

REGULAMENTO GERAL

Corrida/Caminhada

DO OBJETIVO

Art. 1º - O objetivo do grupo de Corrida e Caminhada é fazer com que o associado tenha uma melhora gradativa de seu condicionamento cardiovascular, condicionamento físico, bem como a melhora da disposição, autoestima, saúde em geral e a socialização.

DAS REGRAS

Art. 2º - Poderão participar do grupo de caminhada e corrida os associados de ambos os sexos a partir de 13 anos. Os atletas menores de 15 anos só poderão participar com autorização por escrito dos pais ou de um responsável;

Art. 3º - As inscrições poderão ser realizadas na Central de Relacionamento do clube, ou diretamente com os professores da modalidade;

Art. 4º - Condições fundamentais para que um atleta participe do grupo de caminhada e corrida:

- Estar com sua vestimenta adequada para a prática da modalidade
- Relógio com cronômetro

DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

Art. 5º - Professores ministram e acompanham treinos de corrida de acordo com o objetivo do associado, com ponto de apoio na Praça Padre Charbonneau, em frente ao clube;

Art. 6º - Os Professores montam e enviam as planilhas de treino para os associados através de e-mail.

TREINOS

Art. 7º - Os horários dos grupos são definidos pelo Departamento de Esportes e estão disponíveis no site.

CORRIDAS

Art. 8º - É de responsabilidade do associado realizar a sua própria inscrição nas corridas;

Art. 9º - Por ano serão eleitas, por meio de votação, algumas corridas como sendo eventos oficiais do calendário da equipe do clube. O apoio só será realizado mediante ao número mínimo de 10 associados inscritos na prova.

DAS CONSIDERAÇÕES GERAIS

Art. 10º - É obrigatório o preenchimento do PAR-Q pelo responsável do aluno ou trazer o atestado médico, datado, carimbado e assinado pelo médico;

Art. 11º - Na ocorrência de acidentes que necessitem de cuidados médicos, teremos como conduta:

- Chamar a enfermeira para prestar os primeiros atendimentos;
- Informar imediatamente os pais/familiares sobre o ocorrido e confirmar orientações;
- Caso não consiga contatar, o associado será levado para enfermaria e os pais/familiares serão notificados assim que forem localizados.

Art. 12º - Os casos omissos serão resolvidos em conjunto, pelo Diretor de Esportes, Colaborador, Gerente de Esportes, Coordenador Esportivo e os Professores da Corrida.

Art. 13º - Este regulamento entra em vigor a partir de 1 de setembro de 2021.