INSTRUCCIONES, CONDICIONES Y RELEVO DE RESPONSABILIDAD

RETO VIRTUAL 5K SURVIVOR CÁNCER • 10 de octubre al 30 de diciembre de 2026

Inscripción: $40 | www.micarrerapr.com

1. Naturaleza del evento

Este reto es exclusivamente VIRTUAL y NO PRESENCIAL. No habrá salida o llegada oficial, ruta supervisada, cierre de carreteras, personal de seguridad, oasis, ambulancia ni asistencia médica provista por Survivor en el lugar que seleccione el participante. Cada persona decide dónde, cuándo y cómo completar los 5 kilómetros dentro del período indicado.

1. Instrucciones importantes para el registro y envió

Al realizar tu inscripción, asegúrate de escribir correctamente tu nombre y apellidos completos**.** Verifica cuidadosamente tu dirección postal**,** incluyendo número de casa, calle, urbanización, apartamento, pueblo y código postal, para garantizar que tu paquete llegue correctamente a su destino.

IMPORTANTE: no somos responsable por paquetes extraviados, devueltos o entregados incorrectamente debido a errores en la dirección postal suministrada por el participante.

PROCESAMIENTO DE ENVÍO: Una vez completado y confirmado tu registro, procesaremos tu paquete en un plazo máximo de 3 días laborables**.** El tiempo de entrega dependerá del servicio de correo. ¡Queremos que recibas tus medallas sin inconvenientes!

3. Participación y requisitos

El participante podrá correr o caminar 5 kilómetros a su ritmo, en un lugar permitido, seguro y adecuado. Debe respetar las leyes de tránsito, las normas del lugar y los derechos de terceros. No debe ingresar a propiedades privadas sin autorización ni utilizar rutas peligrosas.

4. Salud y condición física

Cada participante es responsable de evaluar si su condición física y médica le permite realizar el reto. Si tiene enfermedades, lesiones, síntomas, embarazo de riesgo, toma medicamentos que afecten el ejercicio o tiene dudas sobre su salud, debe consultar previamente a un profesional de salud. Debe detenerse si presenta dolor en el pecho, mareos, dificultad respiratoria inusual, desmayo u otros síntomas de alarma, y solicitar ayuda médica de inmediato.

5. Riesgos de la actividad

El participante reconoce que correr o caminar implica riesgos, incluidos, entre otros, caídas, resbalones, tropiezos, golpes, lesiones musculares o articulares, deshidratación, agotamiento, golpes de calor, condiciones climáticas adversas, animales, vehículos, irregularidades del terreno, incidentes con terceros y emergencias médicas. Debe seleccionar un horario y recorrido adecuados, mantenerse hidratado y usar ropa y calzado apropiados.

6. Responsabilidad individual y emergencias

El participante organiza y realiza el reto bajo su propia supervisión. Survivor no controla ni inspecciona las rutas elegidas ni puede garantizar su seguridad. Se recomienda no realizar la actividad en lugares aislados, informar a alguien de la ruta y tener un teléfono disponible. Ante una emergencia debe llamar al 9-1-1 o a los servicios locales correspondientes.

7. SEGURIDAD OBLIGATORIA: PREPARA TU RETO CON PRECAUCIÓN

La seguridad es prioridad. Antes de iniciar, identifica una ruta autorizada, conocida, iluminada y adecuada a tu capacidad. No arriesgues tu integridad por completar el reto. Detente si las condiciones dejan de ser seguras.

Trotadora o caminadora

Verifica que funcione correctamente, usa el clip de parada de emergencia cuando esté disponible, comienza a velocidad moderada y evita distracciones. Mantén despejada el área alrededor de la máquina.

Pistas atléticas, parques y caminos de tierra o piedra

Utiliza instalaciones abiertas y autorizadas. Vigila desniveles, raíces, piedras sueltas, hoyos, lodo, grava y superficies resbaladizas. Reduce la velocidad o cambia de ruta cuando sea necesario.

Carreteras y aceras

Prioriza aceras, pistas y senderos separados del tráfico. Evita carreteras transitadas; respeta señales y cruces peatonales, mantente alerta a vehículos, bicicletas y entradas de autos. No uses auriculares que te impidan escuchar el entorno.

