



REGULAMENTO GERAL

2º CIRCUITO PEDAL E CULTURA DE SANTA
MARIA/RS

-2022-

I – DA ORGANIZAÇÃO

Art. 1º - Este regulamento é o conjunto das disposições que regem a realização do 2º Circuito Pedal e Cultura de Santa Maria/2022, evento destinado para pessoas adeptas ao Ciclismo e que buscam a promoção do lazer ativo e a contemplação da natureza e cultural das localidades de Santa Maria e região.

Art. 2º - O 2º Circuito Pedal e Cultura de Santa Maria/2022 é promovido e organizado pela Secretaria de Município de Esporte e Lazer de Santa Maria/RS.

II- DOS OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICOS:

Art. 3º - GERAL:

O Objetivo geral do evento consiste em promover através da prática do Ciclismo, o turismo da cidade e região, motivando e incentivando cada atleta, independentemente de ser profissional, amador ou iniciante, a concluírem com êxito suas metas durante o período do desafio.

Art. 4º - OBJETIVOS ESPECÍFICOS :

- Proporcionar experiências diferenciadas de Lazer, destacando as práticas físicas em meio à natureza e também no perímetro urbano da cidade;
- Promover o bem-estar social e a qualidade de vida dos participantes através da modalidade;
- Incentivar o uso de bicicletas, reduzindo a utilização de veículos automotores e promovendo a saúde;
- Possibilitar que as pessoas de diversas idades e diferentes níveis de condicionamento físico possam estar no mesmo evento esportivo;

III- DA COORDENAÇÃO

Art. 5º - A coordenação geral do 2º Circuito Pedal e Cultura de Santa Maria é o órgão máximo durante a realização do evento, tendo como membros integrantes da Secretaria de Município de Esporte e Lazer de Santa Maria.

Art. 6º - Compete à Coordenação Geral:

- Coordenar e organizar a execução do evento;
- Tomar providências de ordem técnica e administrativa, podendo emitir circulares e atos administrativos que farão parte deste regulamento;
- Decidir sobre questões próprias da administração e da organização desportiva e cultural, bem como da aplicação do regulamento.

IV- DESAFIO

Art. 7º - *O 2º Circuito Pedal e Cultura de Santa Maria terá seu início às 00h00 do dia 14 de maio de 2022, devendo ser cumprido até as 23h59 do dia 12 de junho de 2022*, em locais determinados pela Coordenação do Evento. O trajeto a ser realizado até o local dos pontos a serem visitados será de livre escolha do participante.

Art. 8º- O 2º Circuito Pedal e Cultura de Santa Maria consiste em percorrer os pontos turísticos e culturais da cidade selecionados pela coordenação do evento. Estes estão divididos em pontos considerados iniciante, intermediário, avançado e Paradesporto, baseados na distância do centro da cidade e altimetria. Durante o período mencionado no Art. 7º poderão ser visitados quantos destinos desejar no mesmo dia e estes registros deverão ser submetidos para aprovação na plataforma do evento, podendo

ser acessado pelo link:
<https://windfit.app/event/245421039990349> clicando no botão
“Submeter Atividade”.

Art. 9 º- Ao finalizar o Desafio o participante poderá optar por uma das seguintes maneiras para submeter sua atividade:

- Logando com sua conta do Strava e escolhendo a atividade a ser submetida.
- Fazendo upload do arquivo (fit) da atividade.
- Realizando o upload de uma foto contendo provas da execução da atividade, exibindo distância, elevação e tempo decorrido. (Ex: Print do seu aplicativo de registro de atividade). Juntamente com o envio da atividade será necessário também realizar o upload das fotos tiradas nos pontos turísticos de acordo com cada categoria. Deve estar visível nas fotos dos pontos turísticos a localização e a placa de identificação da bicicleta. As revisões das atividades submetidas serão realizadas periodicamente. O resultado final será divulgado após a apuração de todos os registros até o dia 15 de junho de 2022 e serão divulgados em um ranking na própria página do evento.

