



Viva as
Férias
2021

oeirasviva
Dá ritmo à vida


ANOV
Associação Náutica
Oeiras Vela


oeiras marina

1. Conceito

A Oeiras Viva E.M. é uma Empresa Municipal que tem como Missão a gestão de um conjunto de equipamentos como a Piscina Oceânica de Oeiras, a Marina de Oeiras, a Piscina Municipal de Linda-a-Velha, a Piscina Municipal de Outurela/Portela, e o Parque Desportivo Carlos Queiroz frequentados anualmente por centenas de pessoas, em busca de um estilo de vida mais saudável e pleno de bem-estar que podem oferecer toda uma variedade de experiências, quer desportivas, quer de lazer

Durante os períodos de férias escolares, tem a possibilidade de oferecer a instituições e particulares uma excelente alternativa na ocupação destes tempos de lazer.

Pretendemos assim para este ano, apresentar Campos de Férias Multifacetados, num conceito inovador, que é o facto de termos diferentes Programas, que se complementam e que permitirão a cada utilizador escolher o conceito que mais se adequa às suas necessidades, se querem um campo mais desportivo (Piscina de Outurela), outro que será um misto de atividades desportivas e de lazer (Piscina de Linda-a-Velha) ou então actividades mais ligadas ao mar e à náutica como o Campo de Atividades Náuticas e os Cursos Intensivos de Vela (Oeiras Marina).

2. Destinatários

Para crianças entre os 6 e os 16 anos.

3. Objectivos

- Dinamização de novas parcerias, actividades, novos conceitos.
- Oferecer à população um espaço de lazer e alternativo aos programas de férias.
- Proporcionar um espaço de bem-estar e qualidade de vida aos seus utilizadores

4. Implementação

4.1. Períodos de Funcionamento

Semana	CAMPO DE DESPORTO E LAZER	CAMPO DE ATIVIDADES DESPORTIVAS	CAMPO DE ATIVIDADES NÁUTICAS	CURSO INTENSIVO DE VELA	CLINICAS DE FUTEBOL
	Piscina Linda-a-Velha	Piscina Outurela/Portela	Piscina Oceânica	Oeiras Marina	PDCQ
28 Junho a 4 Julho					
5 Julho a 9 Julho					
12 Julho a 16 Julho					
19 Julho a 23 Julho					
26 Julho a 30 Julho					
2 Agosto a 06 Agosto					
9 Agosto a 13 Agosto					
16 Agosto a 20 Agosto					
23 Agosto a 27 Agosto					
30 Agosto a 3 Setembro					
6 Setembro a 10 Setembro					

4.2. Programas

CAMPO DE DESPORTO E LAZER (Piscina de Linda-a-Velha)	Programa de Férias com uma componente mista de desporto e lazer, que engloba Natação, Canoagem, Arborismo, Piscina Oceânica e modalidades desportivas de Pavilhão
CAMPO DE ACTIVIDADES DESPORTIVAS (Piscina Municipal de Outurela/Portela)	Programa de Férias com uma componente mais desportiva e que engloba um Curso Intensivo de Natação, Canoagem, Boxe, Ténis, Desportos Colectivos, Jogos Pré-Desportivos, passeio de barco, entre outros
CAMPO DE ACTIVIDADES NÁUTICAS (Dia todo) (Piscina Oceânica de Oeiras)	Programa com uma componente lúdica ligada ao mar, à natureza e aos desportos náuticos e que engloba aulas de Vela, canoagem, praia, Piscina Oceânica e muito divertimento
CURSO INTENSIVO VELA (Dia Todo) (Oeiras Marina)	Programa especializado e exclusivamente destinado ao Ensino da Vela
CLÍNICAS DO FUTEBOL (Parque Desportivo Carlos Queiroz / Piscina Oceânica de Oeiras / Porto de Recreio)	Programa de aprendizagem e desenvolvimento do futebol que engloba Jogos Lúdico, Jogos Pré-Desportivos, Torneios, Batismo de Vela e Piscina Oceânica.

