**PROGRAMA**

**1º CORRIDA FAMILIAR CESFAM PAILLACO**

**CELEBRACIÓN DIA INTERNACIONAL DE LA APS**

**ANIVERSARIO CESFAM**

**MARTES 6 DE SEPTIEMBRE**

PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD

El departamento de Salud de Paillaco, mediante su compromiso con la salud de su comunidad, y su objetivo de fomentar hábitos y estilos de vida saludable, organiza 1º corrida Familiar con la comunidad escolar, adulta, adulta mayor y de salud. Por medio, de la celebración de hitos internacionales y comunales de relevancia para la Salud de la Población Paillaquina.

Fomentando así;

* Actividades al aire libre con la familiar.
* Incentivar la práctica de actividad física en la comunidad.

RESPONSABLES

* Sr. Luis Pontigo.
* Sr. Andrés Foitzick
* Srta. Gladys Zuñiga.

COLABORADORES:

* Agrupación Running Reumén
* Sr. Pablo Valenzuela
* Srta. María José Gómez.
* Srta. Cecilia Paredes.

MINUTA

|  |  |
| --- | --- |
| HORA | ACTIVIDAD -RESPONSABLES |
| 9ºº - 9:30 | Inicio actividad- organizadores – Instalaciones. |
| 9:30 a 9:40 | INSCRIPCIONES  Luis Pontigo.  Andrés Foitzick. |
| 9:40 A 10ºº | Palabras de bienvenidos  Alcaldesa Sr. Ramona Reyes  Sr. Cesar Duran Director departamento Salud. |
| 10ºº a 10:20 | Baile Entretenido  Pablo Valenzuela. |
| 10:20 a 11ºº | Corrida 1 º Categorías.  Establecimientos Educacionales. |
| 11ºº- 11:40 | Corridas 2º Categorías  Alumnos enseñanza media |
| 11:40 a 12:15 | Entrega Colaciones  Responsable Nutricionista |
| 12:00 a 13:00 | Premiación a categorías. |
|  | JORNADA TARDE |
| 13ºº a 14 ºº | Colación |
| 14ºº - 14:20 | Inicio Jornada Tarde  Inscripciones  Sr. Luis Pontigo.  Sr. Andrés Foitzick. |
| 14ºº a 14:15 | Baile Entretenido  Sr. Pablo Valenzuela |
| 14:20 – 14:40 | 3º Categoría  Cesfam |
| 15ºº a 15:40 | 4º categoría  Todo Competidor |
| 15:40 a 16:10 | 5º categoría  Adulto Mayor |
| 16:10 a 16:30 | Baile Entretenido  Sr. Pablo Valenzuela |
| 16:30 | Premiación Actividad  Todas las Categorías |
| 16 ºº a 16:30 | Entrega Colaciones |
| 17ºº | Palabras de Cierre Jornada |

INSUMO NECESARIOS PARA EL ÉXITO DE LA ACTIVIDAD

MATERIALES

* Generador
* Corriente Eléctrica (guías – alargador 15 metros).
* Afiches Difusión.
* Difusión Radial
* Medallas
* Paleras para entregar en jornada a participantes.
* TENS Sr. Rodrigo Hernández
* Amplificación con 2 micrófonos inalámbrico
* Carpa
* Baños Químicos.
* Vehículo para el Traslados de materiales.
* Mesas y sillas
* Colaciones y agua para la entrega de los participantes (promoción).
* Conos y tarima premiación (Sr. Luis Pontigo).

