mínimo 2)
- Meias brancas de cano alto (aeróbica – mínimo 2)
- Pontas, ténis ou sabrinas de ginástica

Tabela do equipamento de treino de cada classe – uso obrigatório:

Modalidade	Equipamento de Treino
Fun Gym	Leggings ou calções / T-shirt justa
Formação	Leggings ou calções / T-shirt justa
G. Artistica – iniciação	Leggings ou calções / T-shirt justa
G. Aeróbica A, B e Aerodance	Leggings ou calções (sem padrões ou desenhos – Aer. A) /top/ maillot
G. Acrobática e Acrobática de Níveis	Leggings ou calções / /top/ maillot
GPT	Leggings ou calções / T-shirt justa

Imagens dos equipamentos

Equipamento de treino oficial

Fato de Treino – Obrigatório para todas as classes exceto Fun Gym e Formação Ginástica IEL

T-shirt do Clube – Obrigatório para todas as classes

Equipamento obrigatório para:

- Formação
- Aeróbica A

Opções:

a) Três peças: 56 euros
b) 1 peça (calções): 16 euros
c) 1 peça (top): 20 euros
d) 1 peça (maillot): 27 euros

*Apenas ilustrativo. Modelo é o mesmo, mas as cores não. Todo azul escuro

Equipamento Ginástica Acrobática:

O treinador da classe de competição de ginástica acrobática, na reunião de início de época irá indicar qual o modelo a seguir para os pares/grupos no que diz respeito aos maillots.

Equipamento Ginástica Aeróbica B e C:

A Treinadora responsável pela classe de competição, aeróbica A, indicará no início da época qual o maillot a adquirir por cada categoria.

A Treinadora responsável pela classe de competição, aeróbica B e Aerodance, indicará qual o maillot por categoria.

Equipamento Karaté:

TRANSPORTE

Informação geral:

Devido a maior afluência ao transporte da URD este ano **as vagas são limitadas.**

O valor do transporte terá que ser pago até dia 8 de cada mês sob pena que a vaga ser retirada.

Comprovativo de pagamento deve ser remetido para: secretaria@urdafundo.pt

Horário e ponto de recolha:

*Criação do horário em processo.

REGRAS GERAIS DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

a) Os Encarregados de Educação podem entrar nos balneários para vestir os seus educandos, contudo não devem entrar no ginásio.

b) Os Encarregado de Educação não estão autorizados a assistir aos treinos, salvo exceções a combinar com os treinadores.

c) São organizadas aulas abertas anualmente para que os pais possam assistir ao treino e estar a par do tipo de trabalho e processos pedagógicos que são abordados nas aulas.

d) São organizadas atividades extra para angariação de fundos para material ou ajudas de custos para viagens das classes no clube com a colaboração dos Encarregados de Educação.

Reuniões de pais

São marcadas duas a três reuniões gerais por classe: primeira em setembro/outubro, segunda em janeiro e por último em junho/julho. As datas destas reuniões são informadas por email aos Encarregados de Educação.

Reuniões individuais com os pais da competição

Todos os Encarregados de Educação com educandos nas classes de competição terão direito à marcação de reuniões individuais onde será apresentado aos pais o plano treino para época, os objetivos individuais do ginasta, processo evolutivo, comportamento no treino, etc.

Estas reuniões serão marcadas individualmente com os EE, a coordenadora técnica do clube e o treinador responsável pelo ginasta.

Os EE que assim desejarem podem por email ou pessoalmente dirigir-se a coordenadora técnica e agendar a reunião com no mínimo uma semana se antecedência.

Sempre que a equipa técnica achar necessário também o fará por email ou pessoalmente com o mínimo de uma semana de antecedência.

Serão marcadas no mínimo duas reuniões individuais (uma no início da época e outra no final) com os EE dos ginastas pertencentes ao nível A (ou com os pais do mesmo par ou grupo de acrobática), isto porque são ginastas já com grandes objetivos e considera-se necessário existir uma coresponsabilização entre o clube, os pais e os ginastas.

Os EE que não acharem vantajoso participar nessas reuniões por favor devem informar a coordenadora técnica do clube.

Informações sobre Inscrições no clube da União Recreativa do Dafundo

**Estas informações não dispensam a leitura do Regulamento Interno.*

Novas inscrições

Link Inscrição: https://urdafundo.pt/index.php/modalidades/inscricao.html

Para efetuar a inscrição nas atividades desportivas será necessário:

- Ser associado. Se for menor deve fazer se acompanhar por um dos Tutores;

- Fornecer os dados para a Ficha de Inscrição;

- Preencher a declaração sobre ACDI - Autorização e Cedência dos Direitos de Imagem;

- Apresentar o CC/BI e o NIF;

- Apresentação de exame médico desportivo (válido por uma época desportiva);

- Pagamento da QAS (Quota Anual de Sócio), inscrição e primeira mensalidade.

Só se considera efetiva a inscrição que for acompanhada do comprovativo de pagamento da primeira mensalidade e do valor da inscrição.

Importante: Todos os atletas que já foram inscritos na FGP por outro clube ou pela URD, mas integrem as nossas atividades depois de dia 1 de dezembro de 2023 têm um custo acrescido de 20 euros ao valor normal da inscrição.