5. Contactos

Entidade Organizadora	OEIRAS VIVA, EM Gestão de Equipamentos Culturais e Desportivos	
Coordenador dos Programas de Férias	Nuno Landeiroto 91 211 64 93 vivaasferias@oeirasviva.pt	
Coordenador Operacional dos Programas das Piscinas	PISCINAS	
	Nuno Landeiroto 91 211 64 93 vivaasferias@oeirasviva.pt	
Coordenador Operacional dos Programas dos Cursos de Vela	OEIRAS VIVA	
	Afonso Varandas 91 187 61 62 vivaasferias@oeirasviva.pt	
Coordenador Operacional dos Programas das Clínicas do Futebol	Pedro Constantino 96 692 04 07 pedro.constantino@oeirasviva.pt	
Locais de Realização das Actividades		
Contactos		
Piscina Municipal de Barcarena	21 421 70 54	vivaasferias@oeirasviva.pt
Piscina Municipal de Linda-a-Velha	21 414 32 46	vivaasferias@oeirasviva.pt
Piscina Municipal de Outurela/Portela	22 424 57 50	vivaasferias@oeirasviva.pt
Oeiras Marina / Porto Recreio	21 440 15 10	vivaasferias@oeirasviva.pt

6. Inscrições

Para realizar a reserva deverá enviar um mail para vivaasferias@oeirasviva.pt informando do seu interesse e receberá em resposta, um formulário onde poderá efetivar a inscrição, sendo que a mesma fica garantida após receção de um mail dando conta dessa mesma confirmação

Na semana anterior à do início da atividade propriamente dita enviaremos um mail para os encarregados de educação com o Projecto Educativo, o Regulamento, Informações dos Seguros, Informações das Vistorias, o Guia do Participante onde consta a informação mais prática referente a cada semana e a Ficha de Inscrição que deverá ser devolvida o quanto antes, via mail ou entregue em cada um dos pontos de recepção devidamente preenchida.

7. Preçário

INSCRIÇÃO (com oferta de duas t-shirts do Programa)	10€ IVA incluído
CAMPO DE DESPORTO E LAZER (Piscina Municipal de Linda-a-velha)	70€ (semana) IVA incluído
CAMPO DE ACTIVIDADES DESPORTIVAS (Piscina Municipal de Outurela/Portela)	70€ (semana) IVA incluído
CAMPO DE ACTIVIDADES NÁUTICAS (Piscina Oceânica de Oeiras)	80€ (semana) IVA incluído
CURSO INTENSIVO VELA (Oeiras Marina)	120€ (semana) IVA incluído
CLÍNICAS DO FUTEBOL (Parque Desportivo Carlos Queiroz/Piscina Oceânica de Oeiras/Porto de Recreio)	100€ (semana) IVA incluído

Nota: A alimentação não está incluída.

8. Descontos

- . 10% a partir do 2º familiar (aplicável somente a irmãos).
- . 10% a partir da segunda semana

9. Pagamentos

Os pagamentos terão que ser efectuados obrigatoriamente até à quarta-feira anterior início dos Campos e nos locais de realização dos mesmos, em Numerário, Multibanco ou Cheque.

10. Cronogramas das Atividades

Campo de Desporto e Lazer (Piscina Municipal de Linda-a-Velha)

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Piscina Linda-a-Velha + Pavilhão Miraflores	Piscina de Linda-a-Velha + Adventure Park Jamor	Piscina Oceânica de Oeiras	Piscina Linda-a-Velha + Pavilhão Miraflores	Piscina Oceânica de Oeiras

09h00-09h30	Recepção	Recepção	Recepção	Recepção	Recepção
09h30-10h00	Apresentação e dinâmica de grupo	Natação	Praia da Torre	Natação	Passeio de barco ao Farol do Búgio
10h00-10h30					
10h30-11h00	Jogos Desportivos	Jogos Aquáticos		Jogos Aquáticos	Piscina Oceânica de Oeiras
11h00-11h30					
11h30-12h00					
12h00-12h30					
12h30-13h00	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
13h00-13h30					
13h30-14h00					
14h00-14h30	Jogos Aquáticos	Arborismo	Canoagem	Jogos Desportivos	Piscina Oceânica de Oeiras
14h30-15h00					
15h00-15h30					
15h30-16h00					
16h00-16h30					
16h30-17h00					
17h00-17h30	Entrega	Entrega	Entrega	Entrega	Entrega