**BASES OFICIALES**

**I Corrida Familiar**

**Aniversario Cesfam Paillaco**

**Celebración comunal día de la atención primaria de salud.**

**El programa de promoción del CESFAM PAILLACO y su componente de actividad física tiene como misión la promoción, organización y ejecución de actividades físico-deportivas dirigidas a toda la comunidad Paillaquina, buscando a través de la práctica deportiva conseguir valores saludables y que ayuden a colaborar en el proceso integral de las personas mediante una gestión eficiente y de calidad.**

**FECHA : Martes 06 De Septiembre 2016.**

**LUGAR : PAILLACO salida y meta carreta camino viejo a PICHI ROPULLI**

**ORGANIZA : Programa de Promoción en salud, CESFAM Lautaro Caro Ríos.**

**EJECUCIÓN : Running Reumén**

**PATROCINA : DEPARTAMENTO SALUD PAILLACO**

***BASES GENERALES***

***1.-* CATEGORIAS ESCOLARES. *(Damas y Varones) HORA***

**6 – 9 Años 1 km 10:20 hrs.**

**10 – 12 Años 1 km 10:40 hrs.**

**13 – 14 Años 2 km 11:00 hrs.**

**Categoría liceanos 1º- 2ª medio 3km 11:20 hrs.**

**Categoría liceanos 3º- 4º medio 3km 11:40 hrs.**

**CATEGORIAS CESFAM (jornada tarde).**

**18 – 40 Años 3 km 14:20 hrs.**

**40 y mas 3 km 14:40 hrs.**

**TODO COMPETIDOR 5 km 15:00 hrs.**

**CATEGORÍA ADULTO MAYOR 1 km caminata rápida 15:40 hrs.**

**2.- Horarios De Inicio Y Término Corrida Familiar**

**Hora de inicio 9:00 AM.**

**Comienza con inscripción de comunidad escolar y liceanos.**

**Hora premiación jornada de la mañana: 12:30 hrs.**

**Hora inicio jornada de la tarde; 13:30 hrs. Con las incepciones competidores CESFAM, Adultos mayores y todo competidor.**

**Hora de premiación: 17 hrs.**

**Hora de término de corrida: 17:30 hrs.**

**3.- INSCRIPCIONES: Se realizaran el mismo día del evento y se entregara un número a cada atleta el cual lo tendrán que llevar en el pecho para realizar el respectivo control de llegada. Las inscripciones se realizaran desde las 9:00 hrs hasta las 10:00 hrs. La inscripción estará a cargo del profesor de educación física del programa de promoción Sr. Andrés Foitzick y un colaborador.**

**4.- ATRASOS: Una vez iniciada la prueba ya no se permitirá la participación de atletas que lleguen atrasados.**

**5.- LLAMADO: Se realizarán llamados por sistema de altoparlantes y los atletas deberán pasar lista en CAMARA DE LLAMADOS 5 minutos antes de la prueba. Es responsabilidad de los atletas presentarse en el momento oportuno. El encargado de pasar lista será el profesor de promoción Sr. Andrés Foitzick y el Sr. Luis Pontigo, quien indicara el inicio de la competencia.**

**6.- PREMIACION: Se premiará con medallas y a los 3 primeros lugares de cada prueba, y se realizara al final de cada jornada, en la mañana a las 12:30 hrs y en la jornada de la tarde a las 16:30 hrs.**

**7.- LLUVIA: En caso de lluvia NO SE SUSPENDERA la competencia.**

**8.- CONTROL: La competencia será controlada por la Agrupación RUNNING REUMEN**

**9.- SEGURIDAD DE LA COMPETENCIA: se contara con un stand de salud a cargo de un técnico paramédico del CESFAM, quien tendrá como función acudir en caso de algún accidente en la jornada.**

**9.- HIDRATACIÓN: cada competidor tendrá acceso a hidratación y la entrega de una colación saludable al final de la competencia.**

**10.- ACTIVIDAD RECREATIVA: al final de cada jornada se realizara un baile entretenido antes de la premiación para agrupar a los participantes, el baile estará a cargo del Profesor Pablo Valenzuela.**

**Por cualquier duda consultar al correo** [**runningreumen@gmail.com**](mailto:runningreumen@gmail.com) **o al fono 966878459 con el Sr. Luis Pontigo B. Presidente Club Running Reumen.**

**Programa Promoción Salud, Gladys Zuñiga Nutricionista al 632-421541 – 966452298, mail:** [**laly.bachman@gmail.com**](mailto:laly.bachman@gmail.com) **o al Sr. Andrés Foitzick al fono 984152377.**