GUIA OPERATIVA DE POSTULACION

PROYECTOS **ELIGE VIVIR SANO EN TU PLAZA**

PROGRAMA DE MEJORAMIENTO URBANO Y EQUIPAMIENTO COMUNAL

SUBSECRETARIA DE DESARROLLO REGIONAL Y ADMINISTRATIVO

El programa Elige Vivir Sano y La Subsecretaria de Desarrollo Regional y Administrativo tienen el desafío de implementar al año 2014 un total de 100 Proyectos **Elige Vivir Sano en tu Plaza** a lo largo de todo Chile.

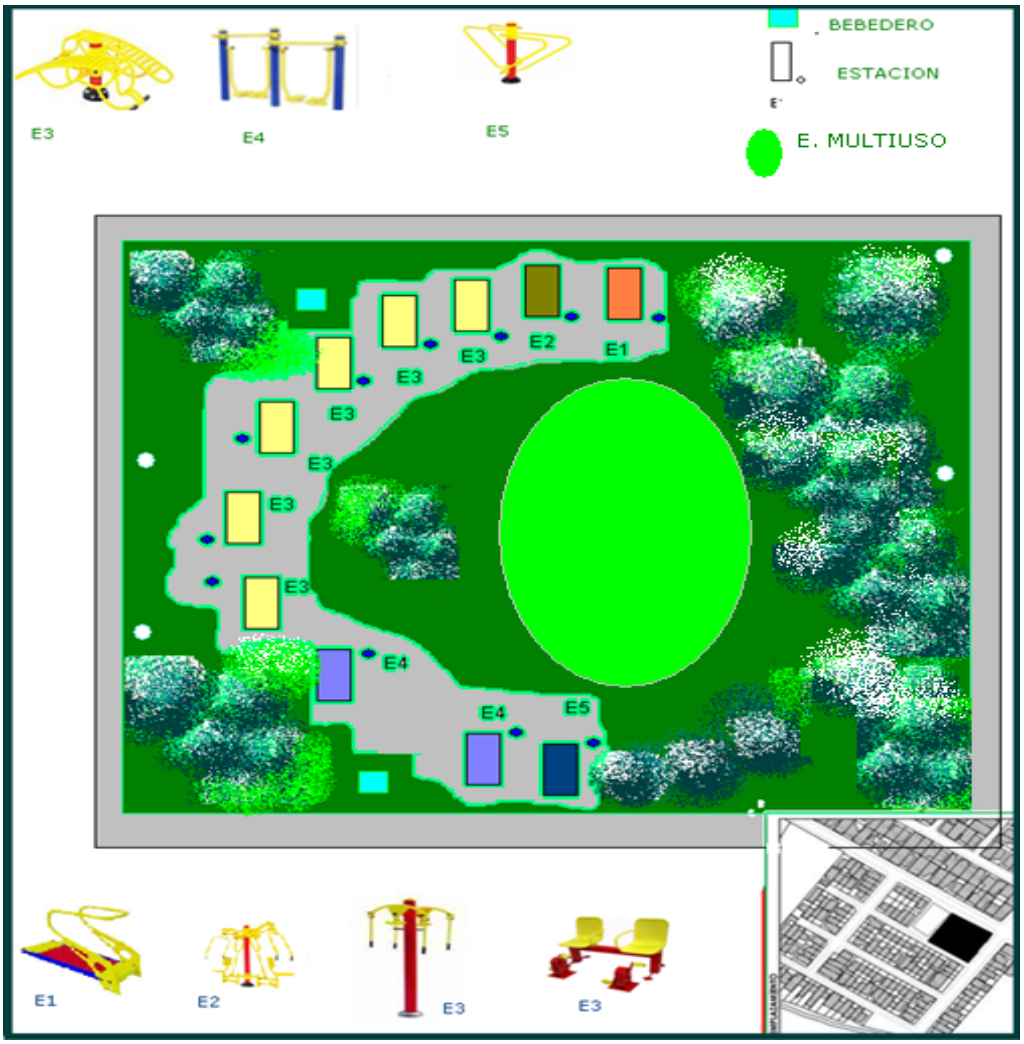
El objetivo de este **Proyecto Elije Vivir Sano en tu Plaza** es la creación de espacios públicos que fomenten la práctica del ejercicio al aire libre mitigando los problemas de salud causados por la vida sedentaria de la población y crear un cambio socio-cultural donde el ejercicio sea una actividad cotidiana en la vida de las personas de nuestro país.

