



PROVA VIRTUAL

GUIA DO CORREDOR

3 A 13 DE JUNHO

GUIA DO CORREDOR

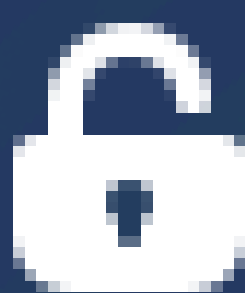


BEM-VINDO À PROVA VIRTUAL MARATONA DO RIO 2021

Não há nada melhor do que poder fazer aquilo que amamos, e para o que nos preparamos intensamente por tantos meses. Muitos obstáculos surgiram no caminho, mas aqui estamos novamente. Prontos para correr.

Este guia foi feito para ser o seu melhor companheiro de prova. Leia com atenção, se prepare e faça o que nós sabemos fazer de melhor.





CÓDIGO DE ACESSO

Preparado pra correr a 2ª edição da prova virtual Maratona do Rio? Antes de tudo, você vai precisar do código de acesso que foi enviado pela **ENTRADA VIP** no momento da confirmação da sua compra.

Vale lembrar que **o código pode ser alfa numérico, e as letras maiúsculas e minúsculas devem ser respeitadas.**

GUIA DO CORREDOR



NÚMERO DE PEITO

Clique [aqui](#) para acessar o seu Número de Peito Digital.

Para imprimir, **basta acessar o link, digitar o número e o nome conforme desejar**, e seguir as instruções.

Lembre-se: **na Maratona do Rio Virtual, o Número de Peito não é obrigatório, e não tem validade técnica.** Caso tenha dúvidas ou não consiga imprimir, **entre em contato** através do atendimento@entradavipcom.br.



GUIA DO CORREDOR



runningheroes

Para começar é preciso ter o app *Running Heroes* instalado. Se você ainda não baixou, entre na sua loja de aplicativos e faça o download.

Também é possível usar a *Running Heroes* através do site.

“Já baixei *Running Heroes* mas ainda não conectei o app ou dispositivo esportivo. O que devo fazer?”

PELO APLICATIVO

Selecione **mais > configurações > aplicativos conectados**. Clique no ícone que corresponde ao seu app/dispositivo. Em seguida, siga as etapas para autorizar o acesso às suas atividades.

PELA WEB

Selecione **painel de controle > gerenciar meus aplicativos**. Clique no ícone correspondente ao seu app/dispositivo. Em seguida, siga as etapas para autorizar o acesso às suas atividades.

Depois de tudo conectado na *Running Heroes*, registre-se na sua prova.

O código de acesso da sua prova virtual foi enviado no e-mail de confirmação, disparado pela Entrada Vip.

Não recebeu o código ou não está encontrando o e-mail? Entre em contato imediatamente através do e-mail atendimento@entradavip.com.br. E solicite o reenvio.



GUIA DO CORREDOR



NO DIA DA PROVA

“Chegou o grande dia, o que devo fazer?” Se você já seguiu todos os passos listados acima, no dia da prova você só precisa sair pra correr. Não precisa apertar nenhum botão.

Mas lembre-se:

1. Você já deve estar inscrito na prova desejada;
2. Seu aplicativo ou dispositivo de monitoramento de atividade deve estar sincronizado com a *Running Heroes*;
3. Seu app de monitoramento de atividade deve estar configurado para corrida, e você deve usá-lo no momento da corrida.



ERROS COMUNS



Sair para correr sem o app ou dispositivo sincronizado na *Running Heroes*.



Sair pra correr sem estar registrado na prova virtual desejada.



Achar que os registros antigos do seu aplicativo ou dispositivo também sincronizam automaticamente na *Running Heroes*.



Não respeitar o prazo de realização da prova virtual. Para a Prova Virtual Maratona do Rio 2021 o prazo é das 00h01 do dia 03/06/2021 às 23h59 do dia 13/06/2021.



Não respeitar as regras da sua prova.





E AGORA?

"Segui todos os passos, prestei atenção no período e segui todas as regras, mas minha atividade não contou para a prova. O que fazer?"

Confira a lista de informações abaixo. Caso não encontre a solução, não tem problema. Nossa equipe estará de plantão para o atendimento do **dia 3 ao dia 13 de junho, das 9h às 18h**. Entre em contato com a gente pelo e-mail contato@maratonadorio.com.br



Acabou de conectar um app de esportes? Somente suas atividades realizadas após conectar seu app serão adicionadas.



Em alguns casos, a sincronização de suas atividades pode demorar um pouco. Lembre-se de recarregar sua lista de atividades em seu app de esporte e depois no app *Running Heroes*. Obs: Não nos responsabilizamos em casos de problemas relacionados aos aplicativos utilizados para monitorar a atividade.

