BASES DE PARTICIPACIÓN

“Corre, Trota o Camina por la Discapacidad en Sagrada Familia”
13 Diciembre 2014 (Inscripción gratuita)

En las últimas décadas la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha emprendido campañas en favor de la promoción de salud y prevención de la enfermedad, para reducir los riesgos de las patologías y estimular el autocuidado para la obtención de mejores condiciones de vida en la población adulta (Etchepare L, et al, 2006). Dentro de esto se ha recomendado el fomento del ejercicio físico, el cual proporciona a los adultos mayores una mejora en la calidad de vida en esta fase de su ciclo vital, debido a los beneficios que éste ofrece (Ramírez, et al, 2006). En este sentido, el ejercicio físico regular conlleva un impacto positivo sobre la mortalidad cardiovascular a largo plazo y, por ello, es recomendado como un determinante para la salud (Ramírez, et al, 2006).

El ejercicio físico se ha planteado como una de las formas de extender los años de vida, en conjunto con otras medidas como una intervención nutricional y la eliminación de factores de riesgo (Shimizu, et al, 2008). Se señala que la realización de ejercicio físico en forma regular disminuye la sensación de dependencia de los individuos, en contraste, la no realización de ejercicio físico aumenta el grado de dependencia funcional (Van Heuvelen, et al, 2006).

En términos generales los beneficios del ejercicio físico de intensidad moderada, con una frecuencia de tres veces por semana y durante al menos 6 meses no disminuyen su efectividad con el paso de los años, en todas las edades mejora la fuerza muscular y por tanto la deambulación, produce un incremento en la masa ósea, disminuye los niveles de triglicéridos en sangre y aumenta el colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad) que permite el transporte del colesterol perjudicial para la salud desde los tejidos periféricos al hígado, disminuye la ansiedad y los síntomas depresivos. A nivel cardiovascular disminuye la respuesta hipertensiva y mejora la capacidad de reserva cardiaca y la extracción de oxigeno de tejidos periféricos (Abellan G, et al, 2006). Mejora la capacidad del sueño en cuanto a tiempo de duración y calidad (De Castro et al, 2008). Produce una disminución en la incidencia de demencia y un retardo de la aparición de ésta en adultos de 65 años y más (Larson, et al, 2006).

OBJETIVO:

El objetivo de esta actividad es generar el fomento del ejercicio físico y a la vez potenciar instancia de inclusión y participación de las PsD (Personas en situación de Discapacidad), por medio del deporte y la recreación en la comuna de Sagrada Familia (Región del Maule).

ARTICULO 1º: ORGANIZADORES

El Programa Promoción de Salud, el Centro Comunitario de Rehabilitación y la Ilustre Municipalidad de la comuna de Sagrada Familia, invitan a participar del evento denominado “Corre, trota o camina por la discapacidad en Sagrada Familia” **Distancias de 1k, 2K y 5K.**

ARTICULO 2º: CATEGORIAS

Este evento permite la participación de todas las personas (damas y varones). Sin embargo los participantes menores de 18 años, sólo podrán hacerlo presentando una autorización firmada por el padre o adulto responsable, esta autorización está incluida en la ficha de inscripción, además deben acompañar al participante antes y durante de la competencia.

• Persona natural con o sin discapacidad que desee inscribirse.
• Persona con capacidad de desplazamiento (independiente, con ayudas técnicas, en forma mecánica)
• Personas mayores de 18 años, de lo contario deberán ir acompañados por un adulto responsable.
• Personas sin cardiopatías que impida la realización de actividad física.

ARTICULO 3º: HORARIO DE PARTIDA

La convocatoria de este evento es para el día sábado 13 de diciembre del 2014 a las 09:00 hrs. en la plaza de armas de la comuna de Sagrada Familia, se ruega puntualidad ya que la primera largada será a las 09:30 hrs.

ARTICULO 4º: RECORRIDO

Comienza y finaliza en la plaza de armas de la comuna de Sagrada Familia.

