



Caderno de Encargos

PROCEDIMENTO POR CONCURSO PÚBLICO N.º 6/2025

(Nos termos do disposto na alínea a) ou b) do n.º 1 do art.º 20.º do Código dos Contratos Públicos)

Cláusula 1

Objeto do Contrato

O presente Caderno de Encargos tem por objeto a prestação de serviços especializados para o funcionamento da Piscina Municipal Coberta da Louçã, da titularidade da autarquia, nos seguintes domínios:

- Aulas de natação adaptada;
- Aulas de natação pura;
- Aulas de natação para bebés;
- Aulas de adaptação ao meio aquático a crianças, jovens e adultos;
- Hidroginástica;
- Fitness aquático;
- Vigilância da Piscina Municipal Coberta;
- Serviços de manutenção e gestão de produtos da Piscina Municipal Coberta e Descuberta;
- Serviços de limpeza;
- Serviços administrativos de apoio ao funcionamento;
- Vigilância e serviços administrativos da Piscina Municipal descoberta;
- Planeamento, organização e dinamização de atividades municipais no âmbito:
 - o Projeto "Louçã a Mexer +";
 - o Projeto "Toque e Tom" (expressão musical e expressão físico-motora);
 - o Projeto "Marcha e Corrida";
 - o Projeto "Primeiros Passos";
 - o Projeto "Eco Escolas";
 - o Projeto "Oficina de Segurança";
 - o Programa "Férias Ativas";
 - o Outras iniciativas municipais enquadradas no âmbito desportivo, recreativo e educativo.

Cláusula 2

Características da prestação de serviços

A prestação de serviços, objeto do presente procedimento de aquisição, deverá ocorrer após a outorga do contrato escrito e deverá obedecer ao disposto no **Anexo I – Especificações Técnicas** ao presente caderno de encargos.

Cláusula 3

Natureza da Prestação

1. A entidade prestadora dos serviços atua exclusivamente como prestadora de serviços.
2. Todas as receitas geradas pela atividade da Piscina Municipal Coberta revertem exclusivamente para a Autarquia da Lousã.

Cláusula 4

Preço Base

O valor máximo que a entidade adjudicante se dispõe a pagar pela execução de todas prestações, que constituem o objeto do presente contrato, ascende a **258.089,27€ (duzentos e cinquenta e oito mil e oitenta e nove euros e vinte e sete cêntimos)**, acrescido de Iva à taxa legal em vigor.

O preço base, definido na presente secção, fundamenta-se nos preços atualizados do mercado, obtidos através da consulta preliminar prevista no art.º 35.º-A do CCP.

Cláusula 5

Duração do Contrato

Sem prejuízo do disposto na cláusula 2, o contrato terá a duração de 12 meses, com início previsto para 1 de setembro de 2025.

Cláusula 6

Obrigações da Entidade Prestadora

A entidade adjudicatária obriga-se a:

1. Disponibilizar profissionais qualificados, com domínio (escrito e oral) da língua portuguesa, para cada uma das áreas indicadas na Cláusula 1;
2. Assegurar o cumprimento da legislação em vigor em matéria de segurança, higiene, formação profissional e nadadores-salvadores;
3. Garantir a presença efetiva dos recursos humanos nos horários acordados com a autarquia;
4. Fornecer os materiais de uso pessoal para execução dos serviços;
5. Apresentar relatórios de execução dos serviços, quando estes forem solicitados pela autarquia;

6. Colaborar ativamente com os serviços municipais nas iniciativas de cariz desportivo, educativo ou social promovidas pela autarquia;
7. Garantir seguro de acidentes de trabalho para todos os profissionais afetos ao serviço;
8. Manter sigilo sobre toda a informação relacionada com a atividade da autarquia.

Cláusula 7

Preço e Condições de Pagamento

1. O preço contratual será o constante da proposta adjudicada.
2. Para efeitos de pagamento, as faturas deverão ser apresentadas uma antecedência de 60 (sessenta) dias úteis, em relação à data do respetivo vencimento.
3. O preço inclui todos os encargos, seguros, equipamentos e custos de funcionamento imputáveis ao prestador.

Cláusula 8

Obrigatoriedade de faturação eletrónica

- a) De acordo com a Diretiva 2014/55/EU e DL n.º 123/2018, de 28/12, na sua redação atual, a partir de 18 de abril de 2020, o contraente público fica obrigada a receber faturas eletrónicas no modelo a que se refere o n.º 3 do artigo 299.º-B do DL n.º 111-B/2017 de 31 de agosto.
- b) Até 31 de dezembro de 2020, os cocontratantes podiam utilizar mecanismos de faturação diferentes dos previstos pelo artigo 299.º-B do DL n.º 111-B/2017, de 31/08, tornando-se obrigatória a sua utilização a partir desse momento.
- c) O prazo referido no número anterior é alargado até 31 de dezembro de 2025 para as micro, pequenas e médias empresas, definidas nos termos da Recomendação 2003/361/CE da Comissão Europeia, de 6 de maio de 2003, e para as entidades públicas enquanto entidades cocontratantes.
- d) O modelo integrado de receção de faturação eletrónica adotado pelo contraente público é o EDI (Intercâmbio Eletrónico de Dados), tendo o cocontratante o dever de remeter os seus documentos de débito através de interligação do seu software de faturação com a plataforma Saphety.

Cláusula 9

Fiscalização

A Câmara Municipal da Lousã, através dos seus serviços técnicos, exercerá a fiscalização permanente sobre a execução dos serviços, podendo:

- Requisitar informações e relatórios;
- Proceder a visitas ou auditorias;
- Emitir recomendações vinculativas para correção de não conformidades.