GUIA DO CORREDOR



DICA DE OURO

Leia atentamente este guia antes de realizar sua prova e **faça testes**. Eles são a melhor forma de saber que está tudo em ordem, e que nenhuma falha vai atrapalhar sua experiência.

Corra qualquer distância, confira se seu aplicativo está funcionando corretamente e se as atividades estão sendo sincronizadas. Uma boa forma de praticar é fazendo um **desafio virtual gratuito** disponível na *Running Heroes*.

Caso tenha algum problema, desconecte e conecte seu app ou dispositivo novamente.

Não deixe para realizar o primeiro teste no dia da sua prova. Se algo der errado, ou pintar alguma dúvida, pode comprometer a sua jornada.

Não esqueça de **verificar a bateria do seu dispositivo ou celular**.



REGULAMENTO

Já conferiu o regulamento da Prova Virtual Maratona do Rio 2021?

Lá estão as informações mais importantes sobre as provas. Não deixe de olhar.



GUIA DO CORREDOR



SAÚDE E SEGURANÇA

A corrida ao ar livre tem se mostrado uma prática segura durante a pandemia de COVID-19 em relação à transmissibilidade viral, desde que algumas medidas responsáveis sejam seguidas. Fique atento e proteja-se.

Antes da prova:

Se você teve infecção por COVID-19, já saiu do isolamento e:

- Foi hospitalizado: Corra somente após avaliação cardiológica e liberação médicas.
- Não foi hospitalizado, mas mantém sintomas, como cansaço e fraqueza: Corra somente após liberação médica.
- Não foi hospitalizado e teve sintomas leves que cederam: Volte a correr após 2 semanas fazendo atividades leves cotidianas, e se não apresentar novos desconfortos ou sintomas de alerta no período.

Sintomas gripais durante a pandemia de COVID-19, mesmo leves, como tosse, dor de garganta, coriza ou febre devem ser considerados como suspeitos de COVID-19, exigindo avaliação e isolamento.

Seja responsável consigo mesmo:

Não se exercite se você tem sintomas sugestivos de COVID-19, ou descobriu que é portador assintomático do vírus através de um exame. Proteja-se. O exercício não vai matar o vírus, mas vai aumentar a chance de uma complicação cardíaca por promover mais circulação sanguínea no coração de quem está infectado.

Seja responsável com sua comunidade:

Não corra com sintomas ou confirmação de COVID-19. Proteja o próximo de contaminação.



GUIA DO CORREDOR



SAÚDE E SEGURANÇA

Se você teve contato com alguém com infecção suspeita ou confirmada de COVID-19 nos últimos 14 dias, fique em observação (quarentena) quanto ao início de sintomas.

Não há indicação de realização de exame de rastreio do novo coronavírus em corredores sem sintomas, exceto em protocolos especiais para atletas profissionais em competição.

SE NÃO FOR SEU CASO, VAMOS AOS PREPARATIVOS PARA A CORRIDA!

Observe as atuais recomendações e restrições de circulação das autoridades locais. Planeje o horário e o percurso, evitando aglomerações. Quer companhia na corrida? Lembre-se que correr sozinho, ou com a companhia de quem convive na mesma casa, são as opções mais seguras.

Identificação: Corra com documento e carteirinha do plano de saúde, se for o caso. Mantenha consigo anotação do número de telefone de um familiar ou amigo. Anote também se tem alguma doença, alergia ou se usa algum medicamento.

Procure ter uma noite de sono tranquila na véspera da prova, e nada de estreiar tênis, meias ou suplementos novos.

Separe seu suprimento de água e suplementos de uso habitual e leve-os consigo.

Esteja hidratado ao iniciar a prova e use roupas adequadas para a corrida.

Escolha uma máscara confortável, com boa respirabilidade. Tenha consigo pelo menos uma máscara adicional.

Apenas corrida em lugar ermo, mantendo distanciamento seguro, como em regiões rurais, dispensa o uso de máscara, mas tenha sempre uma máscara limpa com você.



GUIA DO CORREDOR



SAÚDE E SEGURANÇA

DURANTE A PROVA:

Use máscara sobre o nariz e a boca e troque-a quando estiver úmida.

Você se protege e protege o próximo. Afinal, portadores assintomáticos ou pré-sintomáticos são potenciais transmissores do novo coronavírus.

As evidências atuais mostram que a máscara não reduz a performance na corrida. Seu uso estaria associado à maior percepção individual de esforço, o que é adaptável com os treinos.

Mantenha distanciamento social de 2 metros durante a corrida e evite aglomerações.

Carregue álcool em gel e use-o nas mãos sempre que tocar em algum objeto ou superfície.

Evite tocar no rosto ou na máscara sem higienizar as mãos. Não cuspa nem assoe o nariz.

Corra no ritmo que você está preparado, conforme seus treinos para a prova que você escolheu.

Durante a corrida, hidrate-se regularmente, observando sua sensação de sede.

