

## Acção de Formação

### Equipamentos de fitness ao ar livre: a nova norma (de segurança) Europeia (Ginásios de ar livre, Circuitos de manutenção)

**Local:** Lisboa

**Data:** 18 de Maio de 2017

**Duração:** 7 h

#### Coordenação Técnica: Helena Cardoso de Menezes

Formadora e consultora internacional sobre avaliação do risco, segurança e inclusão no uso dos ambientes construídos: o impacto da Arquitectura na Saúde. Membro do Grupo de Trabalho sobre Segurança Infantil da ANEC (Consumidores Europeus na Normalização [www.anec.eu](http://www.anec.eu)) desde 1995; Representante dos Consumidores Europeus (ANEC) na Comissão Técnica CEN TC136 SC1 (normas para parques infantis) desde 2000 e perita em diversos grupos de trabalho desta CT (WG1 superfícies de impacto; WG13 e WG14 Revisão das exigências de segurança; WG17 Competências dos Inspectores de parques infantis; IP Painel de Interpretação das normas) bem como no Grupo de Trabalho para Equipamentos de Fitness (CEN TC136 WG26); Perita e ex-Presidente (entre 2005 e Outubro de 2013) na Comissão Técnica nacional CT166 (parques infantis, instalações e equipamentos desportivos e piscinas)

## Enquadramento, Objectivos, Programa, Público-Alvo e Condições de Participação

### 1. Enquadramento

Os ginásios ao ar livre com equipamentos de *fitness*, de acesso público, estão espalhados pelas nossas cidades e vilas, nos parques, jardins e passeios públicos.

Apelidados de “parques geriátricos ou seniores”, “biosaudáveis”, “cardio-fitness” ou “street workout”, indicados para adultos, para maiores de 12 ou 14 anos ou para todos, a realidade é que estes “Parques de Fitness” são utilizados por todas as idades e das formas mais criativas que se possa imaginar, sem garantia de que as instalações obedeçam a boas práticas e regras mínimas de saúde e segurança.

Em Portugal, não existe legislação específica para estes espaços pelo que se enquadram na legislação geral, nomeadamente a que advem de directivas Europeias. No entanto, os riscos são reais, não só em termos de acidentes com ferimentos mais ou menos graves (e evitáveis) como de lesões que poderão afectar temporária ou definitivamente a saúde, inclusive dos mais velhos e das crianças, se não forem respeitadas algumas regras básicas e boas práticas de projecto e gestão nestes espaços.

No seio da Comissão de Normalização Europeia CEN TC136, acompanhada em Portugal, pela Comissão Técnica CT166, foi desenvolvida uma norma Europeia (EN 16630:2015 - *Permanently installed outdoor fitness equipment - Safety requirements and test methods*) que estabelece os requisitos mínimos de segurança no design, construção, instalação, funcionamento, inspecção e manutenção destes equipamentos bem como os respectivos ensaios para os equipamentos de fitness de instalação permanente ao ar livre. Esta nova Norma Europeia entrou em vigor em **Outubro de 2015**, em Portugal e em todos os Estados Membros do CEN, o Comité Europeu de Normalização.

Nesta acção de formação, vamos observar, experimentar e analisar equipamentos e espaços, conhecer os novos requisitos de segurança, demonstrar alguns ensaios e ainda, definir boas práticas de projecto, construção, manutenção e gestão, para que sejam oferecidas às comunidades oportunidades de actividade física ao ar livre e promovidos estilos de vida saudáveis de forma inclusiva, ou seja, com segurança para todos, sem riscos inaceitáveis de lesão.

Esta iniciativa constitui uma oportunidade para conhecer, em primeira mão, os requisitos de segurança mínimos estabelecidos para os equipamentos de *fitness* na norma técnica Europeia, através de uma avaliação do risco realista e objectiva.

