

LA COMISIÓN DE DEPORTE DEL ESTADO DE GUANAJUATO, CON FUNDAMENTO EN EL ARTÍCULO 18, FRACCIÓN I, XVII Y XXXI, DE LA LEY DE CULTURA FÍSICA DEPORTE DEL ESTADO DE GUANAJUATO, EL INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL, LA COMISIÓN NACIONAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE, LA FEDERACIÓN MEXICANA DE NATACIÓN A.C., GRUPO MARTÍ A TRAVÉS DE SPORT CITY, FUNDACIÓN BRAZADA ABRAZADA A.C. Y QUEREMOS MEXICANOS ACTIVOS A.C.,

2022
nado x mi corazón

CONVOCAN

Con el propósito de crear conciencia sobre la importancia de cuidar el corazón, el órgano principal del aparato circulatorio, por doceavo año consecutivo lanzamos la convocatoria para ser parte de:

“Nado por mi corazón 2022”

Del 26 de Sep.
al 23 Oct.
2022

Se llevará a cabo en
todas las albercas públicas
y privadas del Estado.

Este evento busca fomentar las revisiones médicas cotidianas y la detección oportuna de afecciones cardíacas, además de generar conciencia acerca de la importancia de activarse físicamente como eje central del autocuidado de la salud.

Conscientes de la importancia de realizar actividad física diariamente para lograr un estilo de vida saludable, invitan a participar a todas las albercas, clubes, equipos de natación y nadadores de acuerdo con las siguientes bases:

BASES:

Categorías:

- Abierta para personas a partir de los 12 años.
- Infantil para niños de 8 a 11 años.

Formato:

En categoría abierta a los participantes se les realizará una valoración de los parámetros relacionados con la salud: circunferencia de cintura y presión arterial. Así mismo, los participantes mayores de edad podrán realizar su evaluación de condición física.

En la categoría infantil a los participantes se les efectuará una medición de circunferencia de cintura, peso y talla (índice de masa corporal).

Las mediciones correspondientes quedaran a cargo por parte del servicio médico de las albercas y o el staff de la alberca inscrita o bien, por el que se designe como responsable en los grupos de nadadores de aguas abiertas o grupo independientes de natación.

Posteriormente nadarán un kilómetro en cualquier estilo en una o varias sesiones, conforme a su calendario regular y durante los horarios que las albercas participantes determinen. *1

1: El kilómetro podrá realizarse con pausas y puede incluir las diferentes fases de una o varias sesiones: por ejemplo, calentamiento en agua, técnica, patada, central o relajación.

Todas las albercas participantes recibirán un material electrónico que se podrá imprimir el que incluirá:

Información relativa al cuidado del corazón.

Tablas de guía de parámetros normales de presión arterial y cintura.

Inscripciones:

Las inscripciones se realizarán por alberca, serán gratuitas y estarán abiertas a partir de la publicación de la presente convocatoria y hasta el 14 de noviembre de 2022.

Los responsables de las albercas deberán llenar la cédula de inscripción oficial del evento que solicitarán correo electrónico nadopormicorazon@gmail.com y sarm_81@hotmail.com

Para registro de Albercas <https://forms.gle/bajJjH7EYjB9Jz7q8>

Una vez llenado el formato recibirán el enlace de registro llenado de participantes.

Actividad:

Cada coordinador de las albercas participantes serán los responsables de registrar a cada uno de los nadadores participantes vía electrónica, conforme a lo previsto en esta convocatoria, llenar la relación en el formato enviado para su llenado vía digital, el cual al llenarlo en el sistema lo enviará automáticamente a nuestra base de datos, y así el comité tendrá un visor en tiempo real de sus resultados.

Deberá subir la información al formato a más tardar el día 06 de noviembre de 2022 y avisar a el comité organizador vía email a los correos

nadopormicorazon@gmail.com y sarm_81@hotmail.com que finalizo su captura.

El sistema se cerrará en automático el día 06 de noviembre alas 20:00hrs.

De igual forma, cada alberca deberá enviar evidencias fotografías con buena resolución en formato *jpg con las que se confirme la realización del evento a nadopormicorazon@gmail.com y sarm_81@hotmail.com, las imágenes recibidas serán propiedad del comité organizador.

Reconocimientos:

Se otorgará un reconocimiento a los nadadores participantes, para ello será necesario que estén en la relación final del evento por su alberca, club o equipo y podrán obtenerlo solicitándolo al mail oficial del evento.

Además, se otorgarán reconocimientos a las albercas según el número de participantes registrados:

Albercas de 50mts

- Distintivo oro

Para aquellas albercas donde participen 2 mil o más nadadores.

- Distintivo plata

Para aquellas albercas donde participen entre mil y mil 999 nadadores.

- Distintivo bronce

Para aquellas albercas donde participen entre 500 a 999 nadadores

Albercas de 25mts u otra dimensión.

- Distintivo oro

Para aquellas albercas donde participen 1000 o más nadadores.

- Distintivo plata

Para aquellas albercas donde participen entre 500 y 999 nadadores.

- Distintivo bronce

Para aquellas albercas donde participen entre 300 a 499 nadadores.

Transitorios:

Cualquier caso no previsto por la presente convocatoria será resuelto por el comité organizador e informado a las albercas participantes. El contacto con los organizadores del evento puede hacerse a través del correo electrónico nadopormicorazon@gmail.com. Y sarm_81@hotmail.com



Comisión de
Deporte del
Estado de
Guanajuato

@CODE Guanajuato
codegto.gob.mx



CONADE
COMISIÓN NACIONAL DE
CULTURA FÍSICA Y DEPORTE



SPORT
CITY

mexicanos
activos



Pasión
por el
Deporte