

INFORME
“3° CORRIDA FAMILIAR ACTIVIDAD
FISICA Y SALUD;
CONCHALI CORRE POR EL BUEN TRATO”

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

En una sociedad como la nuestra que se caracteriza por los avances científicos y tecnológicos, las transformaciones culturales, la existencia de distintos patrones de relaciones sociales, los cambios en el mundo laboral, los nuevos modelos familiares, el desarrollo de grandes ciudades, el incremento de actividades a distancia, los diferentes hábitos de ocio, etc., hace que las costumbres de las personas varíen y aparezcan situaciones que perjudican la salud: una mala alimentación, el sedentarismo, la ingesta excesiva de bebidas alcohólicas, el consumo de tabaco y drogas..., todas ellas, por ejemplo, son factores que inciden negativamente en una óptima calidad de vida

En este sentido la práctica regular de actividad física contribuye al abandono de malos hábitos para la salud y promueve cambios en el estilo de vida de las personas que suponen unos beneficios (físicos, fisiológicos, psíquicos y sociales) que a largo plazo se traduce en mejor salud y calidad de vida.

La práctica de actividad física regular es considerada un importante componente para un estilo de vida saludable. En la actualidad esta afirmación está claramente respaldada por evidencias de carácter científico, que ligan a la actividad física regular con beneficios tanto en la salud física como en la salud mental a corto, mediano y largo plazo.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS ACTIVIDADES DE CARÁCTER FÍSICO?

En primer lugar hablaremos de lo que exactamente queremos decir cuando se habla de salud.

La OMS la define como **“EL ESTADO COMPLETO DE BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL, Y NO SOLAMENTE EN LA AUSENCIA DE ENFERMEDADES Y AFECCIONES...”**. Así, un estilo de vida saludable, entre otros factores reduce los efectos negativos de las enfermedades y por lo tanto, ayuda a conservar mejor la salud. De este modo la actividad física toma real relevancia ya que es uno de los factores que forman parte de este estilo de vida.

Además, debemos mencionar, que la inactividad física según la OMS, es el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo (por detrás de la HTA el consumo de tabaco y la Diabetes). De esta manera, la práctica de actividad física adecuada y constante se debe tener presente y debe ser recomendada por todos los especialistas en salud y por los profesionales de la actividad física con el fin de incrementar la calidad de vida del individuo. Además, debemos mencionar que la OMS recomienda que un adulto debe acumular 30 minutos como mínimo de actividad física moderada, en forma diaria.

BASES CORRIDA MUNICIPALIDAD DE CONCHALI 2022

ORGANIZA	ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE CONCHALI
CORRIDA	VIDA SANA: "TODOS CORREN POR CONCHALÍ"
FECHA	18 DE Junio 2022
HORA	Partida 09:30 horas.
LUGAR DE LARGADA Y META	Plaza Bicentenario de Conchalí
OBJETIVO GENERAL:	Fomentar la participación de las familias, escolares y comunidad en general en actividades de carácter deportivo-recreativas.
OBJETIVOS ESPECIFICOS:	1.-Difundir en la comunidad los beneficios de la práctica de actividades de carácter deportivo 2.-Fomentar la participación activa de los vecinos de Conchalí en actividades deportivo-recreativas en forma permanente.

COLABORACIÓN Y APOYO LOGISTICO

MUNICIPALIDAD

SEGURIDAD MUNICIPALIDAD DE CONCHALI

DIDECO Municipalidad de Conchalí

CORESAM CONCHALI, Departamento de Salud Y departamento de Educación

CARABINEROS DE CHILE

SSMN

UNIVERSIDAD SEK

ESTRATEGIA

Se efectuará convocatoria a través de tres canales claramente establecidos:

- 1.- Colegios municipales de Conchalí;** se coordinará con el departamento de educación y las direcciones de cada uno de los establecimientos para permitir que el equipo de gestión de la corrida pueda visitar cada colegio y realice la exposición e invitación a dicho evento.
- 2.- Todos los centros de salud de salud de la comuna;** se coordinará con los directores de cada uno de estos dispositivos para realizar la difusión necesaria en todos los programas que funcionan en dichos centros y dejar los afiches promocionales necesarios.
- 3.- Dependencias municipales que trabajen directamente con vecinos de la comuna;** coordinar con DIDECO con el objetivo de llegar a los vecinos que participan de las diversas instancias municipales proveyéndoles de la información necesaria para su participación en la actividad.

