

[H]ALTERE!

PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO

**Programa de Exercício Físico para Docentes, Investigadores, Técnicos e
Administrativos do Politécnico de Leiria**

Normas de Funcionamento

As presentes Normas de Funcionamento do (H)altere! - Programa de Exercício Físico para Docentes, Investigadores, Técnicos e Administrativos do Politécnico de Leiria, adiante designadas abreviadamente por Normas, definem os princípios gerais, as condições de acesso e a participação no Programa (H)altere!.

1. Âmbito

As presente Normas são aplicáveis ao programa (H)altere!.

2. Coordenação

- 1 Docente do curso de licenciatura em Desporto e Bem-Estar da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Politécnico de Leiria;
- Coordenador do Healthy Campus Politécnico de Leiria;
- 1 Coordenador do Setor de Desporto dos Serviços de Ação Social do Politécnico de Leiria;
- 1 Membro do Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD).

3. Destinatários

- 3.1. O (H)altere! destina-se a todos Docentes, Investigadores, Técnicos e Administrativos do Politécnico de Leiria.
- 3.2. Os Docentes, Investigadores, Técnicos e Administrativos interessados devem proceder à sua pré-inscrição, a qual será validada pela Coordenação do Programa.

4. Condições de acesso

O (H)altere! tem um número limitado de 30 participantes por sessão. Para aceitação e continuação da pessoa interessada no Programa, são tidos em consideração os seguintes critérios:

- a) Ser Docente, Investigador, Técnico ou Administrativo no Politécnico de Leiria;
- b) Data e horário da inscrição;
- c) Pagamento da mensalidade nos prazos estipulados;
- d) Não possuir impedimentos de saúde para a realização das atividades.

5. Inscrições

A pré-inscrição dos participantes deve ser feita através do preenchimento de um formulário *online*, a disponibilizar pela Coordenação do (H)altere!, via correio eletrónico ou página *web* do Politécnico de Leiria.

As inscrições são numeradas consoante a ordem de submissão do formulário.

As vagas existentes serão preenchidas obedecendo à ordem de submissão da inscrição. Após confirmação de inscrição terá 48 horas para formalizar o pagamento e enviar o respetivo comprovativo de pagamento via correio eletrónico para desporto@ipleiria.pt.

Esgotando-se as vagas, a pessoa inscrita passará para a lista de espera, sendo contactada para proceder à inscrição, caso surja uma vaga. Terá 48 horas, após o contacto, para formalizar a inscrição e pagamento.

6. Mensalidade

- 6.1. A participação no (H)altere! tem o custo mensal de 10,00€ para Docentes, Investigadores, Técnicos e Administrativos do Politécnico de Leiria.
- 6.2. As mensalidades têm de ser liquidadas até ao dia 8 (oito) de cada mês. Caso não seja efetuado o pagamento durante 2 mensalidades consecutivas ou interpoladas, sem qualquer justificação, ou com apresentação de justificação não atendível, o participante será excluído do programa (H)altere!. Esta exclusão não dispensa o pagamento das mensalidades em falta.
- 6.3. Em caso de doença ou lesão, deverá ser entregue em tempo útil a respetiva justificação médica, para análise, por parte da Coordenação do programa (H)altere!, quanto à possibilidade de dispensa do pagamento da mensalidade.
- 6.4. Casos ou situações omissas serão analisados pela Coordenação do (H)altere!.

7. Desistência

Qualquer desistência de frequência do programa (H)altere! deve ser comunicada ao Setor do Desporto dos Serviços de Ação Social do Politécnico de Leiria via correio eletrónico para desporto@ipleiria.pt. A comunicação deve ser efetuada com pelos menos 10 (dez) dias de antecedência. O participante recebe, via correio eletrónico,

a confirmação da sua desistência do Programa. Será suspenso o pagamento da mensalidade a partir do mês seguinte à notificação da confirmação da desistência.

Em caso de desistência, não haverá lugar a qualquer reembolso de pagamento efetuado.