ARTICULO 6º: CRONOMETRAJE

El evento, controles de salida y llegada estarán a cargo de la organización.

ARTICULO 7º: SERVICIOS AL DEPORTISTA

Existirán a su disposición servicios de primeros auxilios (TENS en terreno), abastecimiento de agua durante el recorrido y fruta a la llegada.

ARTICULO 8º: OBLIGACIONES DEL DEPORTISTA.

1.- El participante deberá cumplir con las reglas de inscripción claramente establecidas, llenando la ficha de inscripción completa presentando la cédula de identidad original o comprobante de ésta en trámite.

2.-Para la participación en esta actividad deportiva es obligación tener la vestimenta adecuada para este deporte (se entregará Kit con polera incluida para los primeros 200 inscritos).

4.- Para todos los participantes será obligatorio portar el número asignado en forma correcta dispuesto, desde la partida hasta el término de la carrera.

ARTICULO 9º: VEHICULOS EN EL RECORRIDO.

Los vehículos autorizados a seguir la prueba son los designados por la organización portando visiblemente la credencial correspondiente. Queda prohibido seguir a los participantes en motos, bicicletas u otro vehículo teniendo orden expresa para retirarlos del circuito, para evitar posibles accidentes.

ARTICULO 10º: DESCARGO DE RESPONSABILIDADES.

Todos los participantes en este tipo de eventos, certifican saber que eventualmente se pueden producir accidentes, con lesiones de distintas consideraciones y eventualmente la muerte. Por lo tanto el participante al inscribirse certifica que está en perfectas condiciones psíquicas, físicas y técnicas para desarrollar esta competencia. Consecuente con lo anteriormente mencionado, libero y renuncio de toda responsabilidad a todas las instituciones o empresa organizadora, auspiciadores y patrocinadores, frente a eventuales lesiones o incapacidad que pueda sufrir por efecto de una omisión al no informar de algún impedimento, o por un desempeño impulsivo en el transcurso de la competencia. La organización brindará servicios de primeros auxilios.

COMITÉ DE ORGANIZACIÓN "CORRE, TROTA O CAMINA POR LA DISCAPACIDAD EN SAGRADA FAMILIA"

SAGRADA FAMILIA, NOVIEMBRE DE 2014

FICHA DE INSCRIPCIÓN

"Corre, trota o camina por la discapacidad en Sagrada Familia 2014"

13 de Diciembre de 2014

Nº COMPETIDOR

1. **DATOS DEL PARTICIPANTE**

NOMBRE COMPLETO	
EDAD (años cumplidos)	
SEXO	
C.I. (Presentación Obligatoria)	
DOMICILIO	
COMUNA	
TELÉFONOS DE CONTACTO	
E-MAIL	
TIPO DE DISCAPACIDAD	
SALUD COMPATIBLE (ADJUNTAR CERTIFICADO DE SER NECESARIO)	SI NO

2. **ELECCION CATEGORÍA Y DISTANCIA A COMPETIR – marque con una X**

1,5 K (CAMINATA)	**5 K (CORRIDA)**

3. **AUTORIZACIÓN A MENORES DE EDAD Y LIBERACIÓN DE RESPONSABILIDAD:**

Yo_____. Rut_____

Con fecha de _____ declaro ser padre/ apoderado o tutor de _____.Rut_____ Autorizo a participar en "Corre, trota o camina por la discapacidad en Sagrada Familia 2014". Además declaro que yo y mi pupilo (menor de 18 años), nos encontramos en condiciones aptas de salud física y psicológica para participar en este evento. Teniendo presente que este deporte es de alta exigencia física y psicológica y que puede ocasionar accidentes físicos y de salud. Es por esto que libero de toda responsabilidad a los organizadores, patrocinadores y auspiciadores ligados a este evento. Al firmar el participante esta en conocimiento de las bases y reglamentos de la actividad.

Firma_____