



CDMX
CIUDAD DE MÉXICO



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



mexicanos
activos

SPORT
CITY
FITNESS CLUB



FMN
Federación Mexicana de Natación

NADO POR MI CORAZÓN 2017

Instructivo de organización

Por séptimo año consecutivo se llevará a cabo el evento **Nado por mi corazón**, con el fin de crear conciencia sobre la importancia de cuidar el principal órgano muscular del aparato circulatorio, el corazón. Buscamos fomentar la realización de chequeos médicos y la detección oportuna de afecciones cardíacas, además de generar conciencia acerca de la importancia de la activación física como eje central en el autocuidado de la salud.

A cada participante se le tomará la circunferencia abdominal y presión arterial, posteriormente nadará un kilómetro estilo libre en una sola sesión y durante los horarios de las albercas participantes.

El presente documento tiene la finalidad de unificar y facilitar a directivos, administradores y entrenadores la participación de los nadadores en este evento.

1. A partir del mes de noviembre de 2016 se enviarán a las albercas, clubes, deportivos o instituciones invitadas la convocatoria, instructivo de organización y cédula de inscripción para participar en **Nado por mi corazón 2017**.

2. El comité organizador solicita a los responsables de las albercas, deportivos, clubes o instituciones el envío de la cédula de inscripción, con los datos solicitados a través del correo electrónico **nadopormicorazon@gmail.com**

3. A las albercas, clubes, deportivos o instituciones que hayan enviado su cédula de inscripción, se les solicita llenar el campo de número estimado de participantes, con la finalidad de que el comité organizador distribuya el material correspondiente.

4. Cada alberca, deportivo, club u organización, dará a conocer la convocatoria en sus instalaciones de tal manera que los interesados cuenten con toda la información.

5. Al recibir la solicitud de inscripción, el comité organizador enviará una versión electrónica del cartel oficial del evento para su difusión, así como el formato en Excel para realizar el reporte final de participación con los datos de los nadadores.

El comité organizador enviará a las albercas participantes los materiales que tuviera en disposición, pudiendo ser: lona promocional, carteles, dípticos, baumanómetros y/o cintas métricas.

6. Se sugiere hacer hincapié en la importancia de este evento, como una medida preventiva para el cuidado del corazón y como un recurso para cambiar los estilos de vida a través del ejercicio regular.

#NADOPORMICORAZON



CDMX
CIUDAD DE MÉXICO



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



mexicanos
activos

SPORT
CITY
FITNESS CLUB



FMN
Federación Mexicana de Natación

7. Para facilitar la comunicación entre el comité organizador y las albercas, clubes, deportivos o instituciones participantes, en la cédula de inscripción se les solicitará nombrar a un coordinador.

8. El coordinador designado integrará los datos de todos los participantes en la hoja de cálculo (Excel). Con estos datos, el comité organizador integrará una base de datos general, para conocer el número total de participantes, el número de participantes por entidad y por alberca.

Con el resultado final obtenido, se podrá determinar las albercas que se hagan acreedoras a los reconocimientos y se contará con el soporte que permita a la Fundación Kardias tener evidencia de la participación, para que Fundación Kaluz otorgue el donativo para la realización de cirugías de corazón en niños de escasos recursos.

9. Cuando concluya el periodo del evento, los coordinadores designados de las albercas, enviarán la hoja de cálculo en Excel con el registro final de participantes al correo electrónico **nadopormicorazon@gmail.com** a más tardar el 27 de febrero de 2017.

10. El comité organizador solicita que, junto con el registro de participantes, cada alberca, deportivo, club o institución envíe imágenes (fotografías en formato *.jpg) a la dirección **nadopormicorazon@gmail.com**. Esto con el fin de integrar una memoria fotográfica del evento en su conjunto.

Es importante que cada imagen se identifique con el nombre de la alberca, deportivo, club o institución, así como la fecha en que fueron capturadas. Las imágenes recibidas serán propiedad del comité organizador.

11. El comité organizador otorgará un reconocimiento especial a las albercas, deportivos, clubes o instituciones de acuerdo con el número de participantes que hayan realizado la prueba:

- Distintivo Oro 2000 participantes o más
- Distintivo Plata 1000 a 1999 participantes
- Distintivo Bronce 500 a 999 participantes

12. El comité organizador realizará un evento público para la entrega de reconocimientos a las albercas ganadoras y diversos aspectos relevantes ocurridos durante el periodo de realización del evento.

13. Para obtener un reconocimiento individual de participación, los nadadores deberán solicitarlo después del 3 de marzo a **nadopormicorazon@gmail.com**, el comité organizador verificará su participación en la base de datos enviada por cada alberca y lo otorgará como respuesta en el correo electrónico del solicitante.

ATENTAMENTE

EL COMITÉ ORGANIZADOR

#NADOPORMICORAZON