Ponto Entrega e Recolha	Piscina Linda-a-Velha	Piscina Linda-a-Velha	Piscina Oceânica	Piscina Linda-a-Velha	Piscina Oceânica
-------------------------	-----------------------	-----------------------	------------------	-----------------------	------------------

Notas Importantes:

Para a actividade do Arborismo deverão trazer o valor (em dinheiro) no dia:

- a) Arborismo Pequena Floresta: 7€
- b) Arborismo Mega Circuito: 10€ (altura mínima 1,40m)

Campo de Atividades Desportivas (Piscina Municipal de Outurela/Portela)

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Piscina Outurela + Parque Desportivo Carlos Queiroz	CAXIAS / JAMOR	Piscina Oceânica de Oeiras	Piscina Oceânica de Oeiras	Piscina Outurela + Parque Desportivo Carlos Queiroz

09h00-09h30	Apresentação (Jogos e Dinâmica de Grupo) no relvado	Recepção	Recepção	Recepção	Recepção
09h30-10h00		Praia	Praia	Piscina Oceânica de Oeiras	Piscina / Atividades Relvado
10h00-10h30					
10h30-11h00					
11h00-11h30	Jogos Pré-Desportivos no Relvado / Boxe				
11h30-12h00					
12h00-12h30					
12h30-13h00	Momento Zen - Quinta Sales	PIC NIC	PIC NIC	PIC NIC e caminhada no Passeio Marítimo	Almoço
13h00-13h30	Almoço				
13h30-14h00					
14h00-14h30	Cinema	Caça ao Tesouro / Jogos no Campo	Piscina Oceânica de Oeiras / Praia	Volta de Barco ao Farol do Bugio	Cinema
14h30-15h00					
15h00-15h30					
15h30-16h00	Jogos campo relvado	Piscina Oceânica de Oeiras - Vela / Passeio	Piscina Oceânica de Oeiras - Vela / Passeio	Piscina Oceânica de Oeiras - Vela / Passeio	Piscina / Atividades Relvado
16h00-16h30					
16h30-17h00					
17h00-17h30	Entrega	Entrega	Entrega	Entrega	Entrega

Ponto Entrega e Recolha	Piscina Outurela	Jamor	Piscina Oceânica	Piscina Oceânica	Piscina Outurela
-------------------------	------------------	-------	------------------	------------------	------------------

Notas Importantes:

- . À 3ª feira deverão trazer o valor de 1 viagem de comboio entre a paragem de Caxias e Cruz Quebrada (quem tiver passe não precisa de dinheiro)
- . À 2ª feira é preciso 1 muda de roupa, porque a atividade inclui um jogo com água.

Campo de Atividades Náuticas (Oeiras Marina + Piscina Oceânica de Oeiras)

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Piscina Oceânica + Oeiras Marina	Piscina Oceânica + Oeiras Marina	Passeio Marítimo + Oeiras Marina	Piscina Oceânica + Oeiras Marina	Passeio Marítimo + Oeiras Marina