Reinscrições

Link Inscrição: https://urdafundo.pt/index.php/modalidades/inscricao-2.html

Obrigatório:

- Efetuar o pagamento da inscrição bem como a primeira mensalidade e a QAS (Quota Anual de Sócio)

- Verificar se tem valores em atraso da época 2022/2023

- Efetuar exame médico

- Preencher anexo – Declaração de Autorização/ Cedência de direitos de imagem

- Preencher anexo – Termo de Responsabilidade do EE perante o Regulamento Interno e o Manual de Procedimentos

Pagamentos

*Estas informações não dispensam a leitura do Regulamento Interno.

Valores de Inscrição/reinscrição e joia de sócio da URD

	Inscrições e Seguro		Jóias de Sócio
Valores Anuais	50 euros	40 euros	30 euros
	1º matrícula	Reinscrição	Valor para EE

*Este valor só é pago uma vez por ano, no ato da inscrição ou reinscrição do atleta no clube.

*O valor da inscrição altera segundo a inflação das tabelas disponibilizadas pela FGP no seu manual de procedimentos todas as épocas.

Os pagamentos podem ser efetuados na secretaria ou por transferência bancária para o IBAN:

PT50 0010 0000 5758 2650 0010 3

É obrigatório enviar o comprovativo de pagamento para o email **secretaria@urdafundo.pt** sem o qual não poderá ser emitida a respetiva Fatura/Recibo.
Após o respetivo pagamento, a Fatura/Recibo será enviada por email através do programa "software JASMIN".

NA TRANSFERÊNCIA DEVE CONSTAR O NOME DO GINASTA E O MÊS A QUE SE REFEREO PAGAMENTO.

- **NA OPÇÃO DE PAGAMENTO MENSAL, O PRATICANTE DEVERÁ LIQUIDAR, NO 4º MÊS (dezembro), o mês em curso e o último mês do respetivo ano desportivo (junho – para as classes não competitivas e julho – para as classes de competição).**

- NA TRANSFERÊNCIA DEVE CONSTAR O NOME DO GINASTA E O MÊS A QUE SE REFERE O PAGAMENTO.

- O pagamento do último mês **NÃO É REEMBOLSÁVEL**, independentemente da frequência ou não durante esse mês.

- O pagamento das mensalidades deve ser efetuado, **IMPRETERIVELMENTE ATÉ AO 8º DIA DE CADA MÊS.**

- NÃO SERÁ PERMITIDA A PARTICIPAÇÃO NAS AULAS após o prazo estipulado no ponto anterior.

- Os pagamentos das mensalidades devem ser regularizados **NA INTEGRA INDEPENDENTEMENTE DA FREQUÊNCIA OU NÃO NA TOTALIDADE DAS AULAS.**

- O pagamento das inscrições em competições oficiais (FGP e AGL) estará incluído nas mensalidades, **exceto as competições internacionais.**

- O pagamento de Encontros de Ginástica ou provas não oficiais são suportados pelos encarregados de educação (provas oficiais são da: FGP e AGL).

- Não se efetuam revalidações de inscrições de nova época sem os valores em divida da épocaanterior estarem todos liquidados.

Descontos

No que diz respeito as mensalidades o clube propõe-se a fazer um desconto nas mensalidades de 10% para atletas com irmãos no clube. Da soma final das mensalidades é retirado esses 10%.

Quem optar por efetuar o pagamento anual, o clube propõe-se a fazer um desconto de 10% sobre a totalidade.

O clube também informa que tais descontos não se aplicam ao valor das inscrições, esse deve ser pago na totalidade.

Admissão de Associados

Efetuada a inscrição, o associado será admitido como sócio da URD, beneficiando de todos os serviços e regalias. Os menores, atletas representantes da URD, serão automaticamente constituídos sócios da URD aquando realizem a inscrição numa atividade desportiva do clube, a título gratuito. **Para admissão de menores enquanto sócio, será indispensável a autorização dos tutores. Todavia, será obrigatório fazer-se o menor acompanhar na constituição de socio por um dos Encarregados de Educação**.

A admissão como associado, pressupõe, por parte do proponente, a aceitação e o cumprimento integral de todas as condições, regulamentos, normas e preços.

À URD reserva-se o direito de admissão.

Quota anual de Sócio

A QAS, **apenas para os encarregados de educação com um filho inscrito em alguma atividade desportiva na URD, é de 30 euros anuais.**

O pagamento deste valor **é efetuado no ato de inscrição do menor na atividade, caso contrário o valor da inscrição e mensalidade será inflacionado em 50%.**

O valor da QAS **será válido sempre por 12 meses a partir do momento do pagamento**.

Para a desvinculação de associado da URD, é necessário entregar no Clube um pedido de desvinculação 30 dias antes do final do prazo dos 12 meses, caso contrário será cobrado o valor da QAS do ano seguinte.

Pagamentos de Competições

Apoiar em **100% todas as inscrições** em competições nacionais, sendo que tendo sempre como base os indícios de rendimentos desportivos de exceção, em virtude dos melhores resultados, serão assumidos os custos relativos à participação desses eventuais ginastas que participem em competições pelas cores do Clube.

No que diz respeito à estadia, alimentação e transporte para competições, e de um modo geral, a URD não poderá naturalmente assumir qualquer destas despesas.

As classes poderão sempre juntar se com a finalidade de angariar dinheiro a fim de colmatar algumas das mesmas, sempre com uma proposta elaborada pela treinadora responsável e apresentada à coordenadora técnica, que por sua vez a apresentará à direção.