Cláusula 10

Penalizações

Em caso de incumprimento contratual, poderão ser aplicadas penalizações pecuniárias, nos termos do CCP, proporcionalmente à gravidade da ocorrência, podendo culminar na resolução unilateral do contrato.

Cláusula 11

Dever de sigilo

O adjudicatário garantirá o sigilo quanto a informações que os seus técnicos venham a ter conhecimento, relacionadas com a atividade da Câmara Municipal da Lousã.

A informação e a documentação cobertas pelo dever de sigilo não podem ser transmitidas a terceiros, nem objeto de qualquer uso ou modo de aproveitamento que não o destino direta e exclusivamente à execução do contrato.

Cláusula 12

Subcontratação e cessão da posição contratual

A subcontratação pelo fornecedor e a cessão da posição contratual por qualquer das partes depende da autorização da outra, nos termos do Código dos Contratos Públicos.

Cláusula 13

Resolução por parte da entidade adjudicante

Sem prejuízo de outros fundamentos de resolução do contrato previstos na lei, a entidade adjudicante pode resolver o contrato, a título sancionatório, no caso de o fornecedor violar de forma grave ou reiterada qualquer das obrigações que lhe incumbem.

Cláusula 14

Resolução por parte do fornecedor

O fornecedor pode resolver o contrato nos casos previstos no artigo 332º do CCP.

Cláusula 15

Outros Encargos

Todas as despesas derivadas da celebração do contrato são da responsabilidade do adjudicatário.

Cláusula 16

Resolução de litígios

A resolução de litígios emergentes do contrato decorrente do presente procedimento de aquisição obedecerá ao disposto no art.º 476.º do CCP.

Cláusula 17

Comunicações e notificações

Sem prejuízo de poderem ser acordadas outras regras quanto às notificações e comunicações entre as partes do contrato, estas devem ser dirigidas, nos termos do Código dos Contratos Públicos, para o domicílio ou sede contratual de cada uma, identificados no contrato.

Qualquer alteração das informações de contacto constantes do contrato deve ser comunicada à outra parte.

Cláusula 18

Prevalência

Fazem parte integrante do contrato o caderno de encargos, o convite de apresentação de proposta e a proposta do adjudicatário.

Em caso de dúvidas prevalece em primeiro lugar o texto do contrato, seguidamente o caderno de encargos e o convite de apresentação de proposta e em último lugar a proposta e esclarecimentos prestados pelo adjudicatário.

Cláusula 19

Legislação Aplicável

O presente contrato rege-se pelo disposto no Código dos Contratos Públicos e demais legislação portuguesa aplicável.

Anexo I – Especificações Técnicas

Mapa de Pessoal Mínimo

Área de Serviço	Categoria Profissional	Nº Mínimo de Pessoas	Requisitos Mínimos
Aulas de Natação (ver Cláusula 1)	Técnico de Desporto	5	<ul style="list-style-type: none"> • Licenciatura em Desporto/Educação Física; • Cédula de treinador (pelo menos 2 técnicos com TPDT Grau II ou superior e os restantes com TPDT Grau I ou superior); • Certificação ISN válida em 60% dos técnicos; • Cédula TEEF válida;
Hidroginástica e Fitness Aquático			
Vigilância Aquática			
Projetos Municipais (ver Cláusula 1)			
Toque e Tom (expressão musical)	Técnico de Música	1	<ul style="list-style-type: none"> • Habilitação Profissional ou Própria para a docência da música; • Habilitação adequada ao desenvolvimento da atividade de música;
Manutenção da Instalação	Técnico de Manutenção Polivalente	1	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecimentos de AVAC, canalização e eletricidade; • Experiência na área comprovada; • Capacidade de apoio logístico e técnico nas iniciativas descritas no Caderno de Encargos • 12ºano ou superior • Formação em Tratamento e Manutenção de Piscinas Nível II;
Limpeza	Auxiliar de Limpeza	2	<ul style="list-style-type: none"> • Experiência em limpeza de espaços públicos/desportivos
Serviços Administrativos	Assistente Administrativo	1	<ul style="list-style-type: none"> • Experiência em atendimento ao público e gestão de inscrições • 12ºano ou superior

Nota: A entidade adjudicatária deve garantir a substituição de profissionais em caso de ausência, de forma a não comprometer a continuidade dos serviços.

Horários e Distribuição de Horas

1. Horário de Funcionamento da Piscina Municipal da Lousã

- Segunda a Sexta-feira: 08h00 às 13h30 – 15h00 às 21h30
- Sábado: 09h00 às 13h00 – 15h30 às 18h30
- Domingo e feriados: Encerrado (exceto eventos previamente agendados)

2. Distribuição de horários de todos os projetos

Área de Serviço	Período	N.º de Técnicos	Observações
Coordenação Técnica	Semana: 08h00 às 13h30 – 15h00 às 21h30 Sábados: 09h00 às 13h00 – 15h30 às 18h30	5	Horários a definir posteriormente
Aulas de Natação (ver Cláusula 1)			
Hidroginástica / Fitness Aquático			
Vigilância Aquática			
Projetos Municipais (ver Cláusula 1)			
Atividades Pontuais	De acordo com cada atividade	Todos	Horários a definir posteriormente
Manutenção da Instalação	Semana: 07h30 às 22h00 Sábados: 08h30 às 18h30	1	Horários a definir posteriormente
Receção / Atendimento	Semana: 08h00 às 13h30 – 15h00 às 21h30 Sábados: 09h00 às 13h00 – 15h30 às 18h30	1	Horários a definir posteriormente
Limpeza	Semana: 07h30 às 22h30 Sábados: 08h30 às 18h30	2	Horários a definir posteriormente

Nota: Os horários devem ser adaptáveis às necessidades específicas das atividades da autarquia, nomeadamente projetos especiais, eventos, ações escolares ou em períodos de férias.

