

## Passeio na Montanha 2015 Regulamento e Boletim de Inscrição

Organização : Instituto do Desporto

Objectivo : Promover o desenvolvimento do Desporto para Todos, a fim de elevar a saúde e o bem-estar da população.

Data : 2 de Outubro

Horas : 09:30~11:00

Roteiro : Parque de Merendas da Barragem de Hác-Sá trilhos para passear em família e um circuito de manutenção (partida e chegada no Parque de Merendas da Barragem de Hác-Sá)

Destinatário: todos os cidadãos de Macau

Vagas : 2,000 pessoas

Custo : Gratuito

Data de inscrição : De 3 de Setembro a 25 de Setembro e as vagas são preenchidas por ordem de chegada.

Modo de inscrição: Pelo telefone n.º 2823 6363 ou enviar para o fax n.º 8796 5611 o boletim de inscrição que pode ser obtido no website do Instituto do Desporto, depois de devidamente preenchido.

Observações:

1. O Instituto do Desporto disponibiliza aos participantes um serviço de transporte de ida e volta, com partida e chegada no Fórum de Macau e no Parque Central da Taipa (Troço da Rua de Coimbra).
2. As partidas do Fórum de Macau e do Parque Central da Taipa (Troço da Rua de Coimbra) decorrem entre as 07:30 e as 09:00.
3. O regresso do Parque de Merendas da Barragem de Hác-Sá decorre entre as 11:00 até às 12:30 para os mesmos locais da partida.

Notas:

Cada participante deverá:

1. Usar vestuário ligeiro, calças compridas, calçado de *trekking* ou ténis.
2. Utilizar repelentes com "DEET" nas roupas ou na pele exposta para prevenir as picadas de mosquito.
3. Cumprir as instruções do pessoal, sendo proibido sair do grupo e caminhar sozinho.
4. Fazer exercícios de aquecimento, antes de iniciar a caminhada.
5. Manter o ambiente limpo.
6. Em caso de doença crónica, nomeadamente doenças cardíacas ou asma, é aconselhável consultar um médico antes de tomar a decisão de participar na

# Passeio na Montanha 2015 Regulamento e Boletim de Inscrição

caminhada.

É expressamente proibido:

1. Fumar.
2. Deitar lixo para o chão.
3. Entrar nos arbustos ou dentro do bosque.
4. Subir ao topo do rochedo para tirar fotografias ou apreciar a paisagem.

Boletim de inscrição:

Nome :	
Pessoa a contactar :	Número de participantes :
N.º de Telefone :	N.º de Fax :

Os dados pessoais recolhidos destinam-se à inscrição na actividade desportiva e constam de uma base de dados. Os dados poderão ser transmitidos à associação desportiva que co-organize a actividade. De acordo com a Lei n.º 8/2005 o titular dos dados tem o direito de acesso, rectificação e actualização dos dados armazenados pelo Instituto do Desporto. Os dados pessoais são tratados de modo seguro e confidencial.