O quadro de responsabilidades abaixo transcrito vem então enquadrar o novo procedimento no que diz respeito às **inscrições**:

	Participações de Grupo Exemplo (Gymfor Life FGP ou AGL)	Participações em Torneios de Desenvolvimento	Participações em competições distritais oficiais	Participações em competições nacionais oficiais	Participações em competições não oficiais	Participações em competições internacionais, CMGI e CE	Licenças FIG 35 euros Validade de 2 anos	Provas de Observação para o CM ou CE 20 euros + 11 euros
URD	100%	100%	100%	100%	----	*consoante a disponibilidade financeira do clube ajuda entre os 10% e os 100%	----	---
Atleta	----	----	----	----	100%	100%*	100%	100%

Regras específicas das classes de competição (Aeróbica e Acrobática)

Inscrições em provas/exibições

- **O clube responsabiliza-se por efetuar as inscrições** em todas as provas e representações que as atletas participarem em nome da União Recreativa do Dafundo.

- **Também se responsabiliza por efetuar o pagamento das provas e apresentações** que as ginastas fizerem em nome do clube.

- O ginasta tem 3 dias após a convocatória para avisar os treinadores se vai ou não à apresentação ou competição.

- Contudo sempre que depois de confirmada a ida o ginasta faltar a competição ou apresentação, sem justificação médica entregue ao professor responsável, será cobrado o valor de 5 euros pelas apresentações e 10 euros pelas competições.

Convocatórias

- **As convocatórias para as apresentações/exibições ou competições (no que depender do clube) serão feitas com um mês de antecedência do evento.**

- **As convocatórias serão afixadas no placar da nave para consulta dos atletas e enviadas para os pais via e-mail.**

Bolsas

- *Bolsa Social:*

A URD criou um projeto intitulado “GINÁSTICA: CRIANÇAS SEM LIMITES”.

Este projeto consiste em dar apoio aos ginastas quando comprovadamente se justifique, no que diz respeito à frequência de qualquer das disciplinas. Este apoio apenas se justificará quando o ginasta demonstrar qualidades técnicas e sociais.

Todas as situações detetadas serão individualmente analisadas pela coordenadora técnica e entregues à direção do clube para apreciação e decisão.

- Bolsa de Mérito:

Ginastas das classes de competição

- ***Regras para a Ginástica Acrobática***

Acrobática – Todos os ginastas que alcançarem no mínimo um pódio nas competições nacionais na 1º divisão (Taça de Portugal e Campeonato Nacional) e houver mais que 6 participantes, o clube oferece o valor da inscrição na época 2024/2025. – Não inclui pódios por equipas.

Todos os ginastas que forem campeões distritais (independentemente de o serem em mais do que uma categoria) e houver mais que 6 participantes, o clube oferece 20% do valor da inscrição na época 2024/2025.

Todos os ginastas que num Open Internacional, alcançarem no mínimo um pódio e houver mais que 6 participantes, o clube oferece o valor da inscrição na época 2024/2025.

Todos os ginastas que passagem a uma final do CM; CMGI ou CE e houver no mínimo 10 participantes nas qualificativas, o clube oferece valor da inscrição na época 2024/2025.

Acrobática de Níveis - Todos os ginastas que nos Torneios de Níveis da AGL conquistarem um pódio e houver mais que 6 do que seis pares/grupos, o clube oferece metade do valor da inscrição na época 2024/2025.

- ***Regras para a Ginástica Aeróbica***

Nível A - Todos os ginastas que alcançarem no mínimo um pódio nas competições nacionais na 1º divisão (Taça de Portugal e Campeonato Nacional) e houver mais que 6 participantes, o clube oferece o valor da inscrição na época 2024/2025. – Não inclui pódios por equipas.

Todos os ginastas que forem campeões distritais (independentemente de o serem em mais do que uma categoria) e houver mais que 6 participantes, o clube oferece 20% do valor da inscrição na época 2024/2025.

Todos os ginastas que num Open Internacional, alcançarem no mínimo um pódio e houver mais que 6 participantes, o clube oferece metade do valor da inscrição na época 2024/2025.

Todos os ginastas que passem a uma final do CM; CMGI ou CE e houver no mínimo 10 participantes nas qualificativas, o clube oferece metade do valor da inscrição na época 2024/2025.

Nível B - Todos os ginastas que alcançarem no mínimo um pódio no Campeonato Nacional, nas categorias que tenham mais de 6 participantes na divisão base, o clube oferece metade do valor da inscrição na época 2024/2025 – não inclui pódios por equipas.

Todos os ginastas que forem campeões distritais (independentemente de serem em mais do que uma categoria) e houver mais que 6 participantes, o clube oferece 20% do valor da inscrição na época 2024/2025.

Atletas com Bolsa de Mérito Desportivo – relativamente à época 2022/2023

Atleta	Modalidade	Valor de desconto (a aplicar na época 2023/2024)
Tânia Almeida (SN E)	Aeróbica A	**100% do Valor da inscrição** Atleta da Seleção Nacional
Nádia Almeida (JUN E)	Aeróbica A	**100% do Valor da inscrição** Taça de Portugal 2º lugar – 10 participantes Campeonato Nacional 1ª Div. – 2º lugar – 9 participantes
Maria Rita Santos (JUN E)	Aeróbica A	**100% do Valor da inscrição** Taça de Portugal – 3º Lugar – 10 participantes Campeonato Nacional 1ª Div. – 3º lugar – 9 participantes
Rafaela Brito (JUV)	Aeróbica A	**100% do Valor da inscrição** Taça de Portugal – 1º Lugar – 16 participantes Campeonato Nacional 1ª Div. – 2º lugar – 24 participantes
Matilde Borrego (JUV)	Aeróbica A	**100% do Valor da inscrição** Taça de Portugal – 3º Lugar – 16 participantes Campeonato Nacional 1ª Div. – 3º lugar – 24 participantes
Sara Sousa (JUV)	Aeróbica B	**50% do Valor da inscrição** Campeonato Nacional Base – 3º lugar - INDIV – 30 participantes
Carolina Cassamo (INIC)	Aeróbica B	**50% do Valor da inscrição** Campeonato Nacional Base – 3º lugar - PAR – 10 participantes
Ramona Tagle (INIC)	Aeróbica B	**50% do Valor da inscrição** Campeonato Nacional Base – 3º lugar - PAR – 10 participantes
Lara Lourenço (INIC)	Aeróbica	**20% do Valor da inscrição** Campeonato Distrital – 1º lugar - INDIV – 11 participantes