09h00-09h30	Recepção e Prova de Nado		Recepção		Recepção		Recepção		Recepção			
09h30-10h00			Caminhada + Praia		Bootcamp		Caminhada + Praia		Bootcamp			
10h00-10h30					Piscina Oceânica				Piscina Oceânica			
10h30-11h00	Estafetas e Jogos de Grupo na Piscina Oceânica				Almoço				Almoço		Almoço	
11h00-11h30												
11h30-12h00												
12h00-12h30												
12h30-13h00	Almoço		Almoço		Almoço		Almoço		Almoço			
13h00-13h30	Almoço		Almoço		Almoço		Almoço		Almoço			
13h30-14h00	Almoço		Almoço		Almoço		Almoço		Almoço			
14h00-14h30	Grupo 1 Passeio à Vela / Barco a Motor / Canoagem	Grupo 2 Piscina Oceânica	Grupo 1 Piscina Oceânica	Grupo 2 Passeio à Vela / Barco a Motor / Canoagem	Grupo 1 Passeio à Vela / Barco a Motor / Canoagem	Grupo 2 Piscina Oceânica	Workshop de Nós		Grupo 1 Piscina Oceânica	Grupo 2 Passeio à Vela / Barco a Motor / Canoagem		
14h30-15h00							Piscina Oceânica					
15h00-15h30												
15h30-16h00												
16h00-16h30												
16h30-17h00												
17h00-17h30	Entrega		Entrega		Entrega		Entrega		Entrega			

Ponto Entrega e Recolha	Piscina Oceânica	Piscina Oceânica	Piscina Oceânica	Piscina Oceânica	Piscina Oceânica
-------------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

Nota: Neste programa de Atividades Náuticas é obrigatório saber nadar

Curso Intensivo de Vela (Oeiras Marina)

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Piscina Oceânica + Oeiras Marina	Piscina Oceânica + Oeiras Marina	Piscina Oceânica + Oeiras Marina	Piscina Oceânica + Oeiras Marina	Passeio Marítimo + Oeiras Marina

09h00-09h30	Recepção na PO	Recepção na PO	Recepção na PO	Recepção na PO	Recepção na PO
09h30-10h00	Prova de Aptidão de nado	Vela	Vela	Vela	Vela
10h00-10h30					
10h30-11h00					
11h00-11h30	Aula Teórica de Vela				
11h30-12h00	Vela	Vela	Vela	Vela	Vela
12h00-12h30					
12h30-13h00					
13h00-13h30	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
13h30-14h00					
14h00-14h30	Piscina Oceânica	Workshop de Nós	Piscina Oceânica	Praia + Jogos	Piscina Oceânica
14h30-15h00					
15h00-15h30		Canoagem			
15h30-16h00					
16h00-16h30					
16h30-17h00					
17h00-17h30	Entrega	Entrega	Entrega	Entrega	Entrega
17h00-17h30	Piscina Oceânica	Piscina Oceânica	Piscina Oceânica	Piscina Oceânica	Piscina Oceânica

Nota: Neste programa dos Cursos Intensivos de Vela é obrigatório saber nadar

CLINICAS DE FUTEBOL (Parque Desportivo Carlos Queiroz)

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Parque Desportivo Carlos Queiroz	Parque Desportivo Carlos Queiroz	Parque Desportivo Carlos Queiroz	Parque Desportivo Carlos Queiroz	Piscina Oceânica de Oeiras

08h30-09h30	Recepção	Recepção	Recepção	Recepção	Recepção
09h30-10h00	REUNIÃO DE PREPARAÇÃO DAS ATIVIDADES DIÁRIAS				
10h00-10h30	Provas de Nível	Treino	Treino	Torneio Encerramento	Piscina Oceânica
10h30-11h00					
11h00-11h15	SNACK DA MANHÃ	SNACK DA MANHÃ	SNACK DA MANHÃ	SNACK DA MANHÃ	SNACK DA MANHÃ
11h15-12h00	Provas de Nível	Treino	Treino	Torneio Encerramento	Piscina Oceânica
12h00-12h30					
12h30-13h00	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
13h00-13h30					
13h30-14h00	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
14h00-14h30					
14h30-15h00	Torneio abertura	Atividades Lúdicas	Jogos Tradicionais + Jogos Pré-Desportivos	Atividades Lúdicas	Batismo de Vela
15h00-15h30					
15h30-16h00					
16h00-16h30					
16h30-17h00	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
17h00-18h30	Entrega	Entrega	Entrega	Entrega	Entrega

Ponto Entrega e Recolha	Parque Desportivo Carlos Queiroz	Parque Desportivo Carlos Queiroz	Parque Desportivo Carlos Queiroz	Parque Desportivo Carlos Queiroz	Piscina Oceânica
-------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------

11. Regulamento e Outras Informações

Assistência médica e medicamentosa

A Oeiras Viva, EM dispõe de material de primeiros socorros sendo que qualquer tratamento simples poderá ser realizado por um monitor socorrista, em caso de necessidade o participante será transportado a um Centro Hospitalar.

