



PREFEITURA MUNICIPAL DE LARANJA DA TERRA
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

REGULAMENTO

Caminhada da Saúde com o tema:
“A Caminhada da sua Vida”
Em 12 de outubro de 2018 - Laranja da Terra – ES

A “Caminhada da Sua Vida” é um evento de atividades físicas e cultural destinado à comunidade local e visitantes, não tendo o objetivo de competição, mas sim de promover a conscientização dos participantes a pratica de atividade física para uma vida saudável.

1. OBJETIVO: A “Caminhada da Sua Vida” tem o objetivo de promover a conscientização dos participantes a pratica de atividade física para uma vida saudável e também destacar a necessidade de cuidados com a saúde, ocasião que também iremos destacar o “Outubro Rosa”, que é uma campanha de conscientização realizada por diversos entes no mês de outubro dirigida à sociedade e às mulheres sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama.

Além disso, a Caminhada da sua Vida vem de encontro à divulgação do potencial turístico e religioso do município de Laranja da Terra, que apesar de possuir uma das mais belas formações rochosas, como a Pedra dos Cinco Pontões, ainda é um tesouro escondido nas Montanhas Capixabas.

2. PROGRAMAÇÃO:

2.1 – Será realizado no dia **12 de Outubro de 2018** (feriado de sexta-feira).

Local de saída dos 25km será na Praça Carlos Tesch, na sede do Município de Laranja da Terra, seguindo pela estrada Beira Rio Guandu até a Comunidade dos Fernandes, passando Mata do Campo, Picadão e na encruzilhada do São Geraldo, estará se juntando a outro grupo do percurso menor (10km) e chegando a Comunidade de Cinco Pontões.

Início e término das atividades ao longo do percurso: Das 5h às 13horas.

Local da Chegada: Comunidade de Cinco Pontões – Laranja da Terra – ES.

3. PERCURSO E HORÁRIO:

25 km - saindo às 5 horas da Praça “Carlos Tesch”, no Centro de Laranja da Terra, seguindo pela estrada Beira Rio Guandu até a Comunidade dos Fernandes, passando Mata do Campo, Picadão e São Geraldo, chegando a Comunidade de Cinco Pontões.



PREFEITURA MUNICIPAL DE LARANJA DA TERRA
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

10 km – saindo às 08 horas da encruzilhada da estrada do Picadão com São Geraldo, seguindo até a Comunidade dos Cinco Pontões.

4. INSCRIÇÕES:

4.1 O valor da inscrição será 1k de alimento não perecível, que será revertido em favor da Unidade Mista de Saúde “São João Batista” (hospital de Laranja da Terra).

4.2 A inscrição poderá ser realizada na Secretaria Municipal de Saúde, no horário de 08 às 13 horas, ou pelo sitio da Prefeitura Municipal www.laranjadaterra.es.gov.br, ou pelo link <https://goo.gl/forms/zujWx65jW5dzWhIM2>.

4.3 **As inscrições realizadas até a data de 20/09/2018, estarão asseguradas de receber no dia da Caminhada uma (01) camiseta personalizada.**

4.4 Não há idade limite para inscrição na caminhada, no entanto, deverá ser observado o item 6.1 e menores de 16 anos deverão ter autorização por escrito (**Anexo II**) dos responsáveis ou estarem acompanhados dos pais ou responsável para participação no evento.

4.5 Todos participantes deverão observar o item 6.1 deste regulamento referente à sua saúde: (**Ficha de Inscrição com Termo de Responsabilidade - Anexo I**).

5. INFRAESTRUTURA:

5.1 Serão disponibilizados pontos de parada para abastecimento de água e frutas ao longo do percurso.

5.2 A caminhada será orientada por placas dentro do circuito estabelecido, não sendo permitido aos participantes o desvio do trajeto, para a garantia de sua segurança e também recepção adequada.

5.3 Será disponibilizado, para eventual necessidade, serviço básico de atendimento em saúde no decorrer da Caminhada. Esse serviço fará o atendimento de emergência e encaminhará o participante, caso haja necessidade, para atendimento a unidade mais próxima integrante da rede pública de saúde.

5.4 O suporte/apoio acompanhara a caminhada até a chegada no ponto final (na Igreja da Comunidade dos Cinco Pontões). Sendo que os participantes que não quiserem seguir o grupo dos caminhantes o fará sem orientação da organização.

5.5 A partir das 11h30min. será servido almoço típico na Comunidade de Cinco Pontões no valor de **R\$ 10,00** (Dez reais).

6. INFORMAÇÕES GERAIS:

6.1 O participante concorda que assume toda e qualquer responsabilidade pela sua



PREFEITURA MUNICIPAL DE LARANJA DA TERRA
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

participação no evento (**Ficha de Inscrição com Termo de Responsabilidade - Anexo I**), ciente de que é necessário ter preparo físico e estar gozando de boa saúde. O caminhante e/ou seus responsáveis legais, isenta de toda e qualquer responsabilidade, por si e por seus herdeiros, os organizadores, proponente e órgãos de apoio deste evento de quaisquer responsabilidades que possam existir.

6.2 Os caminhantes, em qualquer momento da Caminhada, ou seja, antes, durante ou depois de sua realização, permitem a publicação e a utilização de quaisquer fotografias, filmes, sua voz ou outra gravação contendo mídias de sua participação no evento.

6.3 Toda e qualquer irregularidade ou atitude, considerada antissocial pela organização, cometida pelos participantes, será motivo de exclusão dos mesmos do evento.

6.4 Casos omissos e dúvidas serão resolvidos pela organização do evento durante sua realização não cabendo reclamações posteriores.

6.5 Dúvidas sobre esse regulamento podem ser esclarecidas através do e-mail saude@laranjadaterra.es.gov.br ou do telefone (27) 3736-1323 ramal 245.

6.6 Os participantes deverão estar trajando vestimentas adequadas para a prática de esporte.

6.7 Ao confirmar sua inscrição, o participante confirma que está completamente de acordo com os critérios deste regulamento.

CARLOS ALBERTO JARSKE
Secretário Municipal de Saúde.

KORINA PEDRO PLASTER
Educador Físico – Academia da Saúde