- <u>Prémios de Comportamento:</u>

Classes de Acrobática e Aeróbica

Todas as épocas desportivas a URD compromete-se a distinguir no Sarau final ou no Aniversário do Clube, os atletas que mais se destacaram em termos comportamentais e desportivos, oferecendo uma lembrança e um diploma individual a esses mesmos ginastas.

Calendário anual

Em elaboração

Sarau de Natal 2023 – 16 de dezembro de 2023
Sarau Final de Ano 2024 – 15 de junho de 2023

Estágios

Na Ginástica existe o hábito de realizar estágios durante as férias escolares. Estes estágios são organizados pelo próprio clube ou por outros clubes. Os estágios de verão, de Natal, da Páscoa, do Carnaval, etc., que são sugeridos pelo clube, não têm caracter obrigatório, no entanto é importante para a evolução dos ginastas que participem nos mesmos. Muitas vezes estes estágios terão um custo adicional.

- *Estágios Internos:* Consideram-se os Estágios organizados pelo próprio clube e realizam-se nas instalações do mesmo.

Podem ser presenteados por treinadores internos ou serem contratados treinadores externos para os virem lecionar. Podem também ser circunscritos a um intervalo de idades ou restritos a uma disciplina ou ainda limitados por níveis.

Será sempre apresentado o programa e horário para os dias de estágio e será exclusivamente para atletas da URD. Poderão ter pontualmente um custo adicional, no entanto os EE serão sempre informados.

- *Estágios Externos:* Consideram-se os Estágios abertos a atletas internos e externos.

A organização pode ser em parceria com outros clubes ou entidades. Poderão realizar-se nas instalações da URD ou fora delas.

Podem estes estágios ser presenteados por treinadores internos ou serem contratados treinadores externos para os virem lecionar. Podem também ser circunscritos a um intervalo de idades ou restritos a uma disciplina ou ainda limitados por níveis.

Os EE serão sempre informados sobre o programa, horário e preços.

*Atenção ao regulamento sobre comportamento

Equipas de Competição

As equipas de competição são divididas por níveis.

Existe uma equipa para acrobática e para aeróbica de nível A e de nível B. Tal distinção é feita por objetivos, evolução e comportamento no treino.

A decisão de que classe o ginasta pertence compete exclusivamente à equipa técnica do clube (treinadores e coordenadora).

Os Encarregados de Educação podem e devem informar previamente a coordenadora técnica, se por razões inerentes ao ginasta, não pretendem que este integre o nível A.

- **Acrobática**

Estas listas podem ser atualizadas pela entrada de ginastas da formação na classe de acrobática, bem como pela passagem de ginastas de um nível para o outro.

Acrobática Competição:

- Atualizar após inscrições

Acrobática de Níveis:

- Atualizar após inscrições

- **Aeróbica**

Estas listas podem ser atualizadas pela entrada de ginastas da formação na classe de aeróbica, bem como pela passagem de ginastas de um nível para o outro.

NOTA: Todos os ginastas devem contribuir, até dia 15 de fevereiro de 2024, com 30 euros para pagar as músicas de competição, a partir do escalão de iniciadas. O pagamento pode ser feito faseado ou na totalidade.

Nível A

Nome	Escalão
Rafaela Brito	Juvenil
Francisca Lopes	Juvenil
Leonor Mota	Juvenil
Maria Rita Santos	Júnior Elite
Nádia Almeida	Júnior Elite
Matilde Borrego	Júnior
Tânia Almeida	Sénior Elite

Nível B

- Atualizar após inscrições

Nome	Escalão

Linhas de Atuação e Resposta à Doença por novo Coronavírus (COVID-19)

1. Introdução

No presente documento são apresentadas as linhas de atuação e resposta à doença por novo coronavírus (COVID-19) da União Recreativa do Dafundo.

Não obstante todas as precauções que de imediato foram tomadas, julgamos ser da maior relevância a adoção de medidas adicionais e da constituição de um Plano que possa normalizar e definir procedimentos de uma forma mais consistente. A esse propósito, o próprio município de Oeiras agendou uma reunião para o dia 13 de março, mas é nosso entendimento de imediato agir.

Na atual situação relacionada com o COVID-19, as Autoridades de Saúde Nacionais (DGS) determinam, a todos os serviços ou estabelecimentos, a elaboração de planos de contingência que minimizem o risco de contágio e permitam o bom funcionamento das atividades essenciais. No caso da URD, e pela ausência de mecanismos atualmente em vigor, sentimo-nos na responsabilidade de avisar todos os seus associados que definimos linhas de atuação e resposta que pretendem minimizar o eventual risco de contágio e que permitam o bom funcionamento das atividades por si geridas, dentro e fora das instalações da URD.

