

## **REGULAMENTO OFICIAL**

O Movimenta Ação Sest Senat – Presidente Prudente é um evento que compõe o Projeto Edital de Esportes 2024, uma iniciativa do departamento executivo do Sest Senat a fim de que unidades contempladas realizem em suas cidades, eventos de cunho recreativo/esportivo/competitivo com a finalidade de fomentar a prática esportiva e desenvolvimento de hábitos saudáveis.

O Movimenta Ação será realizado dentro das dependências do Sest Senat de Presidente Prudente, com previsão de início às 08:00 do dia 28 de setembro de 2024.

O local do evento será nas dependências do Sest Senat Presidente Prudente, localizado à Rodovia Arthur Boigues Filho, nº 585, Pq. Residencial Carandá, CEP – 19026-650, Presidente Prudente – SP.

O objetivo do Movimenta Ação Sest Senat é apresentar às participantes opções de diversas modalidades esportivas, através de demonstrações de aulas abertas em atividades coletivas, tais como: Aula de Step, Jump, danças e muito mais; bem como estimular a adoção de hábitos saudáveis para que toda a família possa participar.

## **INSCRIÇÕES**

As inscrições são gratuitas para todos os participantes e deverão ser feitas através do site [www.streetracebrasil.com.br](http://www.streetracebrasil.com.br).

As inscrições serão encerradas quando for atingido o número limite de participantes.

A idade mínima para a inscrição é de 10 anos, sendo que menores de idade deverão apresentar na retirada do kit, o termo de responsabilidade assinado pelo responsável legal.

A organização não se responsabiliza por qualquer ocorrência envolvendo pessoas não inscritas oficialmente no evento.

A organização não se responsabiliza por qualquer ocorrência envolvendo pessoas não inscritas oficialmente no evento.

Ressaltamos que no ato do preenchimento da inscrição é de extrema importância que todos os dados estejam preenchidos corretamente, incluindo as questões de saúde da pessoa inscrita.

### **INFORMAÇÕES:**

Os horários e tipos de atividades serão divulgados no dia do evento através de informativo dispostos na unidade e através do locutor do evento.

### **RETIRADA DOS KITS**

Data: **Dia 28/09/2024 das 07h00 até as 09h00 horas**

Local: Sest Senat -Rodovia Arthur Boigues 585, Parque Residencial Carandá Filho – Presidente Prudente

O kit atleta é composto por 1 viseira e 1 camiseta, no tamanho registrado no site da inscrição.

### **PROTEÇÃO DE DADOS PESSOAIS**

Em atenção à legislação brasileira sobre proteção de dados, o participante autoriza o SEST SENAT PRESIDENTE PRUDENTE e a STREETRACEBRASIL a ter acesso, utilizar, manter e processar, eletrônica e manualmente, informações pessoais, informações de saúde e/ou quaisquer outros dados coletados na inscrição, durante ou após o evento, ou, ainda, prestados pelo participante (“Dados Protegidos”), compatíveis com as finalidades do presente regulamento, ação/produto ora aderido, inclusive, para fins informativos e de publicidade.

Parágrafo primeiro. O SEST SENAT PRESIDENTE PRUDENTE e a STREETRACEBRASIL utilizarão tais dados para administração, gestão, execução e coordenação com parceiros e patrocinadores do evento. Sendo o caso, também os utilizará para a comunicação com o atleta.

### **IMPORTANTE:**

Não haverá entrega de kit após a realização do mesmo.

Retirada de Kits por Terceiros: basta apresentar o comprovante original de inscrição e cópia do RG.

Para participantes do Transportes; somente o titular do cadastro poderá fazer a retirada do Kit.

OBS.: É obrigatório apresentar documento de identidade ou documento com foto, junto com o comprovante de inscrição realizada via internet. No caso de menor de idade, apresentar prévia autorização do responsável legal.

Parágrafo segundo. O SEST SENAT PRESIDENTE PRUDENTE e a STREETRACEBRASIL excluirão as informações pessoais protegidas nos seguintes casos: (A) cancelamento da inscrição; (B) solicitação de eliminação de informações pessoais protegidas.

Parágrafo terceiro. Para fins de exercício de seus direitos (art. 18, da Lei nº 13.709/2018) ou em caso de dúvida, entre em contato conosco através do e-mail [streetrace\\_14@outlook.com](mailto:streetrace_14@outlook.com)

## **RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES:**

### **1. Mantenha-se hidratado e bem alimentado**

A alimentação saudável é essencial para ter energia durante a atividade. Exercitar-se em jejum pode causar tontura ou desmaio. Mantenha-se hidratado e prefira ingerir água ao invés de bebidas açucaradas ou isotônicos.

### **2. Use roupas confortáveis**

Nada melhor que deixar o corpo livre para realizar os movimentos. Atenha-se aos equipamentos de segurança como capacetes e joelheiras. Caso a atividade seja uma caminhada ou corrida, use tênis com meia para fixar o pé e prevenir torções.

### **3. Faça alongamento**

O alongamento avisa e prepara o corpo para a atividade física. Alongar antes e depois da atividade é importante para evitar lesões, além de ajudar a melhorar a performance.

#### **4. Busque orientação para atividades mais intensas**

Atividades físicas intensas, que promovem a alta performance aeróbica precisam ser prescritas e orientadas pelo profissional de Educação Física. Recomenda-se realizar exame clínico antes de empreender exercícios intensos, pois, sem orientação podem provocar lesões, dores, distensões e até a morte.

#### **5. Cuidados após a atividade**

Alongar-se após a atividade física é tão importante quanto antes do exercício. Alimentar-se de maneira adequada após a prática de atividades físicas evita fraqueza e perda de massa magra (músculo).

#### **6. Evite esforços desnecessários**

Somente você sabe o limite do seu corpo, sendo assim, evite exercícios desnecessários e o comprometimento de sua saúde.