3. Distribuição de horas pelos projetos

Piscina Coberta	Proposta	Distribuição em Horas Semanais
Aulas de Nataçã	95	63.5h
Aulas de Nataçã Adaptada Individual	14	9.5h
Aulas de Nataçã Adaptada em contexto de turma	7	5h
Hidroginástica	4	4h
Trabalho de estabelecimento (reuniões, planeamento e preparaçã de atividades)	20h	20h
Vigilância	55h	55h
Total		157h

Manutençã Anual Piscina Coberta e Descuberta	Proposta	Distribuição em Horas Semanais
Manutençã Piscina Coberta e Descuberta	1 técnico	35h

Secretaria Piscina Coberta	Proposta	Distribuição em Horas Semanais
1 técnico para cobrir o horário de funcionamento	1 técnico	35h

Limpeza	Proposta	Distribuição em Horas Semanais
Limpeza da Piscina Coberta	2 técnicos	70h

Lousã a Mexer +	Aulas Propostas	Distribuição em Horas semanais
Hidroginástica	2	2h
Nataçã	3	3h
Boccia	2	3h
Zumba	1	1h
Walking Football	1	1.5h
Aerogym	1	1h
Corpo e Mente (Pilates)	2	2h
Caminhada	1	1.5h
Centros de Dia	4	4h
Observações	As deslocações sã da responsabilidade dos técnicos	

Toque e Tom	Aulas Propostas	Distribuição em Horas Semanais
17 turmas do pré-escolar	9	9h
17 turmas aulas de música	17	9h
Observações	As deslocações são da responsabilidade dos técnicos	

Marcha e Corrida	Proposta	Distribuição em Horas Semanais
FitCamp	1	1,5h
Caminhada	1	1,5h

Primeiros Passos	Proposta	Distribuição em Horas Semanais
Fitness Mães	1	1h
Natação para bebés	1	3h
Hidroginástica (incluídas nas nossas aulas)		

Diabetes em Movimento 2025/2026	Proposta	Distribuição em Horas Semanais
Fitness	3	4,5h

EcoEcolas	Proposta	Distribuição em Horas Semanais
1 Escolas do Concelho	1	2h

Oficina de Segurança	Técnicos atualmente	Distribuição em Horas Semanais
Atividades Pontuais	1 técnicos	3h

Férias Ativas	Técnicos	Dias	Distribuição em Horas	Observações
Natal	2	7	105	38h extra
2 interrupções letivas de	2	4	56	16 extra
Páscoa	2	10	140	40h extra
Verão	4	35	980	280h extra

Piscina Carlos Reis	Técnicos	Dias	Distribuição em Horas	Observações
Nadador Salvador	3	91	1456h	Horas extra + iva
Administrativo	1	60	480h	Horas extra + iva

Praia Fluvial do Burgo	Técnicos	Dias	Distribuição em Horas	Observações
Nadador Salvador	2	72	1008h	Horas extra + iva

Atividades Pontuais	Técnicos Envolvidos	Atividades anuais	Distribuição em Horas
Walking Football	1	10	50 horas extra
Boccia	2	7	100 horas extra
Convívios Lousã a Mexer +	6	7	147 horas extra
Atividades Pontuais Desporto (Tais como Encontro de Gerações, Dia da Criança, Caminhadas Temáticas, outras atividades)	6	6	220 horas extra
Semanas Temáticas	6	5	150 horas extra

Atividades e Funções de cada Técnico

Atividade / Serviço

• Aulas de Nataação

Inclui:

- Nataação para bebés;
- Adaptação ao meio aquático para crianças, jovens e adultos;
- Nataação para crianças, jovens e adultos;
- Nataação adaptada.

Categoria Profissional:

Técnico de Desporto

Funções a Desempenhar:

- Planeamento e dinamização de sessões de nataação, adaptadas às faixas etárias, níveis de aprendizagem e objetivos individuais ou de grupo, com foco no desenvolvimento da técnica e da segurança aquática;
- Promoção da adaptação ao meio aquático, com atividades progressivas que fomentem a confiança e autonomia de bebés, crianças, jovens e adultos, com e sem experiência prévia;
- Condução de aulas de nataação para bebés, envolvendo a participação dos pais ou responsáveis, com enfoque no desenvolvimento motor, sensorial e emocional em contexto aquático;
- Realização de aulas de nataação adaptada, assegurando a inclusão de pessoas com deficiência ou necessidades especiais, ajustando metodologias, ritmo e objetivos pedagógicos à sua realidade;
- Avaliação contínua da evolução dos utentes, com registos periódicos de desempenho, dificuldades, recomendações técnicas e propostas de progressão;
- Colaboração com o Coordenador Técnico e com os serviços da autarquia, assegurando a integração das atividades no plano geral de funcionamento e ajustando a oferta formativa às necessidades da comunidade;
- Acompanhamento de projetos municipais, garantindo uma abordagem pedagógica coerente e segura;
- Cumprimento rigoroso das normas de segurança e higiene, promovendo comportamentos adequados por parte dos utentes e intervindo sempre que necessário.