Igualmente, a URD recomenda que se consulte a página oficial da DGS para seguir procedimentos e a evolução das medidas, até à data definidas:

https://www.sns.gov.pt/noticias/2020/03/09/plano-de-contingencia-covid-19/

Apelamos à calma, ao bom senso, ao sentido de responsabilidade de todos, de modo a que o impacto desta epidemia não afete, de forma alarmista e desproporcionada, as atividades escolares que são a base das aprendizagens essenciais das crianças/alunos.

É também muito importante que os encarregados de educação/tutores legais não omitam quaisquer informações sobre os seus dependentes à URD.

2. Comunicação

A URD estabeleceu com as suas colaboradoras procedimentos de resposta que incluem o conhecimento geral de medidas preventivas diárias e linhas de comunicação com a Direção,

para que em caso de existência de algum caso suspeito seja devidamente analisado e se sigam as linhas em seguida definidas.

3. Conceitos

3.1 CORONA VÍRUS – COVID-19

Os Coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções, do qual faz parte o COVID19. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

3.2 TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO

Considera-se que o COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infeciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 mícron).

A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima à pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estejam próximas e ainda através do contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos).

3.3 PERÍODO DE INCUBAÇÃO

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 a 12 dias, segundo as últimas informações publicadas pelas Autoridades de Saúde. Como medida de precaução,a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado. As medidas preventivas no âmbito do COVID-19 têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

3.4 PRINCIPAIS SINTOMAS

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- febre
- tosse

- falta de ar (dificuldade respiratória)
- cansaço.

4. Medidas Preventivas

4.1 Regresso de deslocações ao estrangeiro

Não tendo sido decretada pela DGS, até ao presente momento, qualquer restrição a deslocações ao estrangeiro, recomenda-se a devida ponderação relativamente à conveniência dessas deslocações, principalmente para países ou zonas em que a propagação do vírus se mostra mais ativa, identificados pelas Autoridades de Saúde.

Os docentes, alunos e demais acompanhantes que tenham regressado ou que tenham estado em contacto próximo e direto com quem tenha regressado de país ou zona de risco para a infeção pelo COVID-19, identificados pela DGS, devem, nos 14 dias subsequentes, monitorizar o seu estado de saúde, medindo a temperatura corporal duas vezes ao dia, registando os valores e estar atentos a tosse ou a dificuldades respiratórias. Devem ainda evitar cumprimentos sociais com contacto físico.

Quaisquer alterações ao estado de saúde devem ser comunicadas de imediato à linha SNS24 (808 24 24 24) que analisará o risco em concreto e dará as devidas recomendações/orientações.

4.2 Medidas de prevenção diária

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.

5. Preparação para fazer face a um possível caso de infeção por Covid-19

5.1 Medidas de isolamento

A colocação numa área de "isolamento" visa impedir que outros possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível no serviço e na comunidade. **Nas instalações da URD a sala da direção é considerada a sala de isolamento** e está equipada com os seguintes materiais: álcool, luvas e máscaras descartáveis.

5.2 Caso suspeito

De acordo com a DGS, define-se como caso suspeito quem apresente como critérios clínicos infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória), associados a critérios epidemiológicos.

5.2.1 Procedimentos em caso suspeito

Quem apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19 (ver 3.4 Sintomas). Quando identificado, o professor ou monitor que esteja a cargo da criança, informa a Vice-Presidente Desportiva da URD, Bruna Coelho, que por sua vez informa imediatamente a Direção e os encarregados de educação do aluno, dando a conhecer o estado da criança sem alarmismos e referindo apenas os sintomas da mesma, reforçando a necessidade de se apresentarem nas instalações da URD com a maior brevidade.

A Vice-Presidente Desportiva da URD dirigir-se-á com o aluno para a área de "isolamento" definida no ponto anterior. A Vice-Presidente Desportiva será responsável por desinfetar as suas mãos e do aluno e colocar o equipamento de proteção individual (máscara, luvas) disponível para o efeito. No trajeto, será respeitada uma distância de dois (2) metros do aluno.

À chegada dos encarregados de educação/tutores legais, a coordenadora de atividades deverá pedir-lhes que coloquem os equipamentos de proteção individual (luvas e máscara) e reforçará a necessidade de estes ligarem no momento para a linha SNS 24 de modo a receberem as instruções necessárias para os procedimentos a seguir.

5.2.2 Contato SNS 24

A URD recomenda que o contacto com o SNS 24 seja realizado de imediato dentro da sala de isolamento definida pela URD. Após avaliação, o SNS 24 informará o seguinte:

- Se **não se tratar** de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica;
- Se **se tratar** de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da DGS, para validação da suspeição.

Desta validação o resultado poderá ser:

A. Caso suspeito não validado: este fica encerrado para COVID-19. O SNS24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do aluno, docente ou trabalhador não docente.

B. Caso suspeito validado: a DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. A URD informará de imediato a Delegada Regional de Educação sobre a existência do caso suspeito validado.

5.3 Procedimentos perante um caso suspeito validado

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local. A Autoridade de Saúde Local informa dos resultados dos testes laboratoriais e:

I. se o caso for não confirmado: este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do plano de contingência;

II. se o caso for confirmado: a sala de "isolamento" deve ficar interditada até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

Na situação de caso confirmado a URD:

- Providenciará a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de "isolamento";

- Reforçará a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas;

- Dará especial atenção à limpeza e desinfeção do local onde se encontrava o doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);

- Armazenará os resíduos do caso confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 mícron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

5.4 Procedimento de vigilância de contactos próximos

Considera-se "contacto próximo" quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

"Alto risco de exposição":

- quem partilhou os mesmos espaços (sala, gabinete, secção, zona até 2 metros) do caso;
- quem esteve face-a-face com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo;
- quem partilhou com o caso confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

"Baixo risco de exposição" (casual):

- quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada de meios de contenção respiratória; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A União Recreativa do Dafundo está em contacto permanente com todas as autoridades, recolhendo informação em tempo real e monitorizando a situação, pelo que sempre que se justifique a alteração de medidas, tomará as que forem eventualmente necessárias, no integral respeito pela Lei e cumprindo os procedimentos devidos.