Art. 10º - Pontos a serem visitados:

PONTOS INICIANTE:

1	Catedral Metropolitana Nossa Senhora da Imaculada Conceição
2	Gare da Estação Férrea
3	Vila Belga
4	Theatro 13 de maio
5	Museu de Arte de SM
6	Santuário Basílica Nossa Senhora da Medianeira
7	Monumento “O idealista”
8	Colégio Manoel Ribas
9	Locomotiva
10	Quartel 6º Brigada
11	Instituto de Educação Olavo Bilac
12	Murais do Parque Itaimbé

PONTOS INTERMEDIÁRIOS:

1	Arco da UFSM
2	Monumento do Avião – Base Aérea
3	Estação Colônia de Camobi – antiga estação de trem
4	Ginásio São Marcos – Armazém do Chico
5	Igreja de Arroio Grande
6	Distrito de Pains – em frente à escola EMEF Bernardino Fernandes.
7	Planetário - UFSM
8	Barragem do DNOS acesso BR 158 (ao lado da Polícia Federal)
9	Barragem do DNOS acesso Bairro Campestre do Menino Deus (ASENA)
10	Vinícola Velho Amâncio
11	Estrada do Perau (1º mirante)
12	Quartel 29º BIB
13	Espaço Roda D'Água – Boca do Monte
14	Praça da Bicicleta – Boca do Monte
15	Criadouro São Braz
16	Jardim Botânico - UFSM

PONTOS AVANÇADOS:

1	Monumento do Sol / Monumento do Imigrante– BR 287
2	Pórtico de Acesso à Silveira Martins
3	Monumento ao Imigrante Italiano – Silveira Martins
4	Distrito de Palma – Localidade Vale dos Panos – Empório Santo Antônio
5	Igreja da Pompéia – Silveira Martins
6	Buraco do Vento – Silveira Martins
7	Mirante Michelin – Silveira Martins
8	Balneário Ouro Verde – Três Barras
9	Sobrado Segalla – Estrada Mantuanos – Casa abandonada
10	Estrada do Perau 2º mirante
11	Estrada do Perau 3º mirante - Itaara
12	Paradouro 158 – Itaara
13	Cervejaria Zagaia – Itaara
14	Vinícola em Val Feltrina
15	Estação Arroio do Só
16	Praça Central de Vale Veneto – São João do Polêseni
17	Capela de Santo Antônio
18	Passo dos Macacos – Passagem do Rio Ibicuí Mirim
19	Pórtico de São Martinho da Serra
20	Casa das Luas – Estrada de Canudos

Pontos HandBike (paradesporto)

1	Theatro Treze de Maio
2	Monumento do Avião – Base Aérea
3	Santuário Basílica Nossa Senhora da Medianeira
4	Quartel 29º BIB
5	Locomotiva
6	Gare da Estação Férrea
7	Colégio Manoel Ribas
8	Arco da UFSM
9	Vila Belga
10	Ginásio São Marcos – Armazém do Chico

AS ORIENTAÇÕES, FOTOS E DICAS DE CADA DESTINO PODEM SER ENCONTRADAS NO LINK DO EVENTO ATRAVÉS DA PLATAFORMA PELO LINK: **<https://windfit.app/event/21039990349>**

OBS: Os participantes devem percorrer os pontos correspondentes a sua categoria. Fica de sua livre escolha a visita aos pontos das outras categorias, mas apenas serão contabilizados os correspondentes a sua inscrição. **O Ciclista pode se inscrever em quantas categorias desejar.**

V- DAS INSCRIÇÕES e PARTICIPAÇÕES:

Art. 11º- As inscrições serão limitadas em 400 participantes e podem ser feitas através do site <https://windfit.app/event/245421039990349>. O período de inscrições será do dia 21 de março 2022 até 30 de abril de 2022 ou até o limite de inscrições (400 inscrições). A idade mínima para inscrição será de 16 anos, desde que com a supervisão de

um adulto, o qual deverá preencher um termo de responsabilidade e entregar no momento da retirada da placa de participação. Ao realizar a inscrição o participante deve estar ciente de suas boas condições de saúde, isentando toda e qualquer responsabilidade da organização do evento e autorizar o uso de sua imagem e nome para fins de divulgação do evento. Deverá entregar preenchido e assinado a declaração que estará disponível no site de inscrição.

& 1º - No ato da inscrição o Ciclista deve optar por uma das categorias e percorrer e submeter às atividades dos pontos correspondentes à sua inscrição. Poderá realizar a inscrição em quantas categorias desejar (cada categoria corresponde à uma inscrição).

Art. 12º- O valor da inscrição será de R\$ 30,00 reais (1º lote de 23/03 até o dia 15/04) e R\$ 35,00 reais (2º lote de 16/04 à 30/04).

VI- DA RETIRADA DOS KITS E PREMIAÇÕES:

Art. 13º- O KIT do atleta será entregue a partir do dia 07 de maio, durante o horário de atendimento das lojas apoiadoras e o participante irá escolher o local de retirada no ato da inscrição. Este kit será composto por uma Placa de Identificação (deverá ser fixada na bicicleta), presilhas para as plaquinhas e o mapa raspável. Nesse mesmo local, ao final do evento a medalha de participação estará à disposição dos participantes que submeterem ao menos um local de visitação. Além desses itens teremos a Bandana oficial do Evento e estará a disposição do Ciclista na sede da SMEL (Rua Silva Jardim 660) a partir do dia **16 de maio.**

- Para a retirada dos kits e da bandana, o atleta deverá apresentar seu documento de identidade ou o comprovante de pagamento. Caso seja retirado por

terceiros, deverá ser apresentado o documento de identidade da pessoa autorizada e o comprovante de pagamento.