Atividade / Serviço

• Aulas de Hidroginástica e Fitness Aquático

Inclui:

- Hidroginástica
- AquaXFit

Categoria Profissional:

Técnico de Desporto

Funções a Desempenhar:

- Planeamento e execução de aulas de grupo em meio aquático, ajustadas ao público-alvo (adultos, seniores, utentes em reabilitação ou em manutenção da condição física), com especial atenção à segurança, bem-estar e motivação dos participantes;
- Condução de sessões de hidroginástica, promovendo a mobilidade, resistência muscular, coordenação, equilíbrio e saúde cardiovascular, com recurso a exercícios variados e material de apoio (flutuadores, pesos, pranchas, etc.);
- Desenvolvimento de aulas de AquaXFit, com intensidade moderada a elevada, dirigidas a utentes com maior condição física ou com objetivos de tonificação e perda de peso, utilizando metodologias modernas como circuitos, intervalados ou treino funcional aquático;
- Adaptação dos exercícios às limitações individuais dos participantes, salvaguardando a integridade física e garantindo a inclusão de todos, independentemente da idade ou condição física;
- Promoção de um ambiente motivador, inclusivo e socialmente positivo, reforçando a importância do exercício físico regular e da sua continuidade ao longo do ano;
- Avaliação e acompanhamento da participação dos utentes, com registos informais de evolução e propostas de progressão individual ou grupal;
- Coordenação com o Coordenador Técnico e restante equipa, assegurando a integração das aulas no horário geral, a articulação com outros serviços e a resposta a pedidos da autarquia;
- Cumprimento rigoroso das normas de segurança e higiene no meio aquático, contribuindo para a prevenção de acidentes e para a manutenção de um espaço seguro e acolhedor.

Atividade / Serviço**• Vigilância Aquática****Inclui:**

- Supervisão contínua da piscina durante todo o horário de funcionamento;
- Prevenção e resposta a situações de risco ou emergência no meio aquático.

Categoria Profissional:

Técnico de Desporto (com certificação válida de Nadador-Salvador)

Funções a Desempenhar:

- Assegurar a vigilância permanente da área de banho e zonas adjacentes, garantindo a segurança de todos os utentes durante a utilização da piscina, de acordo com a legislação e boas práticas em vigor;

- Prevenir situações de risco através da observação ativa, identificação de comportamentos inadequados ou perigosos e intervenção preventiva sempre que necessário;
- Intervir de forma imediata e eficaz em situações de emergência, como salvamento, prestação de primeiros socorros ou ativação dos meios de socorro disponíveis;
- Colaborar com a restante equipa técnica na gestão dos fluxos de entrada e saída da piscina, assegurando uma utilização ordeira e segura das instalações;
- Verificar diariamente o estado do material de emergência, como flutuadores, comunicações, kits de primeiros socorros e desfibrilhador automático externo (DAE);
- Assegurar o cumprimento das normas de funcionamento definidas pela Câmara Municipal da Lousã, incluindo regras de higiene, conduta dos utentes e limitação de acessos;
- Participar em ações de formação interna e simulacros de emergência, garantindo a atualização permanente de competências e procedimentos;
- Colaborar na sensibilização dos utentes, especialmente crianças e jovens, para comportamentos seguros em contexto aquático;
- Organizar o cais da piscina antes, durante e após as atividades, garantindo que todo o material didático, de segurança e apoio está devidamente posicionado, arrumado e acessível;
- Assegurar uma vigilância preventiva nos balneários, através de rondas regulares e discretas, de forma a evitar comportamentos inadequados, assegurar o respeito pelas regras de utilização e reforçar a segurança de todos os utentes;
- Articular com o Coordenador Técnico e com os serviços da autarquia a gestão de ocorrências, relatórios de incidentes e sugestões de melhoria do serviço de segurança aquática.

Atividade / Serviço

• Manutenção da Instalação

Inclui:

- Manutenção preventiva e corretiva dos sistemas e equipamentos da piscina;
- Verificação técnica diária das condições de funcionamento da instalação;
- Apoio técnico a eventos, projetos e intervenções pontuais;
- Previsão de necessidades de material técnico, de limpeza e de manutenção.

Categoria Profissional:

Técnico de Manutenção Polivalente

Funções a Desempenhar:

- Garantir o funcionamento regular das instalações técnicas da piscina, nomeadamente sistemas de climatização (AVAC), ventilação, tratamento e filtração da água, sistemas elétricos, hidráulicos e de iluminação;
- Executar tarefas de manutenção preventiva, com base em plano previamente definido e articulado com os serviços municipais, de forma a evitar avarias e assegurar a longevidade dos equipamentos;
- Proceder a intervenções de manutenção corretiva, em caso de avarias ou disfunções operacionais, com comunicação imediata ao Coordenador Técnico e registo da ocorrência;
- Realizar verificações técnicas diárias antes da abertura ao público, garantindo que todas as condições estão reunidas para o início seguro das atividades;
- Assegurar a manutenção e organização das áreas técnicas e dos espaços de apoio, como casas de máquinas, arrecadações, áreas de equipamentos e vestiários do pessoal técnico;
- Colaborar na montagem e desmontagem de estruturas de apoio às atividades da autarquia, incluindo eventos desportivos, escolares ou recreativos realizados na piscina ou em articulação com outros espaços municipais;
- Zelar pelo bom estado dos materiais e equipamentos, identificando atempadamente necessidades de substituição ou reforço e promovendo a correta utilização por parte de terceiros;
- Efetuar, anualmente, a previsão de materiais e consumíveis necessários ao funcionamento da instalação, incluindo produtos de limpeza, tratamento de água, ferramentas e materiais diversos;
- Gerir os stocks de materiais técnicos e de consumo, mantendo registos atualizados e informando atempadamente sobre necessidades de reposição;
- Colaborar na elaboração de pedidos de orçamentos e propostas de aquisição, em articulação com o Coordenador Técnico e os serviços municipais;
- Manter atualizados os registos de manutenção e de ocorrências técnicas, conforme orientações dos serviços da autarquia;
- Colaborar com os restantes técnicos, em especial nos períodos de abertura e encerramento da instalação, assegurando que todos os sistemas operacionais estão ligados ou desligados corretamente;
- Cumprir rigorosamente as normas de segurança e higiene no exercício das suas funções, nomeadamente no manuseamento de produtos químicos, ferramentas e equipamentos de trabalho.