Mais se informa que, com naturalidade se espera a possível modificação do cenário nos próximos dias, sendo que a ser necessário, se efetuarão as necessárias alterações e Vossas Exas.informados pelas vias habituais.

Mais importante que tudo é cumprir os procedimentos, cooperar em tudo o que for necessário e confiar nas autoridades que estão a fazer o seu trabalho.

Regras de Regressos aos Treinos URD

1. Nalgumas disciplinas de competição, onde o distanciamento físico é mais difícil como ACRO e AER, recomendamos que se treine sempre de máscara e iremos manter o mesmo grupo de ginastas, p. ex. um par misto de AER treina sempre isolado, um trio de ACRO igual, para restringir a frequência de contactos entre ginastas.

2. Os praticáveis homologados de GAF, GAM, ACRO e AER têm uma área de performance 12m×12m=144m2. Aplicando o rácio de 0,05 pessoas por m2 chegaríamos à seguinte taxa de ocupação nos praticáveis de GAF, GAM, ACRO e AER poderiam ser utilizados, em simultâneo, por 7 ginastas.

3. Na fase inicial de abertura dos Clubes, os Pais/Familiares dos Ginastas não devem entrar nas instalações do Clube, regressando a casa e voltando para buscar os Ginastas à hora prevista para o final do treino, ou mantendo-se no interior das suas viaturas, caso se desloquem de transporte particular para o Clube.

4. O Treinador, vai assegurar-se que os ginastas menores de idade são entregues aos Pais/Familiares no final do treino.

5. Na zona de entrega e de recolha de Ginastas, os Pais/ Familiares devem usar máscara e manter uma distância de 2 metros entre si.

6. Os Ginastas devem vir para o Clube com máscara social ou comunitária.

7. A Coordenadora, com máscara social ou comunitária e luvas descartáveis, irá controlar a temperatura, à porta de entrada das instalações do Clube, a todos os treinadores, com um termómetro corporal, sem contacto, por infravermelhos, tal medição constitui critério de admissão às instalações do clube. A medição efetuada não poderá ser registada sob nenhuma forma.

8. Depois da admissão do treinador, este, com máscara social ou comunitária e luvas descartáveis, irá controlar a temperatura, à porta de entrada das instalações do Clube, a todos os Ginastas, com um termómetro corporal, sem contacto, por infravermelhos, tal medição constitui critério de admissão às instalações do clube e deve ser objeto de autorização expressa (escrita) por parte de ginastas ou seus Encarregados de Educação no caso dos menores. A medição efetuada não poderá ser registada sob nenhuma forma.

9. Ginastas e Treinadores com temperatura superior a 37,5º são aconselhados a regressar ao domicílio e contactar a linha SNS24.

10. Os (as) Ginastas devem vir equipados de casa, usando os balneários apenas para trocar o calçado de rua por sapatilhas de Ginástica ou por meias e chinelos.

11. Os Ginastas devem usar máscara no aquecimento e nas componentes do treino de flexibilidade, alongamentos e de exercícios individuais para prevenção de lesões. Antevemos que seja mais difícil para os Ginastas usarem máscara no treino de força e de resistência, mas se conseguirem devem usar máscara.

12. Os Ginastas devem tentar adaptar-se a treinar com máscara, sob a supervisão dos Treinadores. Antevê-se que isso seja possível nalgumas disciplinas, mas que seja impossível noutras disciplinas e especialidades com impactos e receções fortes onde as máscaras tenderão a sair do rosto dos Ginasta. A decisão do uso de máscara no treino nos aparelhos deve priorizar a segurança do Ginasta, sendo que alguns Ginastas terão mais facilidade do que outros a adaptarem-se ao treino com máscara.

Nota: sempre que necessário os atletas devem afastar se da zona de treino baixar um pouco a máscara e respirar, quando se sentirem em condições retomar.

13. Para que a adaptação seja progressiva, nos treinos no mês de maio (realizados em casa por ZOOM) o uso da máscara vai ser introduzido de forma calma, descontraída por períodos curtos de tempo. No final do mês de maio/inicio do mês de junho, serão então marcados treinos ao ar livre. A partir do momento em que o governo conceder autorização aos clubes desportivos para iniciar atividade passaremos para os treinos no ginásio (consultar posteriormente o horário de treinos no ginásio, será muito importante cumprir os horários para que não exista encontros nos corredores ou acumulação de ginastas nas zonas de entrada e saída – não deve haver atrasos). Os treinos no ZOOM irão manter-se. Os treinos presenciais não são condição, mas sim opção. Como as treinadoras trabalham por sistema rotativo os dois sistemas (ZOOM e presencial) irão manter-se em simultâneo.

