

## PROCEDIMIENTO OPERATIVO NORMALIZADO Carrera 3K San Bartolo 2025

### ANTES DE LA CARRERA

#### ✓ Revisión de salud:

- Si padeces alguna enfermedad cardiovascular o pulmonar, consulta a tu médico antes de participar y sigue sus indicaciones.
- Si en la semana previa presentas síntomas como dolor de cabeza, fiebre, malestar estomacal, tos, congestión nasal o dificultad para respirar, ejerce tu **AUTOEXCLUSIÓN** de manera responsable y no asistas, incluso si ya te inscribiste y reclamaste tu kit.
- Si estás embarazada, consulta con tu médico si puedes participar.

#### ✓ Preparación física y alimentación:

- Consume alimentos **al menos una hora antes** de la carrera, si no has comido, **no participes**.
- Usa ropa cómoda, **no olvides tu camiseta oficial** y calzado deportivo adecuado.
- Aplica **protector solar** y usa gorra, si llevas a un menor, asegúrate de que también esté protegido.
- Mantente hidratado antes, durante y después de la carrera, y verifica que el menor que te acompaña también lo haga.

#### ✓ Logística y seguridad:

- Si necesitas primeros auxilios, habrá brigadistas identificados.
- El personal de seguridad del Colegio te apoyará en la entrada y salida de vehículos.
- Familiarízate con el **mapa del recorrido** (punto de partida, puntos de hidratación y meta).
- Realiza **estiramientos y calentamiento** en el área designada (**Patio Jaulas**). **X Importante:** No uses la cancha de césped para calentar, sentarte o recostarte.
- Familiares y amigos pueden ver la carrera desde las gradas de **La Urraca Kilombero**.

### DURANTE LA CARRERA

#### ⚠ Normas de seguridad y conducta:

- Sigue atentamente las indicaciones del personal de la organización.
- **No empujes ni obstruyas el paso** de otros corredores.
- Respeta las señales e indicaciones a lo largo del recorrido.

#### ♥ □ Cuida tu bienestar:

- Presta atención a tu **ritmo cardíaco**, si notas cambios anormales, acude de inmediato a la ambulancia ubicada en el cárcamo.
- Si sufres **calambres**, detente, estira suavemente y camina antes de retomar la carrera.

- En caso de necesitar **primeros auxilios**, acude a los puntos de hidratación, donde te direccionarán con un brigadista.
- Si un menor decide disminuir el ritmo o detenerse, **no lo fuerces** a continuar, recuerda que sus capacidades son diferentes a las de un adulto.
- Hidrátate en cualquiera de los **tres puntos de hidratación** a lo largo del recorrido.

## DESPUÉS DE LA CARRERA

### 🏁 Al cruzar la meta:

- Sigue en movimiento, evita detenerte de golpe y respira profundamente.
- Recibe tu **medalla de participación** en la zona de medallería.
- Realiza **ejercicios de relajación y estiramiento**.
- Hidrátate en el punto ubicado en **La Kilombero**.
- Participa en la **encuesta de satisfacción** del evento.
- **Visita el Patio San Ignacio** para apoyar a los emprendedores y disfrutar de sus productos.

## EN CASO DE EMERGENCIA

### @ Protocolos de seguridad para todos los asistentes:

- La alerta de emergencia se realizará a través de **pitos y micrófono**.
- Mantén la calma y sigue las indicaciones del personal de la organización.
- Dirígete al **punto de encuentro más cercano**.
- Identifica a los **brigadistas y la ambulancia** en caso de requerir asistencia médica.
- En caso de lluvias, granizadas o vendavales, la carrera se **suspenderá temporalmente** hasta que las condiciones climáticas sean seguras.

### □ Para los emprendedores en el Patio San Ignacio:

- Asegúrate de que tu espacio de venta esté organizado para evacuar rápidamente si es necesario.
- En caso de emergencia, **suspende tu actividad y sigue las instrucciones del personal de seguridad**.
- Si ves a alguien que requiere ayuda médica, avisa de inmediato a un brigadista o dirígelo al puesto de primeros auxilios.
- En caso de lluvias fuertes o vientos intensos, protege tus productos y **espera indicaciones oficiales** antes de retomar tu actividad.

Cordialmente,

Talento Humano y Seguridad y Salud en el Trabajo  
Asobartolina – Alimento para Cuerpo y Alma