Lluvia, tormentas y calor intenso

No realices el reto durante tormentas eléctricas, inundaciones o condiciones peligrosas. Evita el sol fuerte y las horas de calor extremo; busca sombra, hidrátate y considera cambiar el horario. Si hay mareo, debilidad, náuseas o dolor de cabeza, suspende la actividad y busca ayuda.

Correr de noche o con poca luz

Prefiere horarios diurnos. Si decides salir de noche, usa ropa reflectante, luces LED o linterna frontal; selecciona rutas bien iluminadas y transitadas, y comunica tu recorrido a una persona de confianza.

Correr solo o en grupo

Si corres en grupo, mantén distancia segura y acuerden un punto de encuentro. Si corres solo, informa a alguien dónde estarás y cuándo regresarás. Lleva el celular cargado y, de ser posible, comparte tu ubicación con una persona de confianza.

Ropa, calzado y preparación

Usa tenis deportivos apropiados, ropa cómoda y visible, protector solar cuando corresponda y agua suficiente. Calienta de manera progresiva y adapta el esfuerzo a tu condición física. No corras con calzado inadecuado.

Bajo supervisión médica o recuperación de enfermedad

Si estás bajo supervisión médica, tienes una condición de salud, te recuperas de una enfermedad o cirugía, o tienes síntomas recientes, consulta con tu profesional de salud antes de participar. Sigue sus restricciones. Si te autoriza a participar, procura hacerlo acompañado y no te exijas más allá de lo recomendado.

Señales de alarma y emergencias

Suspende inmediatamente el reto ante dolor en el pecho, dificultad respiratoria fuera de lo habitual, desmayo, confusión, palpitaciones intensas o lesión. Solicita ayuda y llama al 9-1-1 ante una emergencia. No continúes solo para terminar los 5K.

Decisión responsable

Puedes caminar, descansar, cambiar la fecha o no realizar el reto si el clima, el terreno, tu salud o el entorno no son seguros. La seguridad personal está por encima de cualquier medalla.

8. Alcance del relevo de responsabilidad – Aceptación electrónica

El relevo de responsabilidad del Reto Virtual 5K Survivor Cancer se realizará de manera electrónica durante el proceso de inscripción.

Al inscribirse y participar voluntariamente, la persona reconoce los riesgos inherentes al reto y acepta asumir los riesgos ordinarios de su participación.

En la máxima medida permitida por la legislación aplicable, acuerda liberar a 5k Survivor Cancer, sus organizadores, empleados y colaboradores de reclamaciones derivadas de esos riesgos inherentes y de decisiones personales sobre ruta, horario y condiciones de participación.

Al marcar la casilla “He leído y acepto los términos, condiciones y relevo de responsabilidad”**,** el participante confirma que ha leído, comprendido y aceptado voluntariamente las condiciones del evento, reconociendo los riesgos asociados a la actividad física y liberando a 5k Survivor Cancer de responsabilidad en la medida permitida por las leyes aplicables.

La aceptación electrónica quedará registrada como constancia del consentimiento del participante, sin necesidad de firma física.

9. Inscripción y paquete

La inscripción anunciada de $40 incluye cuatro medallas conmemorativas de ediciones anteriores, un número de participante, camisa según size disponible y envío incluido. La disponibilidad, los tiempos de procesamiento y entrega, así como cualquier restricción geográfica de envío, deben comunicarse al participante antes del pago. Las medallas son artículos conmemorativos; no certifican una posición competitiva ni un tiempo oficial.

10. Menores de edad

La participación del evento 5k Survivor Vitual los menores requiere autorización y supervisión de su padre, madre o tutor legal y un adulto responsable no sustituye las protecciones legales que correspondan al menor, por eso se requiere que menores de 15 años en adelante estén acompañados siempre y menores de 14 hacia menos edad no podrán participar.

11. Aceptación

Antes de pagar, cada participante debe poder leer estas condiciones y aceptar expresamente el relevo mediante una casilla.

Declaración de aceptación del participante

Declaro que he leído y comprendido las instrucciones y condiciones del Reto Virtual 5K Survivor Cáncer. Comprendo que no es un evento presencial, que la ruta y el momento de participación son de mi elección y que existen riesgos físicos y médicos asociados a correr o caminar. Acepto participar voluntariamente bajo las condiciones descritas.