Los 100 Proyecto Elije Vivir Sano en tu Plaza serán espacios públicos dedicados a la práctica del ejercicio al aire libre que se podrán ubicar en áreas verdes ya constituidas, en la cual junto al paisajismo propio de una plaza, iluminación y mobiliario urbano se instalan máquinas de ejercicios que generen un circuito deportivo de calentamiento y elongación, desarrollo muscular y aeróbicos principalmente. El Instituto Nacional de Deportes ha desarrollado específicamente para este Plan un circuito que se denomina "gimnasio al aire libre".

Cada **Proyecto Elije Vivir Sano en tu Plaza** deberá contar obligatoriamente con el "gimnasio al aire libre" el cual se describe a continuación:

El gimnasio al aire libre no exige una superficie o forma determinada, en cada proyecto deberá adaptarse a él o los espacios públicos existentes, pudiendo utilizar las máquinas de ejercicio que cumplan con el objetivo específico dentro del circuito, pero si debe contar al menos con las 5 etapas de acuerdo al objetivo del ejercicio y al menos con las 11 estaciones en el siguiente orden sucesivo como muestra la figura1.- Esta propuesta de circuito cuenta con la certificación del Instituto Nacional del Deporte (IND) y muestra maquinarias y equipamiento referencial. El municipio es el encargado de elegir las maquinarias y el equipamiento que cumplan el circuito deportivo señalado y los objetivos planteados.

Fig 1.-



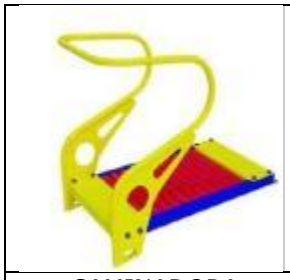
1 Etapa
Objetivo de movilidad articular

Esta etapa debe contar con al menos 01 estación con máquina que ayude a ejercitar y activar los músculos de cintura y espalda, reforzando la agilidad y flexibilidad, además mejora la movilidad consiguiendo aumentar la lubricación de las articulaciones. Ejemplo:

ARTICULAR	ARTICULAR	ARTICULAR	ARTICULAR

2 Etapa
Objetivo aeróbico

Esta etapa debe contar con al menos con 01 estación con máquina que ayude a ejercitar los músculos de miembros superiores e inferiores, la flexibilidad de las articulaciones involucradas en reforzar músculos de piernas, caderas y tobillos, permitiendo un completo movimiento de las extremidades y aumentando la capacidad cardiopulmonar. Ejemplo:

			
CAMINADORA	BICICLETA ESTATICA	STEP	STEP

3 Etapa
Objetivo muscular

Esta etapa debe contar con al menos 02 estaciones con máquinas que ayuden a ejercitar los músculos de miembros superiores e inferiores, la flexibilidad de las articulaciones y reforzar músculos de piernas, caderas y tobillos, permitiendo un completo movimiento de las extremidades y aumentando la capacidad cardiopulmonar. Ejemplo:

REMADORA	MUSCULATURASUPERIOR DOBLE	MUSCULATURA SUPERIOR SIMPLE	EXTREMIDAD INFERIOR

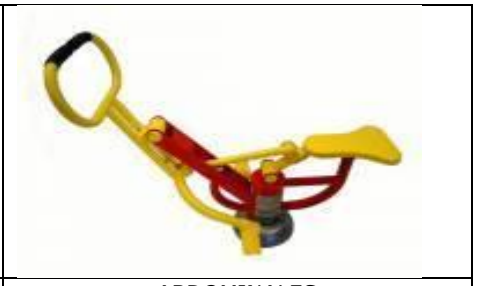
Esta etapa debe contar con al menos con 01 estación con máquina que ayude a ejercitar los miembros superiores específicamente hombros, brazos y espalda. Ejemplo:

