

Exercise Challenge



Meta del Programa

La meta es fomentar a las personas a participar en ejercicios periódicos y aeróbicos. Un programa de ejercicio saludable para el corazón debería incluir al menos de 30 a 60 minutos de actividad aeróbica de cinco a seis veces por semana.

Qué es lo que debe hacer

- Lea las Reglas y Reglamentaciones, Control de Salud y Permiso a continuación.
- Registre y firme con su nombre completo, como se muestra en el ejemplo.
- Para cada día que realice ejercicios, registre los minutos dedicados para el ejercicio.
- Un ejercicio debe ser aeróbico para poder contabilizarse.
- Una actividad aeróbica debe incluir un mínimo de 15 minutos para ser contabilizada.

Los ejemplos de actividad aeróbica incluyen: caminata a paso ligero, trote, senderismo, nado, ciclismo, tenis o raquetbol, básquetbol, danza aeróbica, saltar la soga, remo, patinaje en rollers, patinaje en línea, subir escaleras o esquí y snowboard.

Reglas y Reglamentaciones

1. El Desafío de Ejercicios 2017, patrocinado por el Salinas Valley Memorial Healthcare System está abierto a las personas y organizaciones en el condado de Monterrey, excepto aquellos que se reúnen exclusivamente para realizar ejercicios juntos, como los clubes atléticos.

El Desafío de Ejercicios está patrocinado por:

 Salinas Valley Memorial Healthcare System

2. Para ingresar, las personas y organizaciones deben devolver este Formulario de Ingreso antes del 18 de enero de 2017. Los lugares de trabajo que ingresan al programa no están obligados a proporcionar un tiempo libre para que sus empleados pueden realizar ejercicios. Una persona u organización puede retirarse del programa en cualquier momento.
3. Una vez que la persona ingresó al programa, todos sus miembros tienen derecho a participar, excepto según lo especificado en el punto 1 anteriormente. Los participantes individuales se inscriben en el Gráfico de Progreso del Desafío de Ejercicios. Los participantes pueden retirarse del programa en cualquier momento.
4. Las personas que respondan "SÍ" a una o más de las preguntas de Evaluación de Estado de Salud en el gráfico de desarrollo obtendrán la aprobación de su médico antes de participar en Desafíos de Ejercicios 2017.
5. Se asignarán primer, segundo y tercer lugar en cada categoría según el número total de minutos de ejercicio dividido por el número de miembros y empleados que participan en el programa. Las categorías incluyen: Las organizaciones de 1 a 5 participantes, de 6 a 10 participantes, de 11 a 15 participantes, de 16 a 25 participantes, de 26 a 50 participantes, de 51 a 100 participantes, de 101 a 500 y 501 o más participantes. Para aquellos que participan en forma individual y no forman parte de una organización, los premios se entregarán al primer, segundo y tercer lugar considerando el número total de minutos ejercitados.
6. Cada persona que participe debe realizar ejercicios al menos 150 minutos por semana durante el período de diez semanas para poder participar en el sorteo de premios.
7. Solo se tendrán en cuenta los ejercicios aeróbicos durante al menos 15 minutos seguidos. Las actividades aeróbicas incluyen: caminata a paso ligero, trote, senderismo, nado, bicicleta, tenis o raquetbol enérgico, básquetbol, danza aeróbica, salto de soga, remo, patinaje sobre rollers, subida de escaleras, esquí y snowboard.
8. Los patrocinadores del programa se reservan el derecho de extender las fechas, interpretar estas normas y determinar la elegibilidad a su criterio.

Evaluación de estado de salud

1. ¿Alguna vez le diagnosticaron un problema cardíaco por parte de un médico o profesional de la salud?	SÍ	NO
2. ¿Tiene dolores frecuentemente en su corazón y pecho?	SÍ	NO
3. ¿Se siente mareado a menudo o tiene mareos?	SÍ	NO
4. ¿Alguna vez un médico o profesional de la salud le dijo que tenía hipertensión arterial?	SÍ	NO
5. ¿Alguna vez un médico o profesional de la salud le diagnosticó un problema de huesos o de las articulaciones, como artritis que se agrava con el ejercicio o que puede empeorar con el ejercicio?	SÍ	NO
6. ¿Está embarazada?	SÍ	NO
7. ¿Existe alguna razón física no mencionada por la cual no debería realizar un programa de actividad, incluso si lo deseara?	SÍ	NO
8. ¿Tiene más de 65 años y no está acostumbrada al ejercicio enérgico?	SÍ	NO

Si respondió Sí a cualquiera de las preguntas antes citadas, debería obtener un permiso de su médico antes de poder participar en el Desafío de Ejercicios 2019.

Autorización

Al participar y al documentar minutos, certifico que he leído las reglas del concurso y he respondido en la Evaluación de Estado de Salud a mi leal saber y entender. Entiendo que el Reto del Ejercicio 2019 es un esfuerzo comunitario para aumentar la salud de los participantes. En las consideraciones de aceptar esta entrada, yo, el participante, pretendo estar legalmente vinculado, por la presente, a mí mismo, mi herederos, albaceas y administradores, libero y eximo todos los derechos y reclamos por daños que puedo tener contra el Salinas Valley Memorial Healthcare System y la organización en la cual estoy participando como empleado, sus representantes, albaceas y cesionarios por cualquiera y todas las lesiones sufridas por mí en ese evento. Se recomiendan las consultas con un médico licenciado en el plazo de los últimos seis meses en relación con mi aptitud para participar en este concurso.

Este concurso está sujeto a las reglas y reglamentaciones, conforme se establecen en el gráfico de desarrollo de Desafío de Ejercicios 2019.

El Desafío de Ejercicios está patrocinado por:



Gráfico de desarrollo

Imprima copias de este formulario para completar durante el programa de 4 semanas de Exercise Challenge.

Exercise Challenge

Individuo, organización o nombre de escuela

Escriba en letra imprenta y firme con su nombre (nombre, inicial y apellido)	L	M	M	J	V	S	D	TOTAL SEMANA	L	M	M	J	V	S	D	TOTAL SEMANA	MINUTOS TOTALES
Ejemplo: June E. Smith <i>June E. Smith</i>																	

Número total de participantes

Número total que califican cada semana

Total general de minutos

El Desafío de Ejercicios está patrocinado por:

