

INFORME TÉCNICO PARA CORRIDA FAMILIAR AIEP BASES GENERALES.

JUAN MANUEL VÉLIZ OJEDA

PROFESOR MÁSTER EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

DOCENTE MÓDULO, INSTITUTO PROFESIONAL AIEP,

PUERTO MONTT.

FUNDAMENTACIÓN

El deporte, más allá de ser una simple actividad de entretenimiento, es una forma de integración ciudadana que aporta a la construcción de identidad local, nacional y regional.

Basándonos en la evidencia que señala los beneficios de la actividad física desde el punto de vista social, emocional y físico. Es necesario crear políticas y dar posibilidades a la comunidad de participar en actividades de tipo recreativa y masiva, a fin de mejorar, educar y concientizar sobre los efectos que tiene practicar un estilo de vida saludable.

Y si vamos más allá y recogemos los antecedentes, que señalan que casi el 90% de la población chilena es sedentaria (en estricto rigor, se define como sedentario a quien practica menos de 3 horas de actividad física semanal). Además de considerar que de aquí a 20 años nuestra población de Adultos Mayores aumentara de un 13 a un 17%.

Es necesario crear oportunidades para promover los hábitos y estilos de vida saludable, y no solo abordando el eje relacionado al tema físico, sino que también desde el punto de vista nutricional y social. Pero lo que nos convoca en la realización de esta actividad, es promover la actividad física como eje esencial en la prevención de enfermedades utilizando como medio una carrera de running.

Desde el punto de vista social, es necesario atacar tres ejes esenciales y estos son:

- Establecimientos Educacionales
- Lugares de trabajo
- Comuna en general.

Descripción de la actividad

Se describe a continuación el orden secuencial de las actividades.

Objetivo: Fomentar los hábitos y estilos de vida saludable, mediante una carrera running

Objetivos específicos:

• Planificar actividad y designar comisiones de ayuda y apoyo de tipo administrativo y en

terreno.

Ejecutar la actividad con la mejor disposición y organización posible.

Análisis objetivo de actividad y cuantificar resultados.

Difundir y presentar informe a fin de instaurar dicha actividad como algo propio de la

Institución (Sello deportivo institucional)

De la actividad:

Para la ejecución de la actividad, se dispone de los siguientes criterios de participación:

2K: Familia en general y niños menores de 12 años

5k: Familia en general y alumnos de 4to año medio de liceos y colegios de la zona

10K: Mayores de 16 años y público en general

Fecha:

25 de octubre de 2014

Modalidad:

2 kilometros, 5 kilómetros y 10 kilómetros

Lugar:

Inicio para las tres categorías, Plaza de Armas de la Ciudad de Puerto Montt.

Hora Inicio: 08.30 am largada para categoría 2K y 09:15 largada para categoría 5 y 10K

Custodia:

No se cuenta con custodia

Reloj Control:

No se cuenta con reloj control (por tener carácter recreativo)

Ruta:

2K: Partida: Plaza de Armas y salida por San Martín hacia la Costanera, Se toma Avenida Juan Soler Manfredini hasta Hostal Casa Blanca (1Kilómetro) y regreso por mismo recorrido.

5K: Partida: Plaza de Armas y salida por San Martín hacia la Costanera, Se toma Avenida Juan Soler Manfredini con dirección a Playa Pelluco y vuelta en mitad de trayecto (nexo entre camino pavimentado y camino de ripio) 2,5K para posterior regreso por misma vía.

10k: Partida: Plaza de Armas y salida por San Martín hacia la Costanera, Se toma Avenida Juan Soler Manfredini con dirección a Playa Pelluco, continuando por Ruta 7 Los Lagos con punto de retorno en entrada principal Universidad Austral de Chile, Campus Pelluco.

Partida:

2K: 08:30 horas.

5k: 09:15 horas.

10K: 09:15horas.

Diferenciación:

En este caso su utilizarán los primeros números para los participantes de 2K en orden correlativo (1 al 500), 5K (501 al 800) y 10K (801 al 1000). Se considera un color específico para el número de inscripción y el que será estándar para cada categoría.

Difusión:

Se utilizarán los medios radiales para promover esta actividad, además de la utilización de afiches ubicados en puntos estratégicos.

Participantes estimados: Considerando la preparación y organización, se esperan entre 1000 a 1500 personas totales. Y son consideradas solo dos categorías (Dama y Varón).

Premiación:

• 1ra categoría (open 10 k):

1. Lugar: Copa (Dama y Varón)

2. Lugar: Medalla (Dama y Varón)

3. Lugar: Medalla (Dama y Varón)

• 2da categoría (Estudiantes y publico general 5 k):

1. Lugar: Copa (Dama y Varón)

2. Lugar: Medalla (Dama y Varón)

3. Lugar: Medalla (Dama y Varón)

• 3ra Categoría (Familias 2k):

1. Entrega de medallas para las 50 primeras personas.

Inscripción:

Totalmente gratuita

SEGURO DE ACCIDENTE

Es necesario destacar que existen dos categorías de participantes:

- 1.- El alumno regular inscrito mediante gestión institucional propia (alumno 4to medio)
- 2.- Público en general y que se inscriben en la categoría que más le acomode.

Para el alumno regular, existe seguro de accidente escolar que cubre la asistencia necesaria en caso de accidente y es el colegio el encargado de coordinar la atención en un supuesto accidente escolar (se llena formulario adjunto).

Para el segundo punto, los participantes firman consentimiento donde se expresa la voluntad de participar en tal actividad, aun sabiendo que no se cuenta con seguro de accidente. Pero se deja claro que la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS), es quien brindará los primeros auxilios y el transporte necesario.

Movilización: Se cuenta con vehículos en cada punto de retorno para el traslado del competidor en caso de ser necesario.

Higiene: Se contrata servicio de baños químicos que estarán disponibles para el público asistente y personal de logística (2 baños para damas y 2 baños para varones). Estos estarán dispuestos todo el tiempo que dure la actividad.

Anexo

Consentimiento Informado.

Yo:		
Rut:	Fecha Nacimiento:	Edad:

Declaro bajo este consentimiento, que mi estado de salud física es óptimo y puedo participar en cualquier actividad de tipo competitivo-recreativa.

Es necesario destacar mi claro deseo de asistir a dicha actividad, teniendo claro que no existen seguros comprometidos pero si la atención de los primeros auxilios y el transporte en caso de accidente y/o lesión, hacia el centro asistencial más cercano, el cual estará a cargo de la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS).

En caso de querer participar, se solicita llenar información (apoderado).