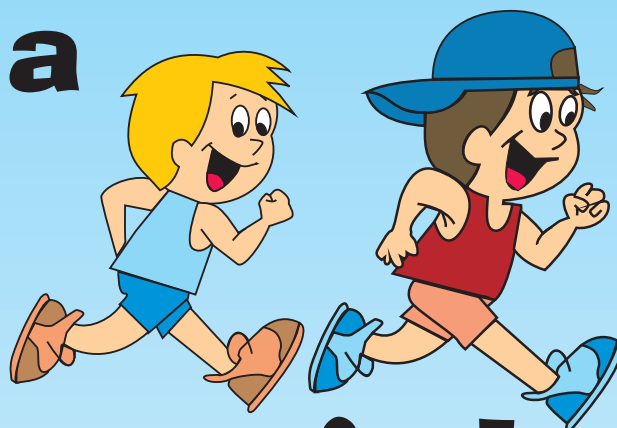


# 18<sup>a</sup> São Silvestrinha



## Manual do Atletinha

### Realização e Organização



### Patrocínio



### Patrocínio Especial



### Apoio



### Apoio Especial

### Mantenedora e Supervisão Técnica



### Supervisão



# O atleta participante deste evento declara que:

- Os dados pessoais que foram ou serão fornecidos para efetivar esta inscrição no evento da FCL/Yescom são de minha total responsabilidade e/ ou de meu responsável / representante técnico, dirigente ou coordenador de equipe.
- O responsável leu e está plenamente de acordo com o Regulamento do evento, disponível na página de internet no domínio [www.ideeia.org.br](http://www.ideeia.org.br), declinando, expressamente, que todas as normas e regras constantes são pautadas pelo equilíbrio e bom senso, e não posso, assim, alegar futuramente não concordar com as mesmas.
- Participo do evento 18ª CORRIDA SÃO SILVESTRINHA por livre e espontânea vontade, isentando de qualquer responsabilidade os Organizadores, Patrocinadores e Realizadores, em meu nome e de meus sucessores.
- O atleta / responsável está ciente do estado de saúde e de estar capacitado/a para a participação, gozando de saúde perfeita e de haver treinado adequadamente para este evento.
- O atleta / responsável assume ressarcir quaisquer valores decorrentes de danos pessoais ou materiais por mim causados durante a minha participação neste evento, em virtude de qualquer espécie de dano praticado contra quem quer que seja.
- Por este instrumento, cedo todos os direitos de utilização de minha imagem (inclusive direitos de arena), renunciando ao recebimento de quaisquer rendas que vierem a ser auferidas com materiais de divulgação campanhas, informações, transmissão de tv, clipes, reapresentações, materiais jornalísticos, promoções comerciais, licenciamentos e fotos, a qualquer tempo, local ou meio e mídias atualmente disponíveis, ou que venham a ser implementadas no mercado para este e outros eventos, ou nas ações acima descritas realizadas pela FCL/Yescom e/ou seus parceiros comerciais.
- O atleta / responsável está ciente que, ao me cadastrar ou inscrever, estou me incluindo automaticamente no banco de dados da FCL/Yescom, autorizando esta, desde já, a enviar para o endereço eletrônico ou físico cadastrado, qualquer tipo de correspondência eletrônica ou física para participar de qualquer promoção ou ação promocional e programas de incentivo bem como comercial, desenvolvida pela mesma e ou por seus parceiros.
- O atleta / responsável assume todas as despesas de viagem, hospedagem, alimentação, traslados, seguros, assistência médica e quaisquer outras despesas necessárias, ou provenientes da minha participação neste evento; antes, durante ou depois do mesmo.
- Representante, técnico, ou coordenador de equipe, estou de acordo com o regulamento da prova e com minhas responsabilidades acima especificadas, em qualquer tempo e ou local, nada tendo a reclamar, ora ou futuramente, em razão de suas normas e regras, estando todas dentro do mais cristalina boa fé e estrito bom senso.
- O atleta / responsável aceita não portar, bem como não utilizar dentro das áreas do evento, incluindo percurso e entrega de kit, ou qualquer área de visibilidade no evento voltada ao público, ou meios de divulgação e promoção, nenhum material político, promocional ou publicitário, nem letreiros que possam ser vistos pelos demais sem autorização por escrito da organização; e também, nenhum tipo de material ou objeto que ponha em risco a segurança do evento, participantes e / ou das pessoas presentes, aceitando ser retirado pela organização ou autoridades das áreas acima descritas.
