

## Normas de Participação

1. A atividade **Duatlo familiar**, decorrerá no dia 01 de junho de 2024 no Complexo de Piscinas Municipais da Guarda atividade de cariz lúdico e não competitivo promovendo a prática desportiva em família.
2. Esta atividade, integra-se na atividade Guarda Ativa.Mente e é uma organização da Câmara Municipal da Guarda.
3. A atividade terá início no Complexo de Piscinas Municipais da Guarda onde decorrerá a prova aquática e a prova de corrida/caminhada será realizada na Ecovia com termino no Parque Urbano do Rio Diz (PURD).
4. Atividade direcionada às famílias e à população em geral com idade superior a 6 anos. Todos os menores com idade inferior a 14 anos, têm que ser obrigatoriamente acompanhadas durante toda a atividade por um adulto.
5. Os participantes terão que se inscrever antecipadamente no site [www.mun-guarda.pt](http://www.mun-guarda.pt) ou no local da atividade.
6. O objetivo é que cada participante/Família realize duas provas obrigatoriamente
  - 6.1 Prova de natação -100metros natação na piscina 25metros ou 100metros a nadar ou caminhar na piscina com pé;
  - 6.2 Prova Caminhada/Corrida distância de 4,5km;
7. O programa/Horário é o seguinte:
  - 09h00 - Receção participantes;
  - 09h30 – Início da atividade;
  - 13h00 - Fim da Atividade.

8. Para a participação é obrigatório:
  - 8.1. Equipamento apropriado para a prática da natação (Fato de banho e touca)
  - 8.2. Equipamento adequado para a o setor de corrida/ caminhada.
  
9. Os participantes devem ter uma conduta adequada ao espírito desportivo / recreativo e cumprir as disposições previstas no código da estrada.
  
10. Para a participação recomenda-se:
  - 10.1. Levar apenas o essencial, toda a roupa e calçado terá que se colocar dentro de um saco e deixar na zona dos cabides;
  - 10.2. Uma hidratação frequente durante a atividade recomenda-se.
  
11. No âmbito das atividades constitui especial obrigação do praticante ou seu representante (encarregado de educação), assegurar-se previamente de que não tem contraindicações para a sua prática, declarando não possuir nenhum problema de saúde ou outro, que o impossibilite de realizar a atividade.
  
12. A Câmara Municipal da Guarda reserva-se ao direito da captação de imagem (vídeo ou fotografia) no decorrer da atividade.
  
13. Todos os casos omissos nestas normas serão resolvidos pela Organização.