INSCRIPCIONES

Estas serán gratuitas y se aceptará un máximo de 1500 corredores.

Lugar y fecha de inscripción:

Horario de largada:

- 09:30 hrs Infantil
- 09:50 hrs. Recorrido familiar 2 k
- 10:00 hrs. Recorrido 5 k

En relación a los Recorridos:

Los recorridos serán indicados en planos en forma clara e instructiva, y serán distribuidos oportunamente para su conocimiento previo, estos se deben cumplir en forma correcta y obligatoria, los cuales serán supervisados por jueces y monitores. Todo corredor que no cumpla será sancionado y suspendido de la carrera.

Un vehículo de la organización (ambulancia) irá al final del circuito como cierre, resguardando en cada momento a los atletas que requieran atención.

Hidratación:

Se habilitarán en el recorrido y llegada a la meta, donde se dispondrá de agua y frutas.

Categorías:

Podrán participar en este evento todas las personas, damas y varones, que tengan 18 años o más, **no obstante los menores de 18 años podrán participar siempre y cuando presenten la autorización correspondiente firmada por el adulto responsable.**

El evento acogerá tres categorías claramente especificadas:

1.- Grupo Familiar: compuesto por padres e hijos, inscritos como grupo familiar. Solo participarán en el recorrido 2k.

2.-Grupo todo competidor: Damas y Varones mayores de 18 años que se inscriban como persona natural en la corrida, cupos disponibles para 2k y 5k.

Premiación:

Se premiará a un ganador por categoría y el colegio con más participantes en relación a su matrícula.

Premio a:	Ganador Familiar	2k
	Ganador Femenino	2K
	Ganador Masculino	2K
	Ganador Masculino	5k
	Ganador Femenino	5k

Ganadores:

La ceremonia de premiación de los ganadores se realizará en la zona de llegada y contará con la participación de las máximas autoridades de la comuna. Esta premiación se llevará a cabo inmediatamente terminada la competición

Obligaciones de los competidores: (REVISAR ANEXOS)

Vehículos en el recorrido:

Los únicos vehículos autorizados a seguir la prueba son los designados por la organización y carabineros debiendo portar la identificación correspondiente. Queda prohibido seguir a los participantes en moto, bicicleta u otro vehículo para evitar que se produzca cualquier tipo de accidente.

Condición de participación: (REVISAR ANEXOS)

Por el hecho de inscribirse, declaran conocer y aceptar el reglamento y el pliego de descargo de responsabilidades y protección de datos.

Por el solo hecho de inscribirse, el participante declara lo siguiente:

“ME ENCUENTRO EN ESTADO DE SALUD OPTIMO PARA PARTICIPAR EN LA CORRIDA MUNICIPALIDAD DE CONCHALI 2022”, ADEMÁS EXIMO DE TODA RESPONSABILIDAD A LA ORGANIZACIÓN, AUSPICIADORES, PATROCINADORES U OTRAS ORGANIZACIONES PARTICIPANTES ANTE CUALQUIER ACCIDENTE O LESION QUE PUDIERA SUFRIR ANTES , DURANTE Y/O DESPUES DEL EVENTO DEPORTIVO, RENUNCIANDO DESDE YA A CUALQUIER ACCIÓN LEGAL EN CONTRA DE CUALQUIERA DE DICHAS ENTIDADES”

El equipo de gestión requiere para el desarrollo de dicha actividad los siguientes insumos:

- 1.- Bebidas hidratantes (agua o jugos isotónicos)
- 2.- Frutas
- 3.-1000 poleras, 1000 botellas para el agua, 1000 morrales (para regalar a los inscritos).
- 4.- Números y colores adhesivos (1000)
- 5.- Afiches para difusión

6.- Documento de autorización y eximición de responsabilidad

7.- Premiación por categoría:

7.1.- categoría familiar

7.2.- Premio varón y damas.