- Em caso de participação neste evento, representando equipes de participantes ou prestadores de serviços e/ ou qualquer mídia ou veículo, declaro ter pleno conhecimento, e que aceito o regulamento do evento, bem como, a respeitar as áreas da organização destinadas às mesmas, e que está vedada minha participação nas estruturas de apoio a equipes montadas em locais inadequados, ou que interfiram no andamento do evento, e também locais sem autorização por escrito da organização, podendo ser retirado em qualquer tempo.
- Independentemente de estar presente ou não no ato da inscrição, bem como da retirada de meu kit de participação, que fora devidamente celebrada por mim, ou por intermédio de meu TREINADOR, CAPITÃO DE EQUIPE OU ADMINISTRADOR DE EQUIPE; declaro estar ciente de todo o teor do regulamento da prova, bem como de meus direitos e obrigações dentro do evento, tendo tomado pleno conhecimento das normas e regulamentações da prova, outorgando-as, expressamente, plena validade, uma vez que pautadas por bom senso e boa fé.
- O atleta / responsável declara estar de acordo que, poderei receber da Organização por mera liberalidade e/ou cortesia o direito de escolher o dia e local da entrega de kit e o tamanho de camiseta (quando essas opções estiverem disponíveis no processo de inscrição obedecendo aos critérios do item 4 deste regulamento).
- O atleta / responsável está ciente que, todos os serviços estarão disponíveis somente após o efetivo pagamento do boleto, e que é de responsabilidade do inscrito acompanhar as comunicações enviadas por e-mail ao seu endereço eletrônico cadastrado, bem como acessar o site do evento para verificar possíveis modificações deste regulamento, notícias e informações sobre a disponibilização dos serviços e/ou cortesias para sua participação no evento.
- Caso seja oferecido pela ORGANIZAÇÃO o serviço de empréstimo de chip de cronometragem, elaboração, fornecimento de resultados e/ou divulgação e publicação dos mesmos, o participante fica ciente de que a responsabilidade do correto uso do chip e instalação em seu corpo / vestuário é de sua responsabilidade, bem como a passagem no tapete de captação de dados instalado, pois se tratam de equipamentos eletrônicos, e os mesmos podem sofrer algum tipo de interferência e/ou perda de informações, ficando isenta a ORGANIZAÇÃO e Realizadores do fornecimento dos mesmos.

# Dicas de Comportamento e Saúde\*

Orientações do Dr. Alexandre Augusto Ferreira - especialista em Ortopedia - CRM 77146

## SAÚDE

Participe da corrida somente se você estiver se sentindo bem, pois o esforço físico diminui a resistência do organismo. Sintomas como gripes e resfriados, mesmo leves, podem piorar muito após um esforço físico intenso. O ideal é que todo atleta mantenha sua saúde em ordem com avaliações médicas freqüentes o que diminui muito os riscos de ocorrerem problemas durante a prática esportiva. Nunca ultrapasse seus limites, pois com certeza isso vai repercutir mal em seu organismo, respeite suas limitações. Durante a corrida se começar a sentir alguns sintomas como dores musculares, arrepios ou fadiga pare imediatamente e procure auxílio junto à equipe médica que esta disposta em todo o percurso para atendimento nestes casos.

