

## FICHA DE INSCRIÇÃO



Nome: \_\_\_\_\_

RG: \_\_\_\_\_ Data de Nascimento \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Endereço \_\_\_\_\_

Cidade: \_\_\_\_\_ Estado \_\_\_\_\_

Grupo que participa \_\_\_\_\_ Whatsapp \_\_\_\_\_

### TERMO DE RESPONSABILIDADE

Declaro estar em plena condição de saúde e apto a participar do **II Passeio Ciclístico Pedala Guarai** – um percurso de **43 km** de muita aventura, isentando os organizadores de qualquer dano físico, psicológico ou material referente à minha participação.

Estou ciente que no percurso, irei trafegar uma parte em área urbana e uma parte em área de zona rural, e no decorrer do passeio, irei deparar com tráfego de veículos motorizados, animais e pessoas, e comprometo – me em cumprir o percurso com prudência, responsabilizando-me por todos os meus atos.

Estou plenamente ciente da existência de obstáculos no percurso tais como: buracos, cascalhos, ladeiras, pontes, estrada precária além de outros obstáculos, que necessita de um bom condicionamento físico, e ainda assim assumo total responsabilidade pela participação no Evento.

Concedo ainda, permissão aos organizadores do Evento para utilizar fotografias, filmagens ou qualquer outra forma de divulgação que utilize imagens e mostre a minha participação.

Estou ciente de todos os riscos da atividade, e declaro que será de minha inteira responsabilidade qualquer incidente que ocorrer no percurso, assumindo assim toda responsabilidade, ficando os organizadores do evento isento de qualquer ônus.

Um passeio ciclístico, curtindo a paisagem é tudo de bom. Mas para voltar com boa lembrança do passeio é importante tomar alguns cuidados para que não aconteça nenhum imprevisto desagradável durante o percurso.

#### **Destacamos aqui 10 dicas para você aproveitar ao máximo o passeio.**

- 1-Revise sua bicicleta antes de iniciar o percurso: pneus, correntes, freios etc...
- 2-Não saia sem o kit básico: Câmara de ar de reserva, bomba, chaves;
- 3-Não esqueça de levar água - o ideal é levar a mochila de hidratação, caso não possua, uma opção é levar garrafa de água em mochila confortável;
- 4-Com relação a alimentação: 30 ou 40 minutos antes, alimente-se bem. Dê preferência a ingestão de carboidratos (pães, banana são boas opções);
- 5-Leve barras de cereal e frutas para comer em pequenas quantidades a cada 30 minutos de pedal.
- 6-Não esqueça de levar telefone e documento pessoal para eventual emergência;
- 7-O EPIs (Equipamentos de Proteção Individual) é indispensável para sua segurança e proteção – Capacete;
- 8-Vestiário também é fundamental –calça de preferência apropriada ao ciclismo com forro acolchoado e camisa de manga longa, óculos esportivo e sapato confortável (tênis).
- 9-Não esqueça de levar uma sacola para não deixar seu lixo pelo caminho;
- 10-Jamais saia sem Protetor Solar.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Participante

\_\_\_\_\_  
Assinatura do responsável Legal  
(caso o participante seja menor de 16 anos)