Importante reter que toda esta adaptação será feita de forma muito progressiva:

1º fase: adaptação em casa à máscara

2º fase: treinos ao ar livre em grupos pequenos (entre 3 a 6), uma a duas vezes por semana (irá depender da classe que o ginasta frequenta - consultar posteriormente o calendário/horário)

3º fase: treinos no ginásio em grupos pequenos (entre 3 a 6), uma a duas vezes por semana (irá depender da classe que o ginasta frequenta - consultar posteriormente o calendário/horário)

Nota: Apenas os ginastas que fizerem a adaptação à máscara nos treinos online em casa poderão então efetuar os treinos presenciais.

14. Durante o treino, os Ginastas e os Treinadores não devem cumprimentar-se com beijos, abraços, apertos de mão, ou pentear colegas, beber água de garrafas de outros colegas,

etc., e cumprir escrupulosamente as boas normas de etiqueta respiratória, espirrando para o cotovelo ou para um lenço de papel descartável, indo depois colocar o lenço usado no caixote do lixo e lavar as mãos.

15. Caso ginastas ou treinadores queiram utilizar toalhas devem trazê-las dos seus domicílios e levá-las no regresso.

16. Durante o treino, a duração das idas à casa de banho deve ser o mais curta possível, e os Ginastas e os Treinadores devem sempre lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, antes de regressarem ao ginásio.

17. A roupa de treino dos Ginastas e dos Treinadores, punhos e ligaduras, devem ser lavados em casa, na máquina de lavar roupa a pelo menos 60-70C. A roupa que não puder ser lavada a uma temperatura tão alta, p. ex. maillots, deve ser lavada num ciclo de água morna (30-40C). Se não tiver máquina de lavar, lave as roupas com água quente com detergente e desinfete-as de seguida com um desinfetante apropriado para roupa.

18. Nas disciplinas e especialidades de prática coletiva, p. ex. conjuntos de GR, pares, trios e grupos de ACRO e de Ginástica Aeróbica (AER), equipas de TG e classes de GpT, o contacto físico entre ginastas é a essência destas disciplinas/especialidades, e expirações forçadas entre ginastas a curta distância são impossíveis de evitar, daí as seguintes recomendações:

- Uso de máscara em todas as partes dos exercícios/ esquemas em que for possível;
- Lavagem das mãos com gel de base alcoólica a cada 30 minutos de treino;
- Uso de maillot ou de T-shirts e calções justos ao corpo para evitar movimentos da roupa que possam embater nos olhos e no rosto dos colegas;
- Por idênticas razões, os Ginastas com cabelos compridos devem penteá-los, p. ex. coque;
- Na ACRO as mãozotas deverão ser desinfetadas entre cada treino. Ou trazer e levar as suas próprias mãozotas.
- O mesmo se aplica às bolas, maças, arcos e bastões das fitas de GR, e aos aparelhos portáteis de treino que possam ser desinfetados, p. ex. elásticos e halteres.
- Os aparelhos portáteis, designadamente os aparelhos de Ginástica Rítmica ou de classes de Ginástica para Todos, colchões individuais ou colchões de proteção de trave, para rodada em saltos, etc., devem ser de uso exclusivo de cada ginasta e não devem ser manipulados por outros (as) ginastas nem por treinadores (as).
- Deve ser respeitado o número de ginastas por praticável, recomendado para esta Fase.
- No caso das disciplinas que usam muita magnésia, p. ex. GAF, GAM e ACRO, os Treinadores devem distribuir 1 cubo de magnésia por semana por ginasta, par, trio ou grupo para evitar que

os Ginastas esfreguem as mãos nos mesmos cubos de magnésia. Suspender o uso de recipientes de magnésia comuns.

- Cada Ginasta ou um Ginasta do par, trio ou grupo deve guardar o cubo de magnésia num saco fechado ou numa caixa hermética.
- Os Ginastas que usem rolos de espuma para automassagem e/ou para trabalhar certos grupos musculares, devem ter rolos próprios. Os rolos de espuma dos Clubes que sejam partilhados por vários Ginastas, devem ser desinfetados entre utilizações. O mesmo se aplica a todos os materiais de utilização dos ginastas, p. ex. elásticos e halteres.

SE FOREM DETETADOS CASOS POSITIVOS APÓS O REGRESSO AOS TREINOS

Sempre que o clube tenha conhecimento de um teste positivo dentro da sua comunidade de ginastas ou profissionais deve imediatamente dar conta a toda a comunidade do facto e de quais as ações e cuidados a ter. O nome do Ginasta ou do Trabalhador infetado(s) deve permanecer anónimo, para proteção das pessoas singulares no que diz respeito ao tratamento de dados pessoais e à livre circulação desses dados. A chave da ação é a limitação rápida e com a amplitude possível do estabelecimento de uma cadeia de contágio. A ligação com as autoridades de saúde e o seguimento das respetivas recomendações é imperativa. Não havendo instruções em contrário, se o clube se encontrar na fase 2 ou 3 de treino deve imediatamente regressar à fase 1 durante um período de pelo menos 15 dias, após o qual poderá voltar, se não tiver sido estabelecida nenhuma cadeia de transmissão que pode ser relacionada pelas autoridades de saúde com a atividade do clube, à fase de treino em que se encontrava.

Anexos

Anexo 1

Termo de Responsabilidade do Encarregado de Educação de sócio menor perante o Regulamento Interno e o Manual de Procedimentos

Eu,

_____,

estou obrigado(a) a ler e a respeitar o regulamento interno e o manual de procedimentos da União Recreativa do Dafundo, sob a condicionante do meu educando poder participar nas atividades relativas à ginástica na URD.