EXTREMIDAD SUPERIOR	EXTREMIDAD SUPERIOR	EXTREMIDAD SUPERIOR

Esta etapa debe contar con al menos con 02 a 04 estaciones con máquinas que ayuden a desarrollar y tonificar los músculos de piernas y aumento de la capacidad cardiopulmonar. Ejemplo:

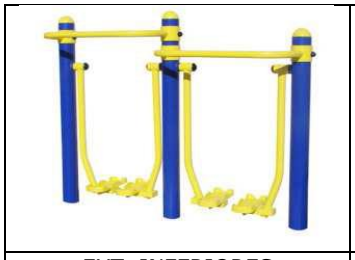
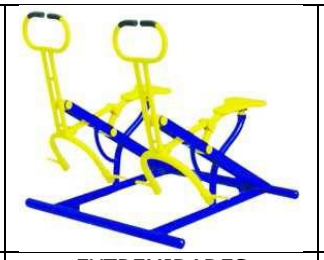
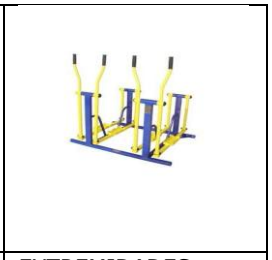
EXTREMIDADES INFERIORES	EXTREMIDADES INFERIORES	EXTREMIDADES INFERIORES

Esta etapa debe contar con al menos con 01 estación con máquina que ayude a desarrollar y mejorar los músculos del abdomen y aumentar la capacidad cardiopulmonar. Ejemplo:

		
ABDOMINALES	ABDOMINALES	ABDOMINALES

4 Etapa
Objetivo aeróbico

Esta etapa debe contar con al menos 02 estaciones con máquinas que ejerciten los músculos de piernas aumentado la agilidad y coordinación de miembros inferiores, la flexibilidad de las articulaciones que permita reforzar músculos de piernas, caderas y tobillos, permitiendo un completo movimiento de las extremidades y aumentando la capacidad cardiopulmonar. Ejemplo:

			
EXT. INFERIORES	EXTREMIDADES	EXTREMIADES	EXTREMIDADES

5 Etapa
Objetivo elongación

Esta etapa debe contar con al menos 01 estación con barra fija para 1 ó 3 personas, para estirar la musculatura o efectuar flexiones de brazos usando el propio cuerpo. Ejemplo:

ELONGACION SUPERTIOR	BARRA PARALELA	E. INFERIORY SUPERIOR	E.VERTEBRAL

De acuerdo a lo indicado por el IND, un gimnasio al aire libre debe entregar al usuario las facilidades para que ejercite en forme segura por ello será obligatorio que cada máquina de ejercicios cuente con una señalética adaptada para este fin. Ejemplo:

SEÑAL INSTRUCCIONES	SEÑAL INSTRUCCIONES	SEÑAL INSTRUCCIONES

El gimnasio al aire libre deberá contar también con 2 bebederos de agua y un espacio multiuso conformado por una superficie plana con pasto sintético que permita la práctica de ejercicios tales como elongaciones, yoga etc. sobre colchonetas guiados por un monitor. Ejemplo:

BEBEDERO	ESPACIO MULTIUSO	BEBEDERO	ESPACIO MULTIUSO TECHADO

En resumen el “gimnasio al aire libre” deberá contar con al menos los siguientes ítems obligatorios:

ITEMS DE UNA PLAZA EVS	UNIDADES
GIMNASIO AL AIRE LIBRE (OBLIGATORIO)	
BEBEDERO DE AGUA	2
MAQUINA ARTICULAR- ETAPA 1	1
MAQUINA AEROBICA- ETAPA 2 Y 4	3
MAQUINA DESARROLLO MUSCULAR SUPERIOR - ETAPA 3	3
MAQUINA DESARROLLO MUSCULAR INFERIOR - ETAPA 3	2
MAQUINA DESARROLