

Regulamento do Desafio Pais & Filhos (DPF) - Etapa Verão 2025

Nosso Objetivo:

O Desafio Pais & Filhos foi criado para estimular o tempo de qualidade entre famílias e trazer os valores do esporte para dentro de casa. Queremos que pais e responsáveis sejam exemplos de determinação, trabalho em equipe e superação para as crianças, promovendo hábitos saudáveis que podem transformar o dia a dia e o futuro delas. Vamos juntos nessa missão de criar momentos inesquecíveis e cheios de movimento!

1. Inscrições:

1.1. As inscrições vão rolar de 1º a 31 de janeiro de 2025. Não deixe pra última hora, hein?

1.2. Cada inscrição garante uma medalha para a família. Se quiser mais medalhas para os pequenos, dá pra comprar por R\$49,90 cada (frete incluso).

1.3. Tem 2 jeitos de se inscrever: • Inscrição por família com frete: R\$119 (a medalha chega na sua casa, em qualquer lugar do Brasil). • Inscrição para Grupos acima de 10 famílias ganham 10% de desconto (entre em contato com a gente pra organizar isso).

2. Escolha da Distância:

2.1. Na inscrição, a família escolhe a distância que quer encarar. Pode ser um desafio mais tranquilo ou algo pra suar a camisa!

2.2. Ao terminar a distância escolhida e sentir que dá pra ir mais longe, pode trocar por uma maior. Mas atenção: trocando, você abre mão da medalha da distância original e só ganha se completar a nova meta. Ah, e importante: a distância que você já percorreu não zera, ela se soma ao que falta para a nova meta. É pra quem quer elevar o desafio ao próximo nível!

2.3. Essa escolha é 100% sua, mas vale pensar bem antes de trocar, combinado?

3. Prazo para Realização do Desafio:

3.1. O desafio acontece entre 1º de fevereiro e 2 de março de 2025. 3.2. Você pode começar em qualquer dia dentro desse período, mas tem que terminar até 2 de março.

4. Termo de Responsabilidade:

4.1. Ao se inscrever no DPF, o responsável declara que leu e compreendeu o regulamento, reconhece os riscos associados às atividades físicas e assume total responsabilidade pela segurança de todos os membros da família participantes.

4.2. Por se tratar de um evento virtual, a organização não tem controle sobre as condições específicas em que as atividades serão realizadas, como locais, equipamentos ou supervisão, cabendo aos pais e responsáveis assegurar que todas as medidas de segurança sejam cumpridas. A organização se isenta de qualquer responsabilidade por incidentes decorrentes de descumprimento das orientações ou condições adversas fora de seu controle.

5. Segurança Durante as Atividades:

5.1. Recomendamos o uso de equipamentos de proteção adequados para cada modalidade (como capacete para bicicleta) e a escolha de locais seguros para praticar. Nas videoaulas exclusivas, você encontra dicas de como ajustar o ritmo das atividades para adultos e crianças, evitando excessos e garantindo uma experiência de qualidade para todos.

5.2. Antes de iniciar o desafio, recomendamos que os pais respondam ao "**Avaliação Pré-Desafio**", disponível no site. O PAR-Q (Questionário de Prontidão para Atividade Física) é uma ferramenta amplamente usada para garantir que você e sua família estejam prontos para se movimentar com segurança! Não deixe de conferir!

6. Quem pode Participar:

6.1. O desafio é pensado para ser feito em conjunto com crianças, sejam elas seus filhos, sobrinhos ou crianças sob sua responsabilidade. A ideia é fortalecer os laços familiares enquanto vocês se movem e se divertem juntos!

7. Modalidades Permitidas:

7.1. Vale caminhada, corrida e pedalada. e cadeira de rodas.

7.2. Cadeirantes também podem participar, seja utilizando cadeira de rodas convencional ou modelos esportivos, desde que a distância seja registrada conforme as regras do desafio.

7.3. Dá pra alternar modalidades e evitar exageros, principalmente pros iniciantes. O objetivo é se mexer, se divertir e cuidar do corpo.

7.4. Cada idade tem seu jeitinho: bebês podem ser carregados, os mais novos alternam entre caminhar e descansar, e adolescentes encaram na raça. Você adapta conforme a realidade da sua família!