Atividade / Serviço

• Limpeza

Inclui:

- Limpeza e higienização diária das instalações da piscina;
- Apoio na reposição de materiais e preparação dos espaços;

- Colaboração com a equipa técnica na manutenção das condições de higiene e segurança.

Categoria Profissional:

Auxiliar de Limpeza

Funções a Desempenhar:

- Efetuar a limpeza e higienização diária de todas as áreas da instalação, incluindo balneários, sanitários, átrio de entrada, zona técnica, cais da piscina, vestiários do pessoal, salas de apoio e zonas comuns;
- Executar limpezas de manutenção ao longo do dia, especialmente nas horas de maior afluência, de forma a garantir a salubridade dos espaços e o bem-estar dos utentes;
- Proceder à desinfeção regular dos espaços mais sensíveis, como bancos, cacifos, puxadores, lavatórios, chuveiros e corrimões, de acordo com os protocolos definidos pelos serviços da autarquia;
- Repor consumíveis de higiene, tais como papel higiénico, toalhas de mãos, sabonete líquido, assegurando que os dispensadores se encontram sempre operacionais;
- Assegurar a lavagem e tratamento adequado de pisos e superfícies, utilizando os equipamentos e produtos recomendados, garantindo o cumprimento das normas de segurança e prevenção de acidentes (ex: piso escorregadio);
- Efetuar a limpeza profunda periódica das instalações, em datas e horários definidos em articulação com o Coordenador Técnico e os serviços municipais;
- Colaborar na preparação e arrumação dos espaços antes e após atividades especiais, como eventos, ações escolares ou projetos da autarquia;
- Comunicar ao Coordenador Técnico qualquer anomalia detetada, como equipamentos danificados, falhas nos sistemas sanitários ou necessidade de reposição de materiais de limpeza;
- Cumprir rigorosamente os procedimentos de segurança no manuseamento de produtos químicos, respeitando as fichas de segurança e normas ambientais;
- Garantir discricção, profissionalismo e respeito pelos utentes, especialmente em espaços de acesso restrito como balneários e sanitários.

Atividade / Serviço

• **Serviços Administrativos**

Inclui:

- Atendimento ao público e apoio administrativo à gestão diária da instalação;
- Registo e organização de dados relativos aos utentes, atividades e recursos;
- Colaboração com o Coordenador Técnico e os serviços municipais.

Categoria Profissional:

Assistente Administrativo

Funções a Desempenhar:

- Assegurar o atendimento presencial e telefónico ao público, prestando informações sobre os serviços disponíveis, horários, inscrições, regulamentos e outras questões associadas à utilização da Piscina Municipal;
- Realizar a inscrição e registo dos utentes nos programas e atividades em funcionamento, em articulação com a plataforma de gestão ou com os procedimentos definidos pelos serviços da autarquia;
- Proceder à receção e encaminhamento dos utentes, garantindo um acolhimento cordial, eficiente e facilitador da circulação dentro da instalação;
- Colaborar na organização de escalas, fichas de presença, listagens e comunicações internas, assegurando o apoio administrativo necessário ao funcionamento regular das atividades;
- Gerir e organizar os documentos administrativos, incluindo formulários, relatórios, comunicações internas, protocolos de utilização, seguros e autorizações;
- Apoiar a recolha de dados estatísticos sobre a frequência da instalação, participação nas atividades e satisfação dos utentes, para posterior análise e comunicação à autarquia;
- Prestar apoio administrativo ao Coordenador Técnico, nomeadamente na elaboração de pedidos, ofícios, orçamentos, requisições e relatórios mensais;
- Assegurar a articulação com os serviços da Câmara Municipal da Lousã, garantindo o fluxo regular de informação e documentação;
- Colaborar na organização de eventos e projetos municipais, contribuindo para a logística administrativa, preparação de materiais, receção de participantes e divulgação;
- Promover um ambiente de trabalho organizado, respeitador e cooperante, mantendo elevados padrões de confidencialidade e profissionalismo;
- Entregar as receitas da piscina municipal da Lousã, na tesouraria da autarquia em horário posteriormente definido.

Atividade / Serviço

• Projetos Municipais – Lousã a Mexer +

Inclui:

- Programa municipal de promoção da atividade física junto da população adulta e sénior;
- Sessões regulares de exercício físico em contexto aquático e/ou terrestre, nomeadamente:
 - Zumba Gold, Aerogym, Corpo e Mente (Pilates), Boccia, Walking Football, Caminhadas, Hidroginástica Sénior, Natação Sénior e Ginástica nos Centros de Dia;
- Integração com os objetivos de saúde pública, envelhecimento ativo, prevenção de doenças e bem-estar psicossocial.

