

# PERCURSOS ATIVOS VISEU

MANUAL DO PROMOTOR  
2024



MUNICÍPIO DE  
VISEU

VISEU  
ATIYO>  
+ativo +saudável +feliz



VISEU<sup>24</sup>  
CIDADE EUROPEIA  
DO DESPORTO



REDE  
PERCURSOS  
PEDESTRES

## ENQUADRAMENTO

O projeto **PERCURSOS ATIVOS 2024** pretende promover a prática de atividade física junto da população viseense, enquanto elemento de saúde e bem-estar, através da organização de atividades regulares e não competitivas de percursos pedestres, de participação livre e intergeracional.

Esta iniciativa visa valorizar os benefícios associados à caminhada, enquanto elemento promotor da atividade física e da saúde, bem como promover o território, com enfoque nos percursos de natureza (nomeadamente os da Rede Municipal de Percursos Pedestres).

## ESTRATÉGIA

O Município de Viseu, enquanto entidade coordenadora deste projeto, pretende incentivar, motivar e apoiar a comunidade local, através do seu movimento associativo, a organização de atividades de caminhada nas 25 freguesias do concelho.

O Município avaliará as candidaturas recebidas, coordenando um plano de atividades anual e o nível de apoio por cada atividade proposta.

## OBJETIVOS

- i. Aumentar os níveis de atividade física junto da população
- ii. Estimular a prática da caminhada enquanto elemento promotor da atividade física e da saúde
- iii. Aumentar os níveis de literacia em atividade física junto da população
- iv. Promover a utilização das rotas que constituem a Rede Municipal de Percursos Pedestres do concelho
- v. Fortalecer a ligação entre o Município de Viseu, Juntas de Freguesia, comunidade escolar, setor associativo e setor da saúde pública

## CARACTERÍSTICAS GERAIS/OBRIGATÓRIAS DOS PROJETOS A CANDIDATAR

- i. Gratuitos para todos os participantes
- ii. Realizadas no concelho de Viseu
- iii. De caráter não competitivo
- iv. Atividades realizadas, preferencialmente, na Rede Municipal de Percursos Pedestres
- v. Percursos de caminhada com distância mínima de 5 quilómetros
- vi. Os percursos devem ser, preferencialmente, circulares (partida e chegada no mesmo local)

## CALENDARIZAÇÃO

A calendarização das atividades é anual, preferencialmente organizadas nos períodos da manhã ou tarde, aos sábados e feriados.

## COMPETÊNCIA DO MUNICÍPIO

- i. Avaliação das candidaturas e criação de um cronograma anual de atividades
- ii. Criação e produção dos suportes de imagem do percurso, mediante informação a disponibilizar pelo Promotor, no processo de candidatura
- iii. Comunicação através das redes sociais, página do Município e mailing list da Divisão de Desporto, Saúde e Juventude do Município de Viseu
- iv. Contratação de um seguro de acordo com a legislação em vigor (DL 10/2009 de 12/01)
- v. Disponibilização de reservatórios de água e copos em papel e outro tipo de apoio logístico, como pórticos, baias de segurança, tarjas, entre outros
- vi. Em função da análise de risco de cada atividade, validada pelo SMPC, a possibilidade de disponibilização, no dia, de uma equipa de apoio para emergência médica
- vii. Acompanhamento das atividades por um elemento indicado pela DDSJ
- viii. Criação do “Passaporte Percursos Ativos 2024”. Suporte a distribuir aos participantes, com a calendarização e caracterização dos percursos a realizar ao longo do ano, que deverá ser “carimbado” pelo organizador
- ix. Distribuição de etiquetas personalizadas para cada percurso, para confirmação da presença em cada caminhada
- x. Disponibilização de ofertas aos participantes, no final do ano, de acordo com o número de percurso realizados e carimbados:
  - 6 CARIMBOS** – oferta t-shirt
  - 12 CARIMBOS** – oferta garrafa reutilizável
  - 22 CARIMBOS** – oferta saco de desporto
- xi. Avaliação final da Atividade

- xii. Elaborar candidatura com Memória Descritiva do percurso, identificando o património material e imaterial da localidade e que será apreciado ao longo do percurso. Deverá, ainda, anexar duas fotografias ilustrativas
- xiii. Organização logística de toda a atividade, nomeadamente ao nível das “inscrições”, da definição e marcação do percurso, da criação de um secretariado para informações e distribuição de material
- xiv. Licenciamento da atividade
- xv. Responsabilização pela segurança dos participantes
- xvi. Disponibilização de um sistema de som com respetivo microfone para comunicação com os participantes na zona de partida/chegada
- xvii. Disponibilização de recursos humanos no próprio dia, em nº adequado à tipologia da atividade, para acompanhamento da atividade e segurança dos participantes
- xviii. Elaborar o registo fotográfico da atividade e consequente partilha das fotografias com o Município
- xix. Distribuir o “Passaporte Percursos Ativos 2024” aos participantes
- xx. “Carimbar” os passaportes dos participantes

### Elementos Facultativos

- i. Animação do percurso com grupos locais
- ii. Aulas de aquecimento/relaxamento para os participantes
- iii. Registo em vídeo do percurso

## AVALIAÇÃO DO TIPO DE APOIO

A avaliação do apoio é realizada em função da tipologia da entidade organizadora. A saber:

- **Entidades públicas** (USF, UCC, etc.) – apoio logístico e cumprimento das competências previstas, para o Município, no documento de apoio;
- **Juntas de Freguesia e Movimento Associativo Local** – além do apoio logístico indicado no documento, acresce um apoio financeiro com os seguintes critérios de atribuição:

### **Distância do percurso / Apoio financeiro:**

**5KM A 10KM** – 250€

**10KM A 15KM** – 300€

**+ 15KM** – 350€