



UnADM **Saludable**



CONVOCATORIA

UnADM
*kilómetros
por la salud*

2024



Convocatoria

UnADM Saludable

Kilómetros por la salud 2024

La Universidad Abierta y a Distancia de México invita a la Comunidad UnADM y público en general a participar en **Kilómetros por la salud 2024**, un evento cuya finalidad es promover la actividad física, para concientizar sobre la importancia de promover un buen estado de salud.

Las personas registradas participarán recorriendo el trayecto de su preferencia con las siguientes características:

- Distancia: mínimo 1 km
- Monitoreo de km: aplicación Google Fit (o similar), de manera individual
- Tipo de actividad física: caminar, trotar o correr
- Fechas: 25, 26 y 27 de octubre

Al final de cada día del evento, la persona participante incorporará la distancia recorrida en el tablero virtual de Kilómetros por la salud 2024, a fin de sumarla con los kilómetros acumulados por las y los participantes. No es obligatorio participar los tres días.

Las personas que decidan participar los tres días del evento, recibirán un reconocimiento

Inscripción

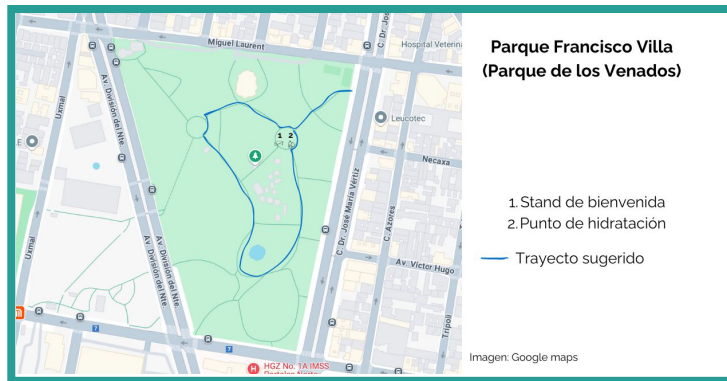
Para participar, es necesario que las y los interesados lleven a cabo su inscripción en <https://www.unadmexico.mx/kilometrosporlasalud/>

Al concluir su inscripción, se les asignará un **número de folio**, que será su **número de participante**, el cual recibirán vía correo electrónico en archivo PDF; mismo que deberán imprimir y colocar al frente de su playera los días del evento. El número será utilizado para la toma de fotografía, que compartirán en la publicación de su actividad física.

Cabe señalar que las y los participantes deberán proporcionar su correo electrónico para el cotejo.

Modo de participación

El primer día del evento (el viernes 25 de octubre), las y los participantes de la Ciudad de México y del Estado de México podrán asistir presencialmente y unirse a la comunidad UnADM en el **parque Francisco Villa (parque de Los Venados)**, ubicado en avenida División del Norte y Calle Doctor José María Vértiz, Sta. Cruz Atoyac, Benito Juárez, 03310, Cd. Mx., en un horario de 09:00 a 11:00 horas.

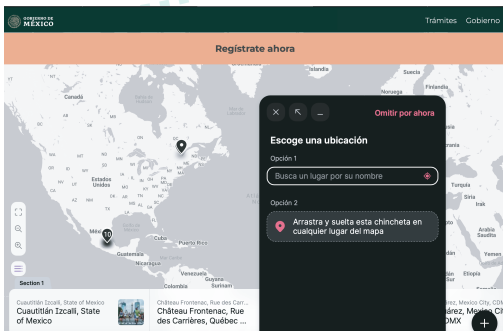


Las y los participantes del resto de las entidades federativas elegirán el lugar, ruta o traslado a recorrer en su localidad.

Registro de kilómetros diarios

1. El monitoreo de kilómetros será a través Google Fit o la app de su elección.
 2. Cada día, o al final del evento, las personas participantes podrán registrar sus kilómetros en el micrositio de Kilómetros por la Salud, en la sección **“Comparte tus kilómetros”**, a fin de hacer un conteo global. Se debe tomar en cuenta que todas las actividades físicas diarias suman.
- Liga del micrositio: <https://www.unadmexico.mx/kilometrosporlasalud/>

Pasos para registrar los kilómetros:



- En la sección **“Comparte tus kilómetros”**, en la parte inferior derecha del mapa, da clic al símbolo +.
- Escribe o arrastra del mapa tu lugar de ubicación.
- Escribe tu número de participante (campo obligatorio).
- Escribe los kilómetros realizados (campo obligatorio).
- Selecciona el ícono según el tipo de archivo a subir (foto, documento y video).

Las y los participantes podrán **subir sus testimonios, fotos, videos y audios en el muro virtual del micrositio UnADM Saludable**, en el tema “Hacer actividad física”, de la sección “¿Qué recomendas?”, después de compartirlo en el micrositio de Kilómetros por la salud. Podrán agregar la leyenda que deseen.

Liga de la sección:

https://unadmsaludable.unadmexico.mx/hacer_actividad_fisica-que_recomiendas.html

Entrega de reconocimientos

Para obtener el reconocimiento por su participación en el evento, cada participante podrá hacerlo desde el día **28 de octubre**. Deberá:

1. Tomar una fotografía de su actividad.
2. Realizar captura de pantalla de la aplicación de su dispositivo móvil donde se destaque el kilometraje logrado.
3. Compartir imágenes y capturas de pantalla en el muro virtual del micrositio:
<https://www.unadmexico.mx/kilometrosporlasalud/>
4. Llenar el formulario de reconocimientos donde la o el participante deberá subir la captura de pantalla y kilometraje obtenido, para avalar su participación, así como nombre y correo electrónico.

Liga de reconocimiento:

<https://www.unadmexico.mx/kilometrosporlasalud/reconocimiento.html>

5. Subir en redes sociales las fotografías de participación en el evento con el **#KMSporlasalud**.

Quienes completen con éxito los puntos anteriores recibirán vía correo electrónico su reconocimiento de participación a partir del **11 de noviembre de 2024**.

Recomendaciones



- Seamos ecofriendly: lleva tu termo o cilindro para mantener la hidratación durante tu recorrido.
- Usa ropa cómoda y calzado adecuado.
- Sigue las indicaciones de los organizadores y mantén el espíritu de convivencia.

Para más información visita: <https://www.unadmexico.mx/kilometrosporlasalud/>

¡Te esperamos!

#KMSPorlasalud

Aviso de privacidad integral
Carta Responsiva y Términos y Condiciones