Nota: Además del equipo de gestión, la organización cuenta con los equipos de vida sana, enfermería de los Cefam de la comuna y colaboradores (jueces y monitores).

8.- Escenario y amplificación para apertura y cierre de actividad.

Nota: Para conseguir algunos de estos insumos el equipo de gestión tomará contacto con empresas que puedan y deseen auspiciar este evento (bebidas, frutas).

ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN:

Hecha la coordinación con los colegios, el equipo de gestión contará con la participación de un número determinado de corredores los cuales estarán en nóminas oficiales entregadas por las direcciones de los colegios, estos quedarán inscritos en la corrida al menos una semana antes del evento, cada colegio contará con un color designado para efectos de identificación más el número de corredor, esto contribuirá al orden y control por parte de la organización. Por otro lado, la difusión y coordinación hecha en los establecimientos de salud de la comuna, nos permitirá contar con otro número de participantes que también puede ser conocido a priori. Es importante señalar que todos los integrantes del equipo de gestión participan en acciones con usuarios del sistema de salud, por ende pueden realizar motivación constantemente y comprometer a los diversos grupos con los cuales se tiene contacto.

En segundo término la organización, dispondrá el día del evento tres módulos a contar de las 8:30 hrs. estos estarán destinados a la inscripción de todas las personas que deseen participar de la actividad, a los cien primeros inscrito se les obsequiará una polera.

Además estos inscritos pasarán por los stands de evaluación médica donde finalmente obtendrán el visto para acceder a la corrida.

En la zona de largada- meta estarán dispuestos stands de los programas vinculados a la temática salud, con el personal necesario para prestar servicios a los participantes, como por ejemplo, nutricionistas, kinesiólogos, profesores de educación física, médicos, enfermeras, entre otros.

En la zona de largada se dispondrá de un escenario en el cual previo a la largada se estará realizando actividades de motivación y calentamiento con el objetivo de preparar (motivar) física y mentalmente a todos los participantes.

La largada de los participantes será diferida, saliendo en primer término los atletas que participan en 2k, para luego de 30 minutos dar salida a los que participarán en la distancia de 5k. Una vez finalizada la actividad se procederá a la premiación inmediata y cierre del evento.

ANEXOS

FICHA DE INSCRIPCIÓN

“1° CORRIDA FAMILIAR ACTIVIDAD FISICA Y SALUD; RENACER JUNTO A TI”

1. Datos del participante

Nombre completo	
Edad (años cumplidos)	.
Sexo	..
C.I. (Presentarlo, obligatorio)	
Domicilio	.
Comuna	..
Teléfonos contacto	
Email	..

2. AUTORIZACIÓN A MENORES DE EDAD Y LIBERACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo _____ Rut _____

Con fecha de_____ Declaro ser padre/ apoderado de_____

Rut_____ Autorizo a participar en “3° Corrida familiar, “Conchalí corre por el buen trato
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_____

BASES DE PARTICIPACIÓN

“3° CORRIDA FAMILIAR CONCHALI CORRE POR EL BUEN TRATO” 18 DE JUNIO 2022

1. Del Evento

La actividad tendrá como objetivo incentivar la participación de las familias, escolares y comunidad en general en actividades de carácter deportivo-recreativas.

Difundir en la comunidad los beneficios de la práctica de actividades de carácter deportivo.

Fomentar la participación activa de los vecinos de Conchalí en actividades deportivo-recreativas en forma permanente.