## ALIMENTAÇÃO

Um dia antes da corrida evite refeições copiosas que contenham frituras ou gordura, principalmente carne vermelha, alguns alimentos demoram horas para serem digeridos, o que pode ocasionar desconforto gástrico, e atrapalhar na sua corrida. Alimente-se principalmente de massas que são de digestão rápida, fácil e são ricos em carboidratos.

## HIDRATAÇÃO

Durante a corrida é muito importante que você se mantenha hidratado, pois o esforço físico e o calor vão fazer você suar muito e perder líquido que se não for repostado pode ocasionar problemas para sua saúde. No percurso todo existe posto com água á vontade para você se manter hidratado. Cuidado com o uso excessivo de isotônicos, isso pode trazer desconforto gástrico durante a corrida.

## VESTUÁRIO

Procure utilizar roupas leves e confortáveis de tons claros que vão refletir mais a luz do sol e assim diminuir a absorção do calor. O uso de tênis adequado para corrida com amortecedores apropriados são muito importante, pois ajudam a prevenir lesões diminuindo o impacto em articulações como tornozelos, joelhos e quadril. Locais do corpo como a região inguinal e axilas podem sofrer com o atrito constante ocasionado durante a corrida, para prevenir assaduras ou irritações procure utilizar vaselina líquida nestas regiões, a região dos mamilos também podem sofrer com o atrito da roupa ocasionando um grande desconforto, proteja também esta região. A utilização de filtro solar é outro cuidado importante que se deve ter para prevenir lesões na pele.

## EQUIPE MÉDICA

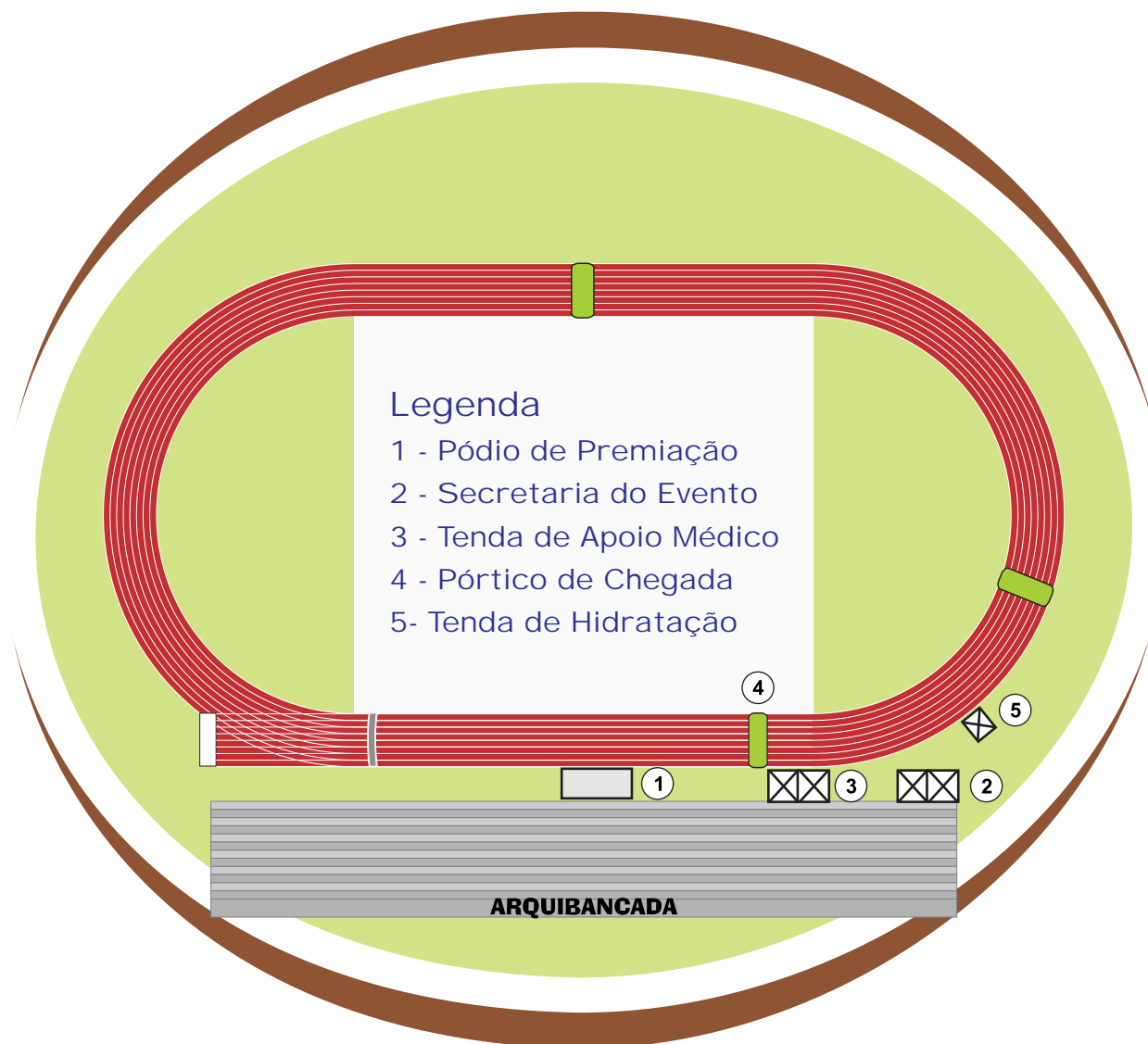
A Yescom possui uma equipe médica permanente em todos seus eventos que conta com profissionais experientes além de toda infra-estrutura necessária para realização de atendimentos emergenciais. Em locais estratégicos no circuito vão existir postos de atendimento com ambulância e equipe médica que são facilmente reconhecidos, além disso acompanhando os atletas no circuito temos equipes de médicos e socorristas em motos.

