



# Exercise

# Challenge

## Meta del Programa

El objetivo del programa es animar a las personas a participar en ejercicios aeróbicos regulares. Un programa de ejercicio saludable para el corazón debe consistir en al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada por semana. La cantidad mínima de minutos para ser elegible para cualquier nivel de premios de la rifa será de 600 minutos.

## Qué es lo que debe hacer

- Lea las Reglas y Reglamentaciones, Control de Salud y Permiso a continuación.
- Registre y firme su nombre completo en el gráfico.
- 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.

Nivel 1: Rifa A  
>1,000 minutos

Nivel 2: Rifa B  
>751-999 minutos

Nivel 3: Rifa C  
>600-750 minutos

Los ejemplos de actividad aeróbica incluyen: caminata a paso ligero, trote, senderismo, natación, 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 2022, patrocinado por el Salinas Valley Memorial Healthcare System está abierto a las personas y organizaciones en el condado de Monterey, excepto aquellos que se reúnen exclusivamente para realizar ejercicios juntos, como los clubes atléticos.
2. Para participar, las personas y las organizaciones deben registrarse en línea. Los lugares de trabajo que ingresan al programa no están obligados a proporcionar un tiempo libre para que sus empleados puedan 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 2022.
5. Los participantes deben completar un mínimo de 150 minutos de actividad física moderada por semana, totalizando un mínimo de 600 minutos. Las personas que no cumplan con el mínimo semanal de 150 minutos independientemente del tiempo completado al final del mes NO serán elegibles para un premio de rifa. Los premios se otorgarán según la cantidad de minutos de ejercicio. Los premios del nivel uno (Rifa A) serán elegibles para las personas que completen 1,000 minutos de actividad aeróbica moderada. Los premios del nivel dos (Rifa B) serán elegibles para las personas que completen entre 751 y 999 minutos de actividad aeróbica moderada. Los premios del nivel tres (Rifa C) serán elegibles para las personas que completen entre 600 y 750 minutos de actividad aeróbica moderada. Las personas que completen menos de los 600 minutos requeridos no serán elegibles para un premio de rifa.
6. Solo se tendrán en cuenta los ejercicios aeróbicos durante al menos 15 minutos seguidos. Las actividades aeróbicas incluyen: caminata a paso ligero, trote, senderismo, natación, bicicleta, tenis o raquetbol energético, básquetbol, danza aeróbica, salto de soga, remo, patinaje sobre rollers, subida de escaleras, esquí y snowboard.
7. Los patrocinadores del programa se reservan el derecho de extender las fechas, interpretar estas normas y determinar la elegibilidad a su criterio.

El Desafío de Ejercicios está patrocinado por:



Salinas Valley Memorial Healthcare System

## 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 2022.

## 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 Desafío de Ejercicio 2022 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 2022.

El Desafío de Ejercicios está patrocinado por:

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

Organización: \_\_\_\_\_



# Exercise Challenge

MINUTOS TOTALES	D	S	V	J	M	M	L	M	M	V	S	D	MINUTOS TOTALES
<b>SEMANA UNO</b>													
<b>SEMANA DOS</b>													
<b>SEMANA TRES</b>													
<b>SEMANA CUATRO</b>													
<b>Total general de minutos</b>													

*Febrero es el Mes del Corazón en los Estados Unidos y Salinas Valley Memorial Healthcare System quiere asegurarse que usted se mantenga activo, saludable e informado.*

El Desafío de Ejercicios está patrocinado por:



**Salinas Valley Memorial Healthcare System**