Categoria Profissional:

Técnico de Desporto

Funções a Desempenhar:

- Planear, dinamizar e monitorizar sessões regulares de exercício físico, devidamente adaptadas às características da população adulta e sénior, assegurando a adequação às capacidades físicas e às limitações funcionais dos participantes;
- Promover o envelhecimento ativo e a autonomia funcional, através da prática regular de atividade física orientada, em ambiente seguro, acessível e motivador;
- Conduzir sessões em contexto aquático e terrestre, com enfoque na mobilidade articular, força muscular, coordenação motora, equilíbrio e resistência cardiorrespiratória, ajustando a intensidade conforme a evolução dos participantes;
- Adaptar os conteúdos das sessões às especificidades clínicas, emocionais e sociais de cada grupo, garantindo a inclusão e participação de todos;
- Estabelecer um ambiente positivo e motivador, promovendo o convívio, a autoestima e o bem-estar emocional dos participantes, com impacto direto na sua saúde mental e qualidade de vida;
- Colaborar com o Coordenador Técnico e com os serviços da Câmara Municipal da Lousã, assegurando a articulação entre o projeto e outras iniciativas de âmbito social e comunitário;
- Manter registos atualizados de frequência, progressão e participação, reportando quaisquer situações de risco ou necessidade de acompanhamento individualizado;
- Articular com instituições locais, como centros de saúde, centros de dia, IPSS ou associações de seniores, promovendo uma rede de apoio coordenada e orientada para a saúde pública;
- Colaborar na avaliação do impacto do projeto, através da recolha de dados, questionários de satisfação, relatórios periódicos ou outros instrumentos definidos pelos serviços municipais.

Atividade / Serviço**• Projetos Municipais – Marcha e Corrida****Inclui:**

- Programa de incentivo à prática de caminhada e corrida em grupo, tendo como referência o Programa Nacional de Marcha e Corrida;
- Sessões regulares dirigidas à população em geral, com diferentes níveis de preparação física;
- Sessão semanal de Fit Camp, com foco em exercícios de reforço muscular e treino funcional;

- Promoção de estilos de vida saudáveis e da prática desportiva regular em contacto com a natureza.

Categoria Profissional:

Técnico de Desporto

Funções a Desempenhar:

- Planear e orientar sessões semanais de marcha e corrida, em percursos urbanos e naturais do concelho, ajustando a intensidade e a distância às características dos participantes e às condições de segurança;
- Promover a iniciação, manutenção ou progressão na prática da caminhada e corrida, com orientações técnicas acessíveis, reforçando a motivação, a autonomia e o bem-estar dos utentes;
- Adaptar as sessões aos diferentes níveis de preparação física, assegurando uma participação inclusiva, segura e estimulante para todos os perfis etários e físicos;
- Conduzir sessões de aquecimento, treino e retorno à calma, integrando exercícios de mobilidade, resistência, flexibilidade e coordenação motora;
- Dinamizar uma sessão semanal de Fit Camp, com foco no reforço muscular, treino funcional e tonificação, utilizando o peso corporal ou materiais simples, num formato ao ar livre e com espírito de grupo;
- Incentivar o gosto pela atividade física em espaços exteriores, valorizando os trilhos, parques e zonas verdes da Lousã como locais privilegiados para a promoção da saúde e bem-estar;
- Apoiar a organização de caminhadas temáticas e eventos desportivos locais, promovendo a socialização e o envolvimento de escolas, associações, IPSS ou grupos informais;
- Manter registos de frequência, participação e progressão dos utentes, transmitindo essa informação de forma periódica ao Coordenador Técnico e aos serviços municipais;
- Colaborar na divulgação do projeto junto da população, promovendo ações de sensibilização, sessões abertas e iniciativas em rede com outros projetos municipais;
- Estimular a fidelização e adesão contínua dos participantes, reforçando os benefícios físicos, emocionais e sociais da prática regular de exercício físico acompanhado.

Atividade / Serviço

• Projetos Municipais – Toque e Tom

Inclui:

- Atividades de expressão musical e expressão físico-motora, dirigidas a crianças do pré-escolar;

- Sessões realizadas em coadjuvação com as educadoras, por técnicos especializados em cada área;
- Promoção do desenvolvimento global da criança através do movimento, da música, do ritmo e da linguagem.

Categorias Profissionais:

- Técnico de Educação Musical
- Técnico de Desporto

Funções a Desempenhar:

Na componente de Expressão Musical – Professor de Educação Musical:

- Cantar um repertório musical variado, incluindo canções alusivas a temas em estudo, às estações do ano e às rotinas diárias;
- Realizar jogos rítmicos e coreografias, utilizando o corpo como instrumento expressivo e explorando diferentes padrões e intensidades;
- Explorar sons vocais de forma criativa, como imitações de animais, sons da natureza ou expressões emocionais com a voz;
- Acompanhar canções com batimentos rítmicos e gestos corporais, promovendo a interiorização do ritmo e a coordenação motora;
- Promover momentos de dança livre, permitindo que as crianças se movimentem livremente ao som da música e desenvolvam espontaneidade e criatividade;
- Introduzir instrumentos de percussão, promovendo a sua exploração individual e em grupo, com foco na escuta, ritmo e cooperação;
- Conduzir experiências de escuta orientada, utilizando sons vocais, corporais, da natureza e de instrumentos musicais, com o objetivo de desenvolver a atenção auditiva e a sensibilidade musical;
- Desenvolver jogos com trava-línguas, provérbios e lengalengas, incentivando a relação entre som, ritmo e linguagem;
- Estimular improvisações musicais, a partir de estímulos visuais, corporais ou sonoros, promovendo a expressão livre e a criatividade individual e coletiva.

Na componente de Expressão Físico-Motora – Técnico de Desporto:

- Planear e dinamizar atividades motoras ajustadas à idade e fase de desenvolvimento das crianças, com foco na coordenação, lateralidade, equilíbrio, destrezas manipulativas e deslocações;
- Utilizar jogos simbólicos, circuitos motores, danças e desafios físicos como meios para o desenvolvimento das capacidades motoras e da autoestima;
- Estimular a comunicação não verbal, a consciência corporal e o respeito pelas regras, num ambiente seguro, lúdico e cooperativo;
- Colaborar com os educadores e professores titulares de turma, garantindo a integração das atividades no plano pedagógico global;
- Assegurar a articulação com os serviços da Câmara Municipal da Lousã e a equipa multidisciplinar dos projetos educativos.

