



CDMX
CIUDAD DE MÉXICO



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**mexicanos
activos**



INSTRUCTIVO DE “CONQUISTA TU CIMA”

Introducción

Subir escaleras te aporta los siguientes beneficios:

- Es una actividad aeróbica que te ayuda a mejorar tu salud cardiovascular
- Mejora la capacidad pulmonar
- Mejora tu condición física
- Reduce la probabilidad de padecer enfermedades crónico degenerativas
- Ayuda a tonificar pantorrillas, glúteos y cuádriceps
- Ayuda a reducir el nivel de colesterol malo en sangre
- Ayuda a reducir grasa
- Ayuda a adelgazar y bajar de peso
- Te permite gozar de más energía cada día

Instructivo

El presente instructivo tiene como propósito facilitar la participación exitosa de las organizaciones y público en general en el evento “Conquista tu cima”.

1. El comité organizador del evento “Conquista tu cima” se conforma por las organizaciones convocantes.



CDMX
CIUDAD DE MÉXICO



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**mexicanos
activos**

2. A partir de la publicación de la convocatoria, se realiza la promoción del evento y se enviarán los documentos básicos: convocatoria, instructivo, cédula de inscripción y cartel de promoción en formato electrónico; para invitar a participar a las empresas, instituciones, escuelas, etc, a “Conquista tu cima” durante el mes de mayo.
3. Las organizaciones interesadas en participar, nombrarán un coordinador ante el comité organizador, quien durante el mes de abril, realizará la promoción interna e invitarán a sus colaboradores a participar y servirá de contacto para tratar asuntos derivados de la realización del evento.
4. Cada organización dará a conocer la convocatoria dentro de su comunidad para promover “Conquista tu cima”, de tal manera que los interesados en participar cuenten con toda la información del evento y establezcan sus propios controles de inscripción, programación y registro de ascenso además del reporte de participación.
5. Los coordinadores y participantes en general enviarán dentro del tiempo establecido (antes del 28 de abril) sus solicitudes de inscripción al evento a la dirección de correo electrónico: **conquistatucima@mexicanosactivos.org**
6. El comité organizador recibirá las inscripciones y enviará a los coordinadores y participantes la aceptación de su solicitud, anexando los formatos de programación y registro de ascenso además del reporte de participación.
7. Las organizaciones deberán establecer sus propios mecanismos de verificación de la actividad diaria, siendo su responsabilidad la veracidad del reporte de participación que envíen al comité organizador.
8. A partir del 1º de mayo los participantes darán inicio a su programa de ascenso registrando sus logros diarios en el formato de programación y registro de ascenso, siendo validados por su coordinador.
9. El formato de programación y registro considera 23 días hábiles del mes de mayo, y deja los fines de semana libres para ganar escalones por adelantado o reponer escalones.
10. De acuerdo al número de escalones subidos en el periodo del mes de mayo, los participantes o parejas habrán ascendido a la cima de alguna de nuestras 10 cumbres identificadas en el Anexo 1 de la convocatoria, y de acuerdo a ello recibirán de 1 a 10 boletos para el sorteo de premiación.
11. Coordinadores y/o participantes tendrán la fecha límite del 8 de junio de 2017 para enviar el reporte de participación a **conquistatucima@mexicanosactivos.org**



CDMX
CIUDAD DE MÉXICO



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**mexicanos
activos**

12. El comité organizador solicita que junto con el reporte de participación cada organización envíe imágenes (fotografías en formato *jpeg) a la dirección electrónica **conquistatucima@mexicanosactivos.org** con el fin de integrar una memoria fotográfica de las actividades del evento.

Es importante que cada imagen se identifique con el nombre de la organización, así como la fecha en que fueron capturadas, las imágenes recibidas serán propiedad del comité organizador.

13. El comité organizador, integrará una base de datos que incluya la totalidad de “reportes de participación” de las diferentes organizaciones con la asignación del número de boletos de acuerdo a la cima alcanzada por el participante o pareja, para la realización del sorteo de “Conquista tu cima”.

14. La base de datos será publicada en nuestra página de internet **www.mexicanosactivos.org** a partir del 23 de junio, para que los participantes conozcan los números de folio que les fueron asignados en el sorteo de “Conquista tu cima”.

15. El comité organizador con base en los reportes de participación enviados determinará qué organizaciones se harán acreedoras a la publicación de reconocimientos, de acuerdo a las siguientes categorías:

- Por empresa
- Por institución pública
- Por ONG-AC
- Por plantel educativo

16. Con base en los reportes de participación se determinará cuáles fueron los tres mayores ascensos y qué personas o equipos se harán acreedores a un reconocimiento.

17. En la última semana del mes de junio el comité organizador llevará a cabo el sorteo de “Conquista tu cima”.

18. Los resultados del sorteo de “Conquista tu cima” serán publicados en la página de internet **www.mexicanosactivos.org** y en las redes sociales (Twitter y Facebook) de la Fundación Mexicanos Activos, además de enviar un reporte al coordinador registrado ante el comité organizador y los premios se podrán tramitar en las oficinas de la Fundación a partir del día siguiente en que concluya el sorteo.

A T E N T A M E N T E

EL COMITÉ ORGANIZADOR