## Dicas da Organização

- Acesse periodicamente o site do evento para acompanhar possíveis alterações.
- Leia atentamente o regulamento do evento.
- Programe sua ida ao evento com outras pessoas assim diminuímos o número de carros na região do evento.
- Não empreste seu número de peito para ninguém correr em seu nome pois ele é a sua identificação.
- Estude o percurso por onde a prova passa.
- Leia atentamente o manual do atleta.
- Leve poucos pertences e não leve objetos de valor.
- Programe seu trajeto seja ele de ônibus ou carro para que você não perca o horário ou chegue atrasado.
- Preencha corretamente seus dados no verso do número de peito.
- Não se esqueça de informar o telefone de emergência (de um parente ou amigo que não irá participar do evento) no ato de sua inscrição.
- Estacione em locais permitidos e não deixe pertences de valor no interior do carro.

\*O atleta não é obrigado a seguir essas dicas, pois as mesmas são sugestivas, eximindo a ORGANIZAÇÃO de qualquer tipo de responsabilidade.

# Mapa da Pista



LARGADAS	DISTÂNCIAS	ATLETAS NASCIDO EM
1 <sup>a</sup>	<b>50 METROS</b>	2005
2 <sup>a</sup>	<b>50 METROS</b>	2004
3 <sup>a</sup>	<b>60 METROS</b>	2003
4 <sup>a</sup>	<b>60 METROS</b>	2002
5 <sup>a</sup>	<b>80 METROS</b>	2001
6 <sup>a</sup>	<b>80 METROS</b>	2000
7 <sup>a</sup>	<b>100 METROS</b>	1999
8 <sup>a</sup>	<b>100 METROS</b>	1998
9 <sup>a</sup>	<b>400 METROS</b>	1997
10 <sup>a</sup>	<b>600 METROS</b>	1996

O início da primeira largada será as 16:00hs.

As demais largadas acontecerão na sequência.

Sugerimos aos atletas da primeira largada que cheguem ao local a partir das 15:00hs.

Obs.: Não haverá intervalos entre as largadas das faixas etárias.