Data_____/_____/_____

Assinatura de EE

Assinatura do representante do clube

_____ _____

Anexo 2

Termo de Responsabilidade Fato de Treino

Eu,_____

, Encarregado de Educação de _____,

Venho por este meio efetuar **uma caução de 25 euros** à secção de ginástica da União Recreativa do Dafundo por empréstimo de um fato de treino que terei que entregar no final da época nas mesmas condições que o mesmo me foi entregue a mim, para que deste modo possa reaver o valor deixado a título de caução.

Data_____/_____/_____

Assinatura do EE

Assinatura

do representante do clube

_____ _____

Anexo 3

FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome Atleta_____

Data de Nascimento____/_____/_____

Nome do Pai _____

Nome da Mãe_____

Nome do Encarregado de Educação _____

Morada _____

Código-Postal_____-_____ **Localidade:** _____

Nacionalidade:_____**NIF:**_____**C. Cidadão:** _____

Telefone:_____**E-mail:**_____

Nome do titular da conta (pagamentos por transferência) _____

Data____/_____/_____

Modalidade de GINÁSTICA	VALOR	IDADE

A ficha de inscrição deve ser entregue na secretaria ou enviada por email para secretaria@urdafundo.pt

Anexo 4:

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO /CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM

_____, com total legitimidade para a presente declaração, Encarregado de Educação do atleta/ginasta_____ _____ inscrito/a na União Recreativa do Dafundo, vem, pela presente, declarar que, em nome do/a seu/sua educando/a menor de idade, cede, gratuitamente, à União Recreativa do Dafundo, os direitos sobre a sua imagem, autorizando, consequentemente, que a mesma possa ser utilizada e reproduzida, total ou parcialmente, em fotografias, ilustrações, vídeos, animações, panfletos, site, facebook e instagram da URD, publicidade e todo o material produzido, no âmbito de atividades lúdicas, desportivas e/ou formativas, com fins de informação e divulgação de eventos, resultados desportivos ou de qualquer outra atividade da URD. Esta cedência de imagem será por tempo ilimitado e a título gratuito, renunciando a qualquer indemnização ou compensação.

Autoriza, ainda, que a URD comercialize os vídeos dos seus saraus.

A presente cedência não se traduz em qualquer contrato de exclusividade, não será usado para qualquer fim ilícito e respeitará sempre a dignidade do/a menor.

Data_____/_____/_____

Anexo 5:

Ficha de inscrição da FGP

Filiações Novas / Revalidações / Transferências / Alteração de Dados Pessoais

Registo Clube
Novo
Revalidação
Transf /Alter.
Data:

Entidade_____ Associação _____

☐ Ginasta ☐ Dirigente Época desportiva 2019-2020 Filiado n.º _____

☐ Gin. P. Todos ☐ Gin.Art.Masculina ☐ Gin.Art.Feminina ☐ Gin.Rítmica ☐ Gin.Aerobica

☐ Gin.Trampolins ☐ Gin. Acrobática ☐ TeamGYM

Nome:

Morada:

Localidade: Data Nascimento: - -

Código Postal: - Sexo: F M

Nº CC_____ Nacionalidade: NIF

Telefone: Telemóvel:

E-mail :

Nome do representante legal: (ginastas menores) _____

Telefone do representante legal: (ginastas menores)

Email do representante legal: (ginastas menores)

Anexo 6:

UNIÃO RECREATIVA DO DAFUNDO
Rua 1º de Maio nº 12 B
1495-745, Cruz Quebrada-Dafundo, Oeiras, Lisboa
Telm: 214194970
NIF: 501610979
geral@urd.pt

FICHA DE SÓCIO

fotografia

Dados Pessoais

Nome:

N.º Cartão Cidadão: N.º Contribuinte:

N.º Segurança Social: N.º Utente de Saúde:

Sexo: Data Nascimento:

IBAN:

Morada & Contactos

Código Postal: *freguesia* *concelho* *distrito*

Endereço:

Telemovel: Fax: Outro1:

Telefone: Outro2:

Email:

Dados Internos

Código / Nº Sócio: tipo de sócio estado de sócio

Data Adesão: Data Saída:

Filiação (se menor)

Nome do Pai:

Contactos:

Nome da Mãe:

Contactos:

Modalidades

Observações

Assinatura do Sócio (ou responsável se Menor): _____

Data: _____ de _____ de _____

Processado por QuotaGest - www.quotagest.com *FICHA DE SÓCIO*

Anexo 7:

Nome do Ginasta: _____

Nº do Cacifo: _____

Valor pago anual: 25 euros

Pago: _____

Data: _____ / _____ / _____

Anexo 8:

Ficha de Inscrição para os transportes:

Nome do Atleta:	
Destino:	
Dias da Semana:	
Método de pagamento:	
Contacto em caso de urgência:	

Anexo 9:

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu,_____ _____, portador do Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão n.º_____, emitido em_____pelo arquivo de identificação de_____, utente / encarregado de educação do utente (riscar o que não interessa) _____,

Declaro que estou ciente e tomei conhecimento da legislação em vigor, pelo que me assegurei que não possuo / o meu educando não possui (riscar o que não interessa) quaisquer contra-indicações para a prática de_____.

Mais declaro que, caso no futuro as condições atuais sejam alteradas, assumo a responsabilidade de informar os serviços do(a)_____.

Por ser verdade, e por me ter sido pedido, passo este termo de responsabilidade que dato
e assino.

_____,_____de_____de 20____

O Encarregado de Educação/Utente (riscar o que não interessa)

Anexo 10

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____, declaro por minha honra, que:

1. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;

2. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;

3. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;

4. Aceito submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;

5. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

____ de_____de 20_____

Assinatura: _____

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):

_____