Art. 14º- Premiação serão conforme tabela abaixo:

Categoria	Gênero/Premiação	1º ao 4º lugar
- Iniciante - Intermediário - Avançado	<u>Masculino e feminino</u> 1º - Camiseta personalizada; 2º - Bermuda ciclismo; 3º - Capacete; 4º - Farol de segurança e sinalizador traseiro.	Maior número de pontos visitados (em caso de empate no número de pontos visitados será levado em consideração a quilometragem total realizada ao visitar os pontos);

Categoria	Gênero	1º lugar
- Iniciante - Intermediário - Avançado	<u>Masculino e feminino</u> 1º - Luva de Ciclismo	Maior quilometragem realizada em uma única atividade.

Categoria	Gênero	1º lugar
GERAL	Único <u>- TROFÉU</u>	A equipe com maior número de inscritos que submeterem ao menos uma atividade receberá troféu.

Categoria	Genero	1º lugar
HANDBIKE	Masc. e fem.	Sorteio de brindes entre os participantes.

OBS: As premiações serão ofertadas pelos estabelecimentos comerciais parceiros no evento e por grupos de pedal participantes. A entrega das premiações será realizada em local, data e horário a definir.

VII – DISPOSIÇÕES FINAIS

Art. 15º- Avaliação e identificação de riscos: por se tratar de uma prática esportiva, em grupo ou individual, os participantes devem reconhecer os riscos inerentes à modalidade esportiva de Ciclismo. Os riscos podem ser advindos de vários fatores como: terreno, clima, ambientais, equipamentos, técnicos, segurança pública, estado das vias e entre outros. Todos aqueles que praticam o Ciclismo estão sujeitos aos riscos de acidentes. Por isso é tão importante o uso dos equipamentos de segurança. Os riscos de acidentes nas atividades envolvidas são significativos e envolvem possibilidade de luxações e fraturas. É muito importante cuidar da sua saúde e a busca de um médico que possa promover uma avaliação física é algo muito bem recomendado. Seguir as regras específicas da modalidade, equipamentos adequados, boa conduta e disciplina são fatores que podem reduzir os perigos e riscos de uma série de possíveis danos físicos. Portanto, é de suma importância o reconhecimento do participante de assumir livremente todos os riscos ao participar do 2º Circuito Pedal e Cultura de Santa Maria. Por não se tratar de um evento que irá reunir ao mesmo tempo grande número de pessoas (evitando dessa forma as aglomerações), não haverá pontos de concentração oficial, carros de apoio, alimentação no percurso, veículos com equipe de socorro, nem quaisquer outros dispositivos inerentes ao evento. Trata-se de desafio pessoal, facultativo, por adesão, com montagem de rotas e programação própria dos participantes, cabendo a esses a montagem do seu esquema de segurança e alimentação.

Art. 16º - Ao participar do evento, o inscrito estará concordando com as condições estipuladas neste regulamento e atesta que estará em perfeitas condições física e de saúde para participar.

Art. 17º -A organização do evento reserva-se o direito de utilizar fotos e filmagens postadas nas redes sociais com as hashtags do evento, contendo imagens dos participantes inscritos.

Art. 18º - A organização do 2º Circuito Pedal e Cultura de Santa Maria não oferece nenhum tipo de seguro de acidentes ou de vida, nem seguros de responsabilidade civil, não tendo responsabilidades sobre os equipamentos usados para a prática esportiva; sendo os riscos inerentes a prática de atividade esportiva de responsabilidade do atleta.

Art. 19º - Os casos omissos serão resolvidos pela comissão organizadora do evento.

PARA MAIORES DETALHES ENTRAR EM CONTATO COM SMEL PELOS **FONES (55) 3921-7140 e 99620 - 9130.**

ORIENTAÇÕES PARA UM PEDAL SEGURO E AGRADÁVEL

A prática do Ciclismo vem apresentando nos últimos anos um considerável aumento no número de adeptos. Seja como forma de lazer, prática esportiva ou simplesmente para locomoção, o uso da bicicleta nos proporciona inúmeros benefícios. Atenta a isso a Secretaria de Município de Esporte e Lazer de Santa Maria (SMEL) busca fomentar o pedal e orientar esta prática saudável, através da elaboração deste documento. Este irá auxiliar o ciclista iniciante e até ciclistas mais experientes sobre algumas condutas de segurança e dúvidas quando o assunto é pedalar na

rua, onde comumente dividimos o espaço com carros, caminhões, motocicletas e pedestre. Estabelecemos aqui um guia com dicas e orientações que lhe ajudarão a garantir a prática do Ciclismo de maneira segura e consequentemente mais agradável e prazerosa. Seguem alguns itens que devemos checar antes de sair de casa.