A ocorrência de câibras, na maioria das vezes, pode ser evitada com treinos adequados, hidratação satisfatória, reposição de sódio ao longo da prova e com prevenção à ocorrência de hipertermia ou de hipotermia. Se apresentar câibras, pare, relaxe e hidrate-se, voltando a correr somente após as câibras terem cessado.

A reposição de carboidratos e eletrólitos deve seguir as recomendações nutricionais específicas para corridas com mais de 1h de duração. Observe as recomendações do nosso time de especialistas.



GUIA DO CORREDOR



SAÚDE E SEGURANÇA

SINTOMAS DE ALERTA DO CORPO:

Seja razoável e interrompa a atividade caso sinta dor no peito, tontura, taquicardia, falta de ar, sensação de desmaio, turvação visual ou outro desconforto. Não ignore o aviso do seu corpo e busque ajuda.

Se você não se sentir bem, procure ajuda médica local ou peça a alguém que chame ajuda, ligando para o SAMU 192 ou o Corpo de Bombeiros 193.

APÓS A PROVA:

Parabéns! Sua chegada merece comemoração. Mas atenção: Sem contato físico e aglomeração. Mantenha os cuidados de um vencedor.

Procure tomar banho e lavar as roupas assim que possível.

PARA CONCLUIR...

A corrida ao ar livre tem se mostrado segura quanto à possível transmissibilidade do novo coronavírus quando adotados os três pilares de segurança: Distanciamento social mínimo de 2 metros, higiene das mãos e uso de máscaras.

O uso das máscaras não está associado à redução da performance, mas a possível sensação de maior esforço respiratório com seu uso durante a corrida, que pode ser vencida ao se usar a máscara nos treinos.

Esteja atento às situações de maior risco de transmissão do novo coronavírus: Aglomeração em densidade e em número de pessoas, alta circulação de pessoas no local, baixo uso de máscaras, ambientes com pouca circulação de ar e um maior tempo de exposição nessas condições.

A resiliência é uma característica dos grandes atletas! Aproveite os benefícios da corrida para sua saúde física e mental. Corra com segurança.



GUIA DO CORREDOR



SAÚDE E SEGURANÇA

ESTOU VACINADO. POSSO CORRER SEM PREOCUPAÇÃO?

Não temos segurança para afrouxar os cuidados mesmo após vacinados. Em geral, o efeito protetor da vacina é alcançado após 2 a 3 semanas da última dose.

As vacinas contra a COVID-19 aprovadas pelos órgãos regulatórios brasileiros demonstraram maior proteção principalmente contra formas graves da doença mas, como toda vacina, não confere proteção de 100%. Além disso, novas cepas do vírus têm sido identificadas, inclusive com registro de evoluções mais graves entre jovens saudáveis. E ainda não sabemos se será preciso a vacinação periódica, como a vacina da gripe, que é anual.

A ciência está aprendendo a cada dia com o novo coronavírus, sua transmissibilidade, e suas manifestações no corpo humano. Portanto, ainda precisamos manter os cuidados de segurança, mesmo quando plenamente vacinados.

A CORRIDA PODE AJUDAR NA AÇÃO PROTETORA DA VACINA?

Comprovadamente, um estilo de vida fisicamente ativo e os exercícios físicos de moderada intensidade, incluindo a corrida, são fortalecedores do sistema imunológico. Em relação à proteção contra a COVID-19, parece não ser diferente. Exercitantes regulares, uma vez infectados, têm apresentado evolução mais branda de COVID-19.

Os efeitos imediatos dos exercícios físicos moderados incluem a liberação de substâncias no sangue (as catecolaminas e citocinas) que aumentam a produção de anticorpos e otimizam sua função imune. Estudos em andamento avaliam se esse efeito imediato do exercício poderia ser adjuvante à vacina contra a COVID-19. Teoricamente, faz todo sentido.

Sobre o risco de transmissão viral em ambientes abertos, a corrida tem se mostrado segura. E os cuidados de distanciamento social, uso de máscaras e higienização das mãos devem ser mantidos.

Em um cenário de luta contra o novo coronavírus, a corrida e a vacina são aliados em prol da vida e da saúde.

Dicas de saúde e segurança por:

Fabiula Schwartz

Cardiologista e médica do esporte
Time de especialistas da Maratona do Rio



GUIA DO CORREDOR



Se alimente bem, durma bem, siga as recomendações e obrigado por estar com a gente mesmo durante esse ano tão complicado para todos nós. A Maratona do Rio tem muito orgulho em compartilhar com você todos esses metros até a linha de chegada.

Fisicamente ou online, seguimos fazendo o que amamos fazer.

#VIVAASUAMARATONA

GUIA DO CORREDOR



PATROCÍNIO MASTER



MARCA ESPORTIVA OFICIAL



PATROCÍNIO OFICIAL



APOIO OFICIAL



ORGANIZAÇÃO