Atividade / Serviço

• Projetos Municipais – Primeiros Passos

Inclui:

- Aulas de natação para bebés (a partir dos 6 meses), com acompanhamento dos pais/mães;
- Sessões de hidroginástica pós-parto, orientadas para a recuperação física e emocional das mães;
- Atividades de fitness funcional pós-parto (ex: treino em ginásio ou ao ar livre), promovendo o bem-estar, a tonificação muscular e o convívio entre mães;
- Apoio à transição para a maternidade ativa e saudável, com integração no contexto comunitário.

Categoria Profissional:

Técnico de Desporto

Funções a Desempenhar:

- Planear e orientar aulas de natação para bebés, promovendo a adaptação ao meio aquático, o vínculo familiar e o desenvolvimento motor e sensorial da criança, em ambiente seguro e afetivo;
- Dinamizar sessões de hidroginástica pós-parto, com exercícios adaptados à condição física das mães, tendo em conta as exigências do período pós-natal e os objetivos de recuperação progressiva;
- Conduzir treinos de fitness pós-parto (em ginásio ou ao ar livre), com foco no reforço muscular, mobilidade, tonificação abdominal e bem-estar psicológico, respeitando o ritmo individual de cada participante;
- Adaptar as atividades às necessidades específicas de cada utente, considerando fatores como o tempo de pós-parto, limitações físicas e histórico clínico;
- Colaborar na organização dos horários e na criação de turmas adicionais, conforme a procura identificada, incluindo horários alternativos ao fim de semana (ex: sábados à tarde);
- Fomentar o convívio, partilha de experiências e apoio mútuo entre as mães, criando um ambiente acolhedor, positivo e informal que valorize a saúde emocional;
- Articular com o Coordenador Técnico e os serviços da Câmara Municipal da Lousã, para garantir uma resposta flexível e eficiente às necessidades da comunidade;
- Participar em ações de divulgação e promoção do projeto, incluindo sessões abertas, apoio à elaboração de materiais informativos e interação com parceiros locais (unidades de saúde, farmácias, escolas);

- Contribuir para a monitorização do impacto do projeto, através da aplicação de questionários de satisfação, recolha de dados de participação e análise de resultados;
- Zelar pela qualidade pedagógica, segurança e empatia nas sessões, respeitando o perfil único de cada mãe e bebé.

Atividade / Serviço

• Projetos Municipais – Eco Escolas

Inclui:

- Atividades educativas e de sensibilização ambiental em articulação com o programa nacional Eco-Escolas;
- Ações práticas sobre sustentabilidade, consumo responsável, eficiência energética e preservação do meio aquático;
- Envolvimento ativo das escolas do concelho em dinâmicas lúdico-pedagógicas no espaço da piscina municipal.

Categoria Profissional:

Técnico de Desporto

Funções a Desempenhar:

- Colaborar com as escolas do concelho e os serviços municipais na dinamização de ações inseridas no Programa Eco-Escolas, com foco na proteção dos recursos naturais e na valorização do meio aquático;
- Planear e conduzir sessões práticas com grupos escolares, utilizando o espaço da piscina como contexto educativo para abordar temas como uso eficiente da água, reciclagem, poluição, biodiversidade e energia;
- Desenvolver jogos, oficinas ou percursos pedagógicos que incentivem a participação ativa, a curiosidade científica e a adoção de comportamentos sustentáveis por parte das crianças e jovens;
- Integrar conteúdos de educação ambiental em atividades físico-motoras, promovendo a consciência ecológica através do movimento, do trabalho em equipa e do contacto com o meio envolvente;
- Apoiar a elaboração e implementação de desafios temáticos, campanhas ou exposições relacionadas com a temática ambiental no contexto da piscina municipal ou noutros espaços públicos;
- Participar em ações de formação interna e reuniões técnicas com os coordenadores escolares do programa Eco-Escolas, contribuindo com sugestões e propostas adequadas à realidade local;
- Colaborar na avaliação das atividades desenvolvidas, recolhendo feedback dos participantes e entidades envolvidas e transmitindo os resultados à coordenação do projeto;

- Fomentar o sentido de cidadania e responsabilidade ambiental, promovendo atitudes proativas e sustentáveis no uso das instalações e nos comportamentos do dia a dia.

Atividade / Serviço

• Projetos Municipais – Oficina de Segurança

Inclui:

- Visitas e sessões educativas no espaço da "Oficina de Segurança – Educar para o Futuro!";
- Atividades interativas e pedagógicas sobre riscos domésticos, segurança rodoviária, proteção ambiental e preservação dos recursos hídricos;
- Abordagem lúdica e envolvente através de mascotes e espaços temáticos.