Equipamentos de segurança do ciclista

- **Capacete (item obrigatório)**
- **Roupas reflexivas**
- **Luvas**
- **Óculos de proteção**
- **Sapatilhas ou calçado adequado**

Não podemos esquecer que a bicicleta também é um veículo. Para pedalar com confiança e segurança, conhecer seus deveres e direitos no trânsito é fundamental. Seguem dicas para auxiliar seu pedal.

Adquira experiência aos poucos

- Vai começar agora a pedalar nas ruas e ainda sente muita insegurança? Treine um pouco aos finais de semana ou feriados, quando o trânsito estiver reduzido. Pratique como se estivesse em um trajeto real, atento às normas da via. Se necessário, não se acanhe: desça da Bike e passe pelos trechos mais complicados a pé.

Sinalize suas ações aos carros e outros ciclistas

- Nas vias normais, todas as regras de sinalização dos carros também se aplicam aos ciclistas. Mostre com os braços as conversões que deseja fazer, como se fossem setas. Nos semáforos fechados, as Bikes devem parar também, assim como os demais veículos.
- Braço direito apontando para o lado – dobrar a direita
- Braço esquerdo apontando para o lado – dobrar a esquerda
- Braço apontando para cima – parar
- Braço apontando para baixo – diminuir velocidade ou atenção.

Ocupe seu espaço na rua ou na ciclovia

- Você sabia que a Bike pode ocupar o espaço de um carro na via?

A bicicleta é um veículo como os demais, e não precisa ficar apertada no meio-fio. O indicado é que você transite com segurança pelas laterais da pista, no lado que preferir. Ocupe ao menos meia faixa e se esforce para ser visto, sinalizando suas intenções. Não ande em ziguezague, procure não fazer paradas bruscas nem se aproxime demais do ciclista à sua frente. Acidentes entre bicicletas também podem ser perigosos!

Permaneça sempre atento

- Mantenha sua cabeça elevada, atenta aos movimentos dos demais veículos. Não pedale usando fones de ouvido, pois há sinais sonoros que podem ser perdidos. Fique de olho nas faixas de sinalização da via e nos faróis. Se necessário,

use óculos com proteção solar. A alimentação e hidratação para pedais mais longos como em qualquer outro esporte é muito importante na prática do pedal. (Se puder troque uma ideia com seu nutricionista).

Antes de iniciar

- De forma geral, quem pedala deve privilegiar uma alimentação rica em carboidratos, em função do alto consumo calórico exigido pela atividade. No entanto, evite ingerir alimentos muito pesados e de difícil digestão antes da prática, como frituras, doces e carnes. O ideal, nesse momento, é o consumo de comidas leves e com baixo teor glicêmico, como biscoito integral, frutas e sucos.

Durante a pedalada

- Opte por carboidratos como barra de cereais, um sanduíche, rapadura ou por suplementos específicos, como gel de carboidratos. A hidratação é tão ou mais importante que a alimentação. A principal dica nesse sentido é não esperar para beber água apenas quando sentir sede.

Respeite seus limites

- Conheça os seus limites e não exagere no passeio ou no pedal. Querer fazer quilometragens cada vez maiores e pedalar em ritmo forte são desejos comuns de ciclistas, mas cuidado, isso é possível só com treino e experiência. Pedalar é um exercício físico e só é bem aproveitado quando você respeita seus limites.

Realize alongamentos antes e depois do treino

- O alongamento, além de colocar seu corpo para movimentar antes do treino, vai aquecer seus músculos e prepará-los para a carga da pedalada. Existem

alongamentos específicos para antes e depois do treino. Você vai ver na prática que o seu desempenho vai melhorar bastante. Em seus desafios não deixe lixo, somente as marcas dos pneus de sua Bike e deles leve somente fotos e recordações. Preserve cada local que você visitar!

DAS NORMAS GERAIS DE CIRCULAÇÃO E CONDUTA

Nas vias urbanas e nas rurais de pista dupla, a circulação de bicicletas deverá ocorrer, quando não houver ciclovia, ciclofaixa, acostamento ou quando não for possível a utilização destes, nos bordos da pista de rolamento, no mesmo sentido de circulação regulamentado para a via, com preferência sobre os veículos automotores.