



FUERZA TERRESTRE
UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL DE FFAA
COLEGIO MILITAR N. °1 "ELOY ALFARO"

COMUNICADO

Estimados padres de familia

Por medio del presente me permito expresar un afectuoso saludo y comunicar a ustedes las actividades que se van a cumplir para la carrera atlética COMIL1 5k "Sólo vencióndote, vencerás" 1ra edición:

- El día viernes 31 de mayo de 2024 desde las 07h00 a 13h30 programa de entrega de chips de acuerdo al siguiente cronograma:

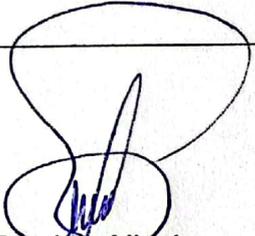
ORD	HORARIO	ACTIVIDAD	LUGAR
1	09h00 – 12h00	Entrega de kits	Aulas de cada curso
2	10h00 – 12h30	Festival artístico	Patio central
3	09h00 – 15h00	Activación del chip y entrega del dorsal (número)	Salón Amarillo

- El día sábado 01 de junio de 2024 desde las 07h00 a 12h30 se realizará el inicio del evento de la carrera atlética 5k "Sólo Vencióndote Vencerás" 1ra Edición con el siguiente cronograma:

ORD	HORARIO	ACTIVIDAD
1	07h00 – 07h30	Calentamiento y bailo terapia
2	07h30 – 08h30	Inicio de los corredores de 2.5k
3	08h30 – 09h30	Carrera de básica media y básica superior
4	09h30 – 10h30	Carera de bachillerato y padres de familia inscritos.
5	10h30 – 12h30	Premiación y programa de finalización

- Está previsto el servicio de transporte escolar, normal en la mañana y en la tarde el retorno será a las 12h45.
- Está previsto 3 puntos de auxilio y 3 puntos de hidratación permanentes.
- No hay disponibilidad de parqueaderos en el interior de la institución educativa.
- El departamento de Seguridad recomienda acatar las siguientes recomendaciones de seguridad previo a la presentación de la carrera:
 - Todo el personal de participantes debe iniciar con el respectivo calentamiento.

- Se recomienda al personal de participantes que no ingiera alimentos por lo menos 2 horas antes del inicio de la carrera.
- Al personal de padres de familia que participan en la carrera no haber ingerido bebidas alcohólicas o sustancias tóxicas hasta 24 horas antes de la carrera.
- Prevea un calzado adecuado para la carrera, para que minimice el impacto.
- Se recomienda al personal participante no ingerir bebidas energizantes o sustancias que ofrecen mejorar el rendimiento físico ya que esto solo aumenta su ritmo cardíaco.
- Recomendar a los padres de familia que la noche anterior se recomienda un descanso de mínimo de 6 horas de sueño.
- Antes de la carrera el personal de Seguridad Integrada dará lectura a las normas de seguridad, de igual forma existirá la presencia de médicos, enfermeros con la ambulancia equipada con insumos de primeros auxilios. (Seguro Privilegio y Clínica Adventista)

 <p>Franklin Niveló Coronel (SP) PRESIDENTE DEL CCPF</p>	  <p>Carlos Mendieta Moreno Coronel EMC RECTOR DE LA UERFFAA COLEGIO MILITAR N.º 1 "ELOY ALFARO"</p>
---	--