

Dia Mundial do Coração

2018

Condições de Adesão

Este evento é concebido para atrair o maior número de pessoas possível, pelo que as atividades desportivas a promover devem ser abertas à participação de todos os cidadãos, dirigidas a ambos os sexos e ao maior espectro possível de idades.

Pretende-se que no dia 29 de setembro, entre as 10:00h e as 12:00h, os cidadãos tenham no seu Concelho a possibilidade de praticar atividades físicas e desportivas.

Para finalizar as atividades, os Concelhos poderão convidar os participantes a formar um coração humano.

Se possível e com finalidade meramente documental cada Município poderá enviar o registo fotográfico daquele momento por e-mail para fpcardio@fpcardiologia.pt

Para um programa ser considerado **Dia Mundial do Coração** deve respeitar as seguintes condições:

- A adesão ao Dia Mundial do Coração é feita pela Câmara Municipal.
- A adesão implica a criação de um Comité Técnico Local (CTL).
- O evento estará sempre sob a supervisão da Câmara Municipal, mas não tem necessariamente que ser organizado por esta.
- A Fundação Portuguesa de Cardiologia sugere que todos os Concelhos aderentes promovam uma atividade que ocupe o período de tempo entre as 10:00h e 12:00h.
- Os Concelhos são livres de organizar mais do que uma atividade.
- As condições de proteção e segurança dos participantes têm que estar garantidas, incluindo seguro (nos termos do Decreto-Lei n.º 146/93, de 26 de Abril) e serviços médicos e/ou paramédicos adequados ao tipo de atividades a realizar.
- Em todas as atividades que realize, o CTL deve garantir à partida um número mínimo de pessoas (de um clube, por exemplo) cujo principal papel deverá ser estimular a participação da população, provocando o efeito de “junte-se a nós”.

Alguns exemplos de atividades que podem ser realizadas no Dia Mundial do Coração:

Caminhadas por zonas agradáveis do concelho – que não devem ser superiores a 12Km; o percurso deve ser acessível à generalidade das pessoas. Podem ser oferecidos percursos diferentes (para os mais treinados e para os menos treinados).

Atividades gímnicas do tipo “master” classe – aula de aeróbica em praças ou jardins.

Atividades aquáticas – abrir a piscina municipal e convidar à participação em aulas e/ou jogos.

Passeio de bicicleta e provas de perícia para os mais treinados.

Jogos tradicionais e danças populares em interior ou exterior.