Categoria Profissional:

Técnico de Desporto

Funções a Desempenhar:

- Colaborar com a equipa técnica da Oficina de Segurança na dinamização das quatro valências principais:
 - A Casa da "Preventinha", onde se abordam os riscos domésticos e a prevenção de acidentes em casa;
 - A Pista da "Violeta Stop", focada na segurança rodoviária e comportamentos seguros como peões e passageiros;
 - A Floresta do "Zé Carumas", dedicada à proteção da floresta, fauna e flora da Serra da Lousã;
 - O Rio e o Laboratório da "Lisa", espaços dedicados à sensibilização para a importância da água, da proteção dos ecossistemas aquáticos e da sustentabilidade, em parceria com as Águas do Centro Litoral S.A.;
- Conduzir grupos de crianças e jovens ao longo das diferentes estações educativas, assegurando a articulação entre os conteúdos apresentados e os objetivos pedagógicos definidos;
- Participar na dramatização, jogos educativos, canções e interações com as mascotes do projeto (Preventinha, Violeta Stop, Zé Carumas e Lisa), tornando a experiência mais envolvente e memorável para os participantes;
- Adaptar as sessões ao nível etário e cognitivo dos grupos escolares, colaborando com os docentes e educadores na consolidação das aprendizagens;
- Fomentar o desenvolvimento da cidadania, da responsabilidade ambiental e da consciência cívica, promovendo atitudes preventivas, sustentáveis e de respeito pelo outro e pelo meio envolvente;
- Colaborar na logística e organização das visitas escolares, assegurando o acolhimento, a segurança dos grupos e a fluidez das atividades entre os diferentes espaços;

- Participar em ações de formação e atualização pedagógica no âmbito da educação ambiental, segurança e cidadania, garantindo a qualidade e coerência das intervenções;
- Recolher dados de participação e feedback das escolas e utentes, colaborando na monitorização do impacto do projeto e na proposta de melhorias contínuas;
- Promover o projeto como referência nacional de boas práticas, contribuindo para o seu reconhecimento institucional e continuidade enquanto equipamento de educação ambiental certificado pela Agência Portuguesa do Ambiente.

Atividade / Serviço

• Projetos Municipais – Férias Ativas

Inclui:

- Programa multidisciplinar de ocupação dos tempos livres durante as pausas letivas (Páscoa, Verão, Natal e interrupções escolares);
- Atividades físicas, recreativas, educativas e culturais destinadas a crianças e jovens dos 6 aos 14 anos;
- Promoção do convívio, do desporto e da integração social num ambiente seguro e estimulante.

Categoria Profissional:

Técnico de Desporto

Funções a Desempenhar:

- Planear e implementar atividades desportivas, recreativas e lúdico-educativas, adequadas às diferentes faixas etárias e interesses dos participantes, assegurando o equilíbrio entre movimento, aprendizagem e diversão;
- Organizar e dinamizar sessões diárias no recinto da Piscina Municipal, parques, pavilhões, ginásios, trilhos naturais ou instalações culturais;
- Promover o gosto pela atividade física, pelos jogos tradicionais e pelo espírito de equipa, através de dinâmicas de grupo, desafios e jogos cooperativos;
- Acompanhar grupos de crianças e jovens ao longo de todo o programa, garantindo a sua segurança, bem-estar e envolvimento ativo nas atividades propostas;
- Colaborar na organização de visitas externas, passeios, oficinas temáticas ou encontros intergeracionais, quando inseridos no plano municipal das Férias Ativas;
- Assegurar uma abordagem pedagógica inclusiva e positiva, incentivando o respeito pelas diferenças, a autonomia e os valores da cidadania;
- Apoiar a gestão dos horários, espaços, equipamentos e materiais necessários à concretização das atividades, zelando pela sua boa utilização;

- Participar na receção, acolhimento e comunicação com encarregados de educação, transmitindo informações relevantes e promovendo a confiança das famílias no programa;
- Colaborar com os serviços municipais e outras entidades parceiras na conceção, desenvolvimento e avaliação das atividades, propondo melhorias e ajustamentos ao longo do projeto;
- Contribuir para a elaboração de registos, relatórios e materiais de divulgação, que documentem a participação e o impacto do projeto junto da comunidade.

Plano de Atividades Complementares

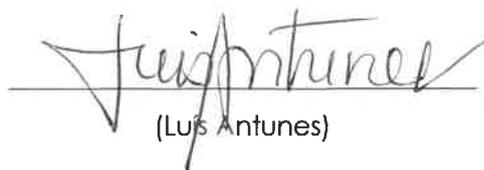
Mês / Período	Atividade	Público-Alvo	Local / Espaço	Envolvimento do Prestador
Por definir	Encontros e Torneios de Walking Football	População sénior e adulta	Campos desportivos exteriores / pavilhão	Planeamento, organização técnica e arbitragem
Por definir	Encontros e Torneios de Boccia	População sénior / pessoas com deficiência	Ginásio ou Pavilhões	Planeamento, , montagem, apoio técnico e arbitragem
Por definir	Convívios Lousã a Mexer +	População sénior	Piscina, ginásios, pavilhões, museus, espaços exteriores	Planeamento, dinamização e apoio logístico
Por definir	Atividades Pontuais de Desporto (Dia da Criança, Caminhadas Temáticas, Encontro de Gerações, etc.)	Crianças, famílias e comunidade em geral	Variado (escolas, espaços públicos)	Planeamento, apoio técnico, dinamização e condução das atividades
Por definir	Semanas Temáticas na Piscina Municipal	Utentes da piscina / comunidade escolar	Piscina Municipal	Planeamento, dinamização de conteúdos e apoio operacional
Por definir	Festivais Aquáticos	Crianças, jovens e adultos	Piscina Municipal	Planeamento, organização, segurança e animação aquática

Notas complementares:

- O prestador de serviços deverá estar disponível para apoiar todas as atividades extraordinárias solicitadas pela autarquia;
- A calendarização pode sofrer ajustes mediante necessidades específicas do município;
- Algumas atividades decorrem em articulação com escolas, IPSS, juntas de freguesia ou outras entidades locais;
- As atividades indicadas como 'Por definir' serão calendarizadas oportunamente pela Câmara Municipal da Lousã.

Lousã, 9 de julho de 2025

O Presidente da Câmara


(Luís Antunes)

