

Termo de Compromisso para realização do Ciclotur autoguiado. PARQUE VILA VELHA

Especificação da atividade:

Ciclotur autoguiado, não recomendado para iniciantes.

Nível de dificuldade **intermediário** com aproximadamente 22 quilômetros de extensão e 300 metros de altimetria por estradas pavimentadas entre paralelepípedo e asfalto, com paradas para contemplação das paisagens e atrativos turísticos.

Serviços inclusos:

- Cicloturismo no Parque Vila Velha;
- Paraciclos em todos os atrativos e em pontos estratégicos;
- Acesso à Lagoa Dourada (trilhas somente a pé);
- Acesso às Furnas (trilhas somente a pé);
- Acesso aos Arenitos e Taça (trilhas somente a pé);
- Mirante Panorâmico do Parque;
- Carro de apoio para eventual resgate;
- Assistência mecânica básica.

Equipamentos indispensáveis:

- Bicicleta revisada, tipo "mountain bike" ou semelhante;
- Cadeado;
- Câmara de ar reserva;
- Pneus em condições mínimas de segurança;
- Roupa apropriada para ciclismo;
- Jaqueta corta vento;
- Lanterna e sinalizadores;
- Protetor solar e repelente;
- Luvas;
- Óculos de sol;
- **É indispensável o uso do capacete.**

Alimentação e precauções para pedalar:

- Tome seu café da manhã com banana e sem pressa.
- Aqueça antes de começar a pedalada.
- Nunca force nos primeiros quilômetros.
- Beba água antes de sentir sede (muita água).
- Coma algo leve a cada hora.
- Após refeições mais reforçadas, descanse um pouco.
- Aqueça antes de recomeçar a pedalada.

PRÁTICAS DE CONDUTA

“Bicicleta é um veículo e como tal deve ser conduzido.”

O condutor deverá, a todo momento, ter domínio de seu veículo, guiando-o com atenção e cuidados indispensáveis à segurança de todos.

- Obedeça a sinalização;
- Não utilize a bicicleta nas trilhas para contemplação dos atrativos (Arenitos, Furnas e Lagoa Dourada);
- Em hipótese alguma ultrapasse a velocidade de 40 km/h, mesmo nas descidas;
- Pedale em silêncio para ter a oportunidade de ouvir e ver animais silvestres;
- Não jogue lixo no chão em hipótese alguma;
- Ande sempre pelo lado direito da via;
- Não estacione a bicicleta na via. Use os paraciclos ou a lateral da via;

- Trafegue sempre no sentido da rota;
- Sinalize suas manobras: virar à direita, à esquerda ou parar;
- Siga sempre em fila única;
- Segurar o guidom com ambas as mãos, salvo eventualmente para indicação de manobras;
- Não transportar crianças que não tenham, nas circunstâncias, condições de cuidar de sua própria segurança.
- Não ande de bicicleta após consumir qualquer bebida alcoólica;
- Não realize malabarismo ou tente se equilibrar apenas em uma roda;
- Nunca circule na contramão.

ATENÇÃO: É importante que todos façam exames médicos regularmente, principalmente com um cardiologista. Não esqueça do aquecimento e dos alongamentos, antes e depois das pedaladas.

Fique atento aos riscos de acidente por conta dos caminhos e trilhas em áreas escorregadias, úmidas e cobertas de folhagens, aclives e declives íngremes, além do risco de acidentes com animais venenosos ou peçonhentos vistos. Nas áreas a serem visitadas existem animais como serpentes, escorpiões, centopeias e outros.

AO EFETUAR A COMPRA DO TICKET, O COMPRADOR ACEITA TODOS OS TERMOS A SEGUIR E SE RESPONSABILIZA PELA PARTE QUE LHE É ATRIBUÍDA.

Declarações e autorização:

Declaro assumir total responsabilidade por qualquer acidente que venha a ocorrer e/ou der causa, por não acatar as determinações e instruções deste regulamento, não cuidar de minha própria saúde e de meus responsáveis (no que se inclui a realização do Ciclotur sem condições físicas para tanto), ou adotar atos de imprudência, negligência ou imperícia, especialmente nas áreas de risco.

Declaro ainda que estou ciente de que é da minha inteira responsabilidade: meus equipamentos, bicicleta, assim como joias ou valores por mim levados; isentando a administração do Parque Vila Velha da reparação em caso de perda, roubo ou qualquer acidente que venha a ocorrer.

Declaro, ainda, que participo por livre e espontânea vontade da atividade, isentando os organizadores, colaboradores patrocinadores e órgãos de apoio envolvidos de qualquer responsabilidade ou custos hospitalares.

Declaro estar em boa forma física, atestada por médico e ter treinado apropriadamente para as atividades que serão realizadas.

Autorizo, por meio desta, o uso de fotos, filmes ou outra gravação em que apareça minha imagem e dos menores pelos quais sou responsável para finalidades legítimas.

Nome:	Documento	Data
-------	-----------	------

Autorizo e sou responsável pelos menores abaixo identificados:

Nome: _____ Idade: _____

Nome: _____ Idade: _____

Nome: _____ Idade: _____