¿QUÉ ES LA 2K SIN HUMO?

La **2K Carrera sin humo** es una propuesta para que los centros educativos puedan sensibilizar sobre la importancia de la prevención del consumo de tabaco a través de la promoción de actividad física.

Día: sábado 27 de mayo, 20.00 h.
Edad: Entre 12 y 18 años
Lugar: Pabellón Príncipe Felipe y calles exteriores

¿QUIÉN PUEDE PARTICIPAR EN LA 2K SIN HUMO?

INDIVIDUAMENTE: quienes quieran participar por libre en la prueba de 12 a 18 años, se pueden inscribir directamente en la web www.carrerasinhumo.es

POR CENTROS EDUCATIVOS: equipos de un mínimo de 6 corredores y un máximo de 75. Quienes participen en las pruebas por equipos computarán, además, en la categoría individual que le corresponda. Se recomienda un mínimo de 2 profesores/as para llevar a término la actividad. Es necesaria preinscripción.

¿QUÉ CONSIGUE EL ALUMNADO PARTICIPANDO EN LA CARRERA SIN HUMO?

- Participar en la carrera juvenil más importante de la ciudad.
- Hacer ejercicio y pasarlo bien
- Salud.
- Camiseta técnica de la carrera.
- Sorteo de regalos.
- Avituallamiento saludable.
- Trofeos a quienes se clasifiquen en los tres primeros lugares.

¿CÓMO PREINSCRIBIRSE?

Sencillísimo. El/la profesor/a, tutor/a o responsable del AMPA realiza la preinscripción del grupo de alumnos en la página web:

www.carrerasinhumo.es/presinscripcion
Hasta el 19 de mayo

¿QUÉ PUEDE CONSEGUIR EL CENTRO EDUCATIVO?

- Fomentar el ejercicio físico como hábito de vida saludable.
- Difundir las actividades del Día Mundial Sin Tabaco.
- Concienciar sobre los efectos nocivos del tabaco.
- Ofrecer una alternativa de ocio saludable.
- Y además, premios para los centros participantes:

1er premio: 400€ (material deportivo)	2º premio: 300€ (material deportivo)	3er premio: 200€ (material deportivo)	Especial Premio Sin Humo: 400€ (material deportivo)

¿QUÉ ACTIVIDADES SE PUEDEN REALIZAR EN EL AULA ANTES DE LA 2 K SIN HUMO?

ACTIVIDADES DE AULA
- Compromiso de aula
- Reto Km contra el tabaco
- Juegos saludables

Las puedes encontrar en:

www.zaragoza.es/primeros-sin-humo
www.carrerasinhumo.es/aula

¿CUÁNTO CUESTA PARTICIPAR EN LA 2K SIN HUMO?

2 € por participante. **Incluye dorsal, seguro, camiseta conmemorativa, avituallamiento saludable y sorteo de regalos.**

PROYECTO INTEGRAL: PRIMEROS SIN HUMO

Los centros educativos pueden motivar a su alumnado de **1º de la ESO** que están trabajando en el aula el programa de prevención del tabaco **"Más que hablar de tabaco"**, a participar en la 2K, representando a su centro. Esto refuerza el trabajo preventivo del centro con una dimensión comunitaria de promoción de la salud. Además les permitirá optar a un Premio Especial de "Primeros sin humo" de 400€, en material escolar para el centro.

El aula que participe en "Primeros sin humo" ha de presentar el Compromiso de aula que puede encontrar en el siguiente enlace, antes del jueves 6 de abril:

www.zaragoza.es/primeros-sin-humo

FORMACIÓN - GRUPO DE TRABAJO

Carrera sin Humo: Herramientas del Profesorado
para el diseño de un aula saludable.
Curso de 20 h. - Plan de Formación Gobierno de Aragón.

Se propone un grupo de trabajo reconocido por el Gobierno de Aragón con 20 h. de Formación para el Profesorado de Secundaria. Se compone de dos sesiones teórico-prácticas, a realizar el 29 de marzo y el 31 de mayo. Además, de la aplicación de una propuesta preventiva en el aula que culmine con la participación en la 2K.

Inscripciones hasta el 27 de marzo en www.carrerasinhumo.es

FECHAS PARA LA AGENDA

MARZO

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ABRIL

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

27 de marzo: Finaliza el plazo de inscripción a la Formación Profesorado.

29 de marzo: Formación Profesorado.

6 de abril: Finaliza el plazo de presentar el Compromiso Sin Humo.

19 de mayo: Finaliza el plazo de inscripción a la 2K Carrera Sin Humo.

27 de mayo:
Día de la 2K
Carrera Sin Humo

31 de mayo: Formación Profesorado.
DÍA MUNDIAL SIN TABACO

Servicio Actividades Deportivas
Universidad de Zaragoza
(Tfno.) 976 761 052
deportes@unizar.es

CMAPA - Centro Municipal de
Atención y Prevención de las Adicciones
(Tfno.) 976 72 49 16
prevencionadicciones@zaragoza.es

Universidad Zaragoza 1542

Zaragoza AYUNTAMIENTO

www.carrerasinhumo.es

CARRERA SIN HUMO joven

[2K]

27 DE MAYO **20:00h**

****** Salida Pabellón Príncipe Felipe ******

de 12 a 18 años
participa individualmente o con tu centro escolar *

* preinscripción centros escolares en www.carrerasinhumo.es

Patrocinan:

ELKSPORT

Organizan:

Zaragoza AYUNTAMIENTO · Universidad Zaragoza 1542 · GOBIERNO DE ARAGON