8. Controle das Distâncias

8.1. Cada família deverá enviar, para o WhatsApp oficial do Desafio (**51 99999-3012**), uma foto que comprove a distância percorrida. As fotos podem ser do aplicativo de treino, relógio ou painel da esteira.

8.2. Fica à sua escolha o aplicativo ou dispositivo que preferir utilizar, desde que ele registre a distância de forma clara. Caso use relógio, ele deve marcar a distância por GPS ou pedômetro. Não serão aceitas fotos apenas do tempo de atividade.

8.3. Para quem não possui relógio específico, recomendamos aplicativos de treino gratuitos, como **Strava** ou **Runkeeper**, que são fáceis de usar e confiáveis.

8.4. Também é possível registrar atividades feitas em esteira, bastando enviar uma foto do painel com a distância percorrida.

8.5. Nossa equipe fará a conferência da somatória das distâncias enviadas e manterá tudo organizado para garantir que vocês possam focar no desafio enquanto aproveitam a experiência.

9. Entrega das Medalhas:

9.1. Todas as medalhas serão enviadas ao final do desafio, independente se concluída a sua distância na primeira semana. Isso se deve ao fato que os valores de envio individuais se tornam muito mais caros que os enviados em pacotes, inviabilizando a operação.

10. Regras de Não Conclusão do Desafio:

10.1. Se não cumprir a meta, não rola medalha.

10.2. Não devolvemos o valor da inscrição porque tudo é planejado e produzido com antecedência. Contamos com a sua compreensão.

11. Benefícios da Comunidade DPF

11.1. **Videoaulas Exclusivas:** Assim que você se inscrever, vai receber videoaulas que vão te ajudar a começar o desafio com segurança e motivação.

11.2. **Lives Semanais:** Durante os 30 dias, teremos lives semanais com profissionais da saúde para te dar dicas e manter o ânimo lá em cima.

11.3. **Grupo no WhatsApp:** Criamos um grupo no WhatsApp onde só a nossa equipe manda mensagens diárias para te manter motivado e focado no desafio.

11.4. **Calendário do Desafio:** Você também vai receber um calendário personalizado pra imprimir, colar na geladeira e ajudar toda a família a se organizar.

11.5. **Desafios Extras Semanais:** Toda semana teremos desafios extras pra deixar tudo mais dinâmico e divertido.

11.6. **Tira-dúvidas Diário:** Ficaremos à disposição todos os dias pelo Instagram e pelo nosso WhatsApp de suporte pra responder qualquer dúvida que você tiver.

12. Política de Privacidade e Proteção de Dados:

12.1. Seus dados são usados só pra organizar o desafio, enviar materiais e medalhas. Nada de compartilhar com terceiros, exceto quando for necessário (como pra entregas).

12.2. Você pode pedir pra corrigir ou excluir seus dados a qualquer momento. Qualquer dúvida, é só falar com a gente: contato@meuguiaaoutdoor.com.br.

13. Alteração de Inscrição

13.1. É possível alterar a distância escolhida na inscrição conforme as seguintes condições:

- Até o fim do prazo de inscrições, você pode optar por uma distância menor, caso prefira.
- Após o início do desafio, alterações só serão permitidas para distâncias maiores.

14. Autorização para Envio de Comunicados:

14.1. Ao se inscrever, você autoriza receber e-mails e mensagens sobre o desafio, como lembretes e atualizações. Se quiser cancelar, é só avisar.

15. Disposições Finais:

15.1. Participar do desafio significa aceitar esse regulamento.

15.2. Qualquer ajuste no regulamento será avisado com antecedência pra todo mundo.

E aí, preparados pra encarar o desafio?

16. Regras de Devolução

16.1. **Prazo para Solicitação:** De acordo com o Código de Defesa do Consumidor (CDC), você pode desistir da sua inscrição e solicitar a devolução do valor pago em até **7 (sete) dias corridos** após a data da compra, desde que o desafio ainda não tenha começado.

16.2. **Exceção ao Prazo:** Caso o desafio já tenha iniciado, o direito de arrependimento não se aplica, considerando que os conteúdos e benefícios já terão sido disponibilizados.

16.3. **Como Solicitar:** Para cancelar sua inscrição, basta entrar em contato com a nossa equipe pelo **WhatsApp oficial do Desafio (51 99999-3012)**.

16.4. **Devolução do Valor:** O valor pago será devolvido integralmente, respeitando os critérios estabelecidos pelo CDC.

DESAFIO
PAIS &
FILHOS