## 2. Objectivos

- Desenvolver competências de avaliação do risco nos ginásios de ar livre com equipamentos de *fitness* instalados no espaço público, frequentemente na envolvente de espaços de jogo e recreio destinados a crianças
- Adquirir conhecimentos sobre os requisitos de segurança dos equipamentos de *fitness* a nível Europeu e desenvolver um maior sentido crítico para uma melhor protecção da saúde dos utilizadores
- Adquirir competências para efectuar inspecções técnicas, classificar o nível e tipo de risco bem como para definir prioridades de intervenção com melhor conhecimento e capacidade de interpretação das normas de segurança
- Adquirir competências para um melhor desempenho no acompanhamento do projecto de espaços de desporto informal e na escolha e instalação dos equipamentos destes espaços bem como na sua gestão

## 3. Programa

- Caracterização dos Parques de Fitness
  - Usos e utilizadores
  - Identificação dos riscos mais graves e mais comuns nos equipamentos existentes
  - Breve análise de alguns acidentes graves
- Utilização e observação de equipamentos de *fitness* bem como da sua integração com outros equipamentos na envolvente do espaço, nomeadamente parques infantis e mobiliário urbano
- Inspecção do espaço e dos equipamentos, incluindo a realização de ensaios com utilização das sondas previstas na EN1176 para despiste do risco de aprisionamento ou esmagamento de partes do corpo
- Análise dos principais conceitos e requisitos da norma EN 16630 (2015) *Permanently installed outdoor fitness equipment - Safety requirements and test methods*, comparação com requisitos previstos noutras normas Europeias em vigor
- Enquadramento legal
- Orientações e boas práticas de projecto e gestão
  - Alguns critérios para avaliar o risco e estabelecer prioridades de intervenção, nomeadamente nos parques de *fitness* já instalados
  - Tomadas de decisão sobre a aceitabilidade do risco e implementação de um sistema de gestão da segurança

Estão previstas Visitas de Estudo a 1 ou 2 Parques de Fitness / Circuitos de Manutenção (espaços públicos em meio urbano, na vizinhança de parques infantis); a realização das mesmas dependerá das condições atmosféricas.

## 4. Público alvo

- Câmaras Municipais e Juntas de Freguesia (decisores e técnicos nas áreas do ambiente, espaços verdes, juventude e desporto, urbanismo)
- Associações recreativas e outros organismos responsáveis pela instalação e/ou gestão de equipamentos de *fitness*
- Fornecedores, instaladores, inspectores e Entidades Responsáveis pela gestão de espaços públicos (espaços verdes, espaços de jogo e recreio, desporto, circuitos de manutenção)

## 5. Condições de participação

	Investimento	
Data de Pagamento *	Pagamento antecipado * Até 21 de Abril	Inscrição Normal A partir de 22 de Abril
Participação pela 1ª vez	130 + IVA	150 + IVA
Participação pela 2ª vez ou repetentes **	110 + IVA	130 + IVA

Taxa de IVA: 23%

**Estes valores incluem almoço, café no intervalo da manhã, documentação de apoio e certificado de participação.**

Nota: Nas visitas ao terreno, poderá haver necessidade de utilização de transportes públicos, a cargo dos participantes.

\* Data de recepção do comprovativo de pagamento.  
\*\* Válido para participantes em pelo menos uma acção de formação promovida pela H.Menezes Risk Vision em 2013, 2014, 2015 ou 2016; caso contrário, aplica-se o valor correspondente a participação pela 1ª vez.

As inscrições são consideradas por ordem de chegada e confirmadas com o pagamento do valor total.  
As facturas são emitidas a pronto pagamento.

Para colaboradores da mesma entidade, será feito um desconto de 10% na inscrição do 2º participante **apenas quando a inscrição for recebida acompanhada do comprovativo do pagamento, até uma semana antes da data do início da acção** (não cumulativo com outros descontos)

**Desistências:** 15 dias úteis ou mais antes da data da acção: reembolso de 70% do valor pago; 6 a 14 dias úteis antes: reembolso de 40%; com 5 dias úteis ou menos de pré-aviso, não haverá lugar a qualquer reembolso.

Reservamo-nos o direito de cancelar ou adiar esta acção caso não haja um número suficiente de inscrições que a viabilizem; nesse caso, os valores pagos serão devolvidos ou afectados a outra acção de formação (a acordar com o cliente)

**Dados de pagamento:** IBAN PT50 0010 0000 4450 6070 0013 0 - SWIFT/BIC BBPIPTPL

Enviar o comprovativo de pagamento para: [info@h-menezes.pt](mailto:info@h-menezes.pt)

## 6. Inscrições

Enviar nome do participante, morada, profissão, telefone directo, email, bem como **dados de facturação** (entidade, morada, nif) e comprovativo de pagamento para [info@h-menezes.pt](mailto:info@h-menezes.pt), identificando a data e a acção em que se inscreve

Ou

Preencher a Ficha de Inscrição no site