8. Formas de pagamento

O pagamento da mensalidade deve ser feito nos bares dos Serviços de Ação Social, presentes nos vários campus do Politécnico de Leiria.

Após o pagamento, o participante deve remeter o respetivo comprovativo de pagamento para o endereço eletrónico: desporto@ipleiria.pt.

9. Suspensão ou exclusão da participação no Programa

9.1. Será automaticamente excluído do Programa quem:

- a) Não tenha, sem justificação, assiduidade a pelo menos 2 sessões semanais do Programa;
- b) Não efetue o pagamento de duas ou mais mensalidades, em meses consecutivos ou interpolados, sem qualquer justificação atendível, apresentada atempadamente;
- c) Oculte informação relativa a impedimentos, a nível de saúde ou outro, para a realização das atividades do (H)altere!;
- d) Virole os deveres previstos nas presentes Normas de Funcionamento, em termos que se revelem perturbadores para o normal funcionamento das atividades;
- e) Outros casos que a coordenação determine significativos.

10. Atividades

Todas as atividades que constam do (H)altere! estão adaptadas às idades e competências motoras dos participantes, de acordo com as normas de segurança das mesmas e a condição física de cada um. Cada participante é responsável por informar os instrutores e/ou coordenação do Programa dos seus impedimentos, a nível de saúde ou outro, na realização das atividades.

A Coordenação do (H)altere! reserva-se o direito de excluir do Programa o participante que oculte esta informação e/ou aquele que a Coordenação entenda não reunir as condições para a sua frequência.

O (H)altere! pode sofrer alterações, da responsabilidade da coordenação, ou do interesse dos participantes, motivadas por fatores externos. Estas alterações podem passar por:

- Substituição de atividades;
- Alteração de horários;
- Substituição de instrutores;
- Outras.

11. Horários

Os horários, atividades e duração do Programa são divulgados aquando do preenchimento da ficha de inscrição.

Os participantes podem frequentar o máximo de sessões disponíveis e o mínimo de duas.

12. Infraestruturas

As atividades do (H)altere! funcionam nos seguintes espaços:

- Ginásio Professor Afonso Carvalho (ESECS);
- Campo de Jogos dos Serviços de Ação Social (Junto ao Edifício Sedo do Politécnico de Leiria)

A Coordenação do (H)altere! pode definir outros espaços para a realização das atividades.

Estão também disponíveis os balneários junto ao Ginásio (ESECS) para que todos possam trocar de roupa ou tomar banho.

13. Equipamentos para participação nas sessões de treino

Para a realização das sessões de treino, o participante deve fazer-se acompanhar sempre de equipamento desportivo adequado à prática da modalidade em que participa (t-shirt, calções, fato de treino, sapatilhas e toalha).

No caso das sessões a realizar no ginásio Professor Afonso Carvalho é obrigatório calçado que não seja habitualmente utilizado no exterior.

Deve sempre fazer-se acompanhar de uma garrafa de água.

14. Deveres do praticante

Constituem deveres dos participantes do (H)altere!, sob pena de afastamento do Programa:

- Ser assíduo e pontual;
- Apresentar-se no local devidamente equipado e 5 minutos antes da hora marcada para o início da aula;
- Garantir que a sua presença na aula foi registada;
- Seguir as orientações do instrutor;
- Tratar com respeito e correção qualquer elemento pertencente ao Programa e demais utilizadores das instalações;
- Contribuir para a harmonia da convivência no seio do grupo;
- Zelar pela preservação, conservação e asseio das instalações, bem como do material de treino fazendo uso correto dos mesmos;
- Conhecer e respeitar as regras de funcionamento plasmadas nas presentes Normas.

15. Casos omissos

Os casos omissos serão resolvidos pela Coordenação do (H)altere!, em articulação com a Administração dos Serviços de Ação Social do Politécnico de Leiria que se reserva a proceder às alterações que julgar conveniente.