2. Fechas y Horarios

El evento será el día 18 DE JUNIO DEL 2022, La partida oficial será a las 09:30 hrs. Por calle dorsal 1760 comuna de Conchalí Contempla las distancias de 2K y 5K. La organización contempla un tiempo máximo de 60 minutos de duración para que los atletas completen el recorrido. Posterior a este tiempo, se levantarán los puestos de apoyo logístico, de control y seguridad. Un móvil de la organización que irá detrás del último participante, procederá apoyar al atleta y retirarlo de la competencia.

3. Categorías

Podrán participar en este evento todas las personas, damas y varones. No obstante, los participantes menores de 18 años, sólo podrán hacerlo presentando una autorización firmada por el padre o apoderado la cual está inserta en la ficha de inscripción, además deben acompañar al participante antes de la competencia. Y los menores de 15 años podrán participar acompañados de sus padres o apoderados llenando la ficha de autorización.

4. Circuito

El circuito de la **3°CORRIDA FAMILIAR CONCHALI CORRE POR EL BUEN TRATO**”, se efectuará entre las calles Dorsal, Roma, 14 de la Fama y Guanaco teniendo como partida y meta la calle Dorsal 1760 (a pasos de la Municipalidad de Conchalí). Se adjunta mapa del circuito. Recorrido Distancia 2 Km. y 5 Km.

5. Generalidades

- a) El atleta deberá llevar visible en su pecho, el número de competencia en todo momento y hasta el término de la carrera.
- b) Se habilitarán un puesto de hidratación, en el sector de la meta
- c) Se dispondrá de servicios de carro de rescate.
- d) Se dispondrá de un móvil que irá cerrando el recorrido de la competencia y que servirá para apoyar o retirar a cualquier atleta de la competencia trasladándolo al sector de llegada.
- e) La organización, sus auspiciadores y patrocinadores se eximen de toda responsabilidad ante cualquier daño o accidente que pueda sufrir el atleta antes, durante o posterior al evento.

Por el solo hecho de inscribirse acepta estas bases.

6. Servicios al deportista

La organización pondrá a disposición, primeros auxilios, abastecimiento de agua en la partida y meta, frutas. También la prueba dispondrá un carro de rescate.

7. 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 competencia es obligación tener la vestimenta adecuada para este deporte.
- 3.- El participante deberá cumplir con la totalidad del recorrido inscrito, pasando por todos y cada uno de los puestos de control.

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

8. Descargo de responsabilidades.

Todos los participantes en este tipo de eventos, certifican saber que eventualmente se pueden producir accidentes, con lesiones de distintas consideraciones. 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 organizadoras, 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.

Cualquier situación no incluida en las bases quedara en manos de la organización.

COMITÉ DE ORGANIZACIÓN

CERTIFICADO

LIBERA RESPONSABILIDAD POR EVENTUALES ACCIDENTES O ENFERMEDADES CORRIDA FAMILIAR ACTIVIDAD FISICA Y SALUD; EL RENACER DE LA ESPERANZA”

Nombre:

Apellido:

Rut:

Fecha Nacimiento:

Edad:

Tutor Si no

Nombre del Tutor

.....

Categoría

.....

En caso de accidentes o enfermedad el competidor autoriza a la organización para que sea traslado al centro de urgencia 24 horas comuna Conchalí. Todo participante, por el hecho de inscribirse en la corrida familiar, acepta las condiciones y reglamentación impuesta por la organización, en las que el participante es el único responsable de su salud, asumiendo los riesgos y situaciones, incluso frente a terceros, que puedan conllevar el hecho de participar en una prueba de estas características, por lo que libera expresamente a la municipalidad de Conchalí y a cualquier otro patrocinador o colaborador, ante todo tipo de accidente, lesión o eventualidad que pudiera surgir derivada de la participación en la prueba, sea esta de 2K o 5K. La organización dispondrá de atención primaria y traslado de eventuales accidentados al centro de atención de salud pública.