

El Instituto del Deporte del Distrito Federal, Grupo Martí, a través de Sport City, la Secretaría de Salud Federal, la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, QUEREMOS MEXICANOS ACTIVOS A.C., el Instituto Mexicano del Seguro Social y la Asociación de Natación del Distrito Federal; conscientes de la importancia de promover la actividad física y el auto cuidado del corazón, continúan apoyando a la Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes, invitan a un evento que permitirá que todos los participantes se chequen y se muevan a través de la práctica de un deporte que aporta múltiples beneficios. Por ello, a través de la presente:



Convoca a todos los nadadores de clubes, albercas y equipos de natación a participar de manera gratuita bajo la siguientes

B A S E S:

Lugar: Albercas participantes en la República Mexicana.

Fecha: Semana del 8 al 14 de febrero del 2016.

Categorías: Abierta, a partir de los 12 años de edad.

Ramas: Varonil y Femenil

Formato: Los participantes se realizarán una valoración de algunos parámetros relacionados con la salud, como son: circunferencia de cintura, presión arterial y/o frecuencia cardiaca en reposo; posteriormente, nadarán un kilómetro en cualquier estilo en una sola sesión, conforme a su calendario regular de natación y durante los horarios de las albercas participantes.

El kilómetro podrá realizarse con pausas y puede incluir las diferentes fases de una sesión: v.gr. calentamiento, técnica, patada, central y relajación.

Las mediciones correspondientes se harán por parte del servicio médico de las albercas o podrán solicitar apoyo de personal capacitado a la Secretaría de Salud Federal o del Instituto Mexicano del Seguro Social para llevarlas a cabo.

En caso de que una alberca solicite el apoyo para la toma de mediciones, deberá manifestarlo por escrito en la dirección electrónica nadopormicorazon@gmail.com a más tardar el 15 de enero de 2016. Las solicitudes recibidas después de esta fecha no podrán ser atendidas.

Estos apoyos serán otorgados de acuerdo al orden en que se reciban y sujeto a disponibilidad y condiciones específicas.

Inscripciones: Las inscripciones estarán abiertas del 1º de enero del 2016 al 14 de febrero del 2016.

Las inscripciones se deberán hacer en las albercas participantes en el evento, con el administrador de la alberca o el responsable del evento. El formato de inscripción estará disponible para su descarga en el portal en línea mexicanosactivos.org, así como el instructivo de inscripción. La información actualizada del evento se difundirá a través de las redes sociales de Mexicanos Activos ([facebook/MexicanosActivos](https://www.facebook.com/MexicanosActivos) y [#Activatediario](https://twitter.com/Activatediario) [#Actívate](https://twitter.com/Actívate)).

Cada alberca será responsable de registrar a cada uno de los nadadores participantes, de verificar que hayan realizado el nado conforme a lo previsto en esta convocatoria y de entregar la relación de participantes vía electrónica en la dirección nadopormicorazon@gmail.com a más tardar el 23 de febrero de 2016. De igual forma, cada alberca deberá enviar imágenes (en formato *.jpg.) que confirmen la realización del evento a la dirección electrónica antes indicada. Las imágenes recibidas serán propiedad del Comité Organizador.

Reconocimientos: A solicitud de cada participante, se otorgará un diploma en reconocimiento a su esfuerzo. Para ello, será necesario que los participantes se encuentren en la relación entregada al final del evento por su alberca o club. El interesado deberá de enviar un correo electrónico a nadopormicorazon@gmail.com y se le enviará por la misma vía.

Se reconocerá a las albercas de acuerdo con el número de participantes registrados (ver instructivo de inscripción).

Todos los participantes recibirán un díptico que incluirá:

- Información relativa al cuidado del corazón.
- Resultado de la medición de la presión arterial, frecuencia cardiaca y/o circunferencia de cintura.

Donativos de Fundación Kaluz:

iNado por mi Corazón y por el Corazón de los Niños de México!

Kardias A.C. es una asociación civil cuya principal actividad es fortalecer centros especializados en cirugía cardiovascular pediátrica donde se atienden a niños nacidos con algún problema del corazón, para que puedan ofrecer un servicio integral de calidad. En México, las enfermedades del corazón son la segunda causa de muerte infantil.

Fundación Kaluz A.C. se suma a iNADO POR MI CORAZÓN Y POR ELCORAZÓN DE LOS NIÑOS DE MÉXICO 2016!

NUESTRA META es lograr que 40,000 participantes naden 1 KM y si se alcanza ese objetivo Fundación Kaluz donará \$500,000 MN a Kardias A.C. para apoyar a niños enfermos del corazón que necesitan una operación. En caso de que se rebase la meta, se aportarán \$200,000 m.n. adicionales.

¡Tu participación en Nado por mi corazón hace la diferencia en TU vida y en la de MUCHOS MEXICANOS!

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.