Relembramos que, caso os participantes estejam sujeitos a medicação e se façam acompanhar da mesma, os pais/encarregados de educação deverão indicar tal facto na ficha de inscrição para que haja um melhor acompanhamento por parte dos animadores.

Objectos de Valor

Desaconselhamos levar objectos de valor. Se tal vier a acontecer, a Oeiras Viva EM não se responsabiliza pelo seu desaparecimento ou deterioração.

Durante a atividades não é permitido o uso de telemóveis ou tablets, sendo que os mesmos deverão ser entregues aos monitores pela manhã para que os possam guardar. Apenas durante o intervalo de almoço se permitirá a utilização dos mesmos.

Seguro

Todas as actividades incluem um Seguro que cobrirá possíveis acidentes pessoais.

Vestuário

Aconselha-se a utilização de roupa fresca: ténis, calções, t-shirts, chapéu.

Para os Programas que incluam piscina aconselha-se: Fato de banho, sandálias plásticas/chinelos, toalha e touca e nos de actividades náuticas Fato de banho, licra com protecção UV, sandálias plásticas/chinelos, toalha.

No dia em que vamos para o Complexo Desportivo do Jamor é importante levarem, por precaução, uma muda de roupa, uma camisola mais quente e é obrigatório tomar duche e vestir roupa lavada após a actividade.

Os participantes devem vir de casa com o protector solar colocado e o monitor fará o reforço ao longo do dia.

Alimentação

As crianças deverão trazer alimentos leves e de fácil digestão, sendo que nos dias em que a actividade decorre na piscina temos microondas e frigorífico.

As crianças que participem nos Programas dos Cursos Intensivos de Vela e de Actividades Náuticas poderão usufruir de um protocolo para fornecimento de refeições estabelecido com o Pool Clube da Piscina Oceânica de Oeiras, para tal terão que dar indicação prévia à coordenação dos Programas.

Outro material de apoio

Protector solar, garrafa de água, estojo de higiene pessoal.

Participação nas actividades

Os participantes terão acesso a todas as actividades, salvo razões pessoais, de ordem técnica, meteorológica ou por indicação dos Encarregados de Educação.

As actividades Opcionais como o Arborismo (7 a 10 euros), terão um custo extra, sendo que as crianças poderão ou não participar conforme o interesse dos pais.

Direitos dos participantes

- 1 Os participantes têm o direito de ser sempre acompanhados pelos Animadores/Monitores nas vias públicas.
- 2 Estar segurado contra acidentes pessoais que possam decorrer da participação nas actividades do campo de férias;

Obrigações dos participantes

Os participantes têm como deveres:

- 1- Cada participante deve ser portador de um Kit, constituído por uma máscara, luvas (ex: para as actividades nas florestas) e frasco de solução antisséptica de base alcoólica, para utilizar, sempre que necessário;
- 2- Seguir as indicações e instruções dos Animadores/Monitores e Coordenador no que diz respeito ao tempo e ao modo de realização das actividades, de forma a cumprir o programa do “Viva as Férias”;

- 3- Ter um comportamento correcto para com os demais participantes, Animadores/Monitores e Coordenador do “Viva as Férias”, bem como com todas as outras pessoas com quem interajam no decurso das actividades (habitantes locais);
- 4- Conservar em bom estado todo o material utilizado nas actividades, assim bem como o mobiliário e edifícios utilizados no “Viva as Férias”;
- 5- Não abandonar as actividades antes do término, salvo em situações em que estejam devidamente autorizados pelos seus encarregados de educação.
- 6- Nos Programas da Oeiras Marina os participantes têm que declarar se sabem nadar ou não, no caso de prestarem falsas declarações poderão ser excluídos da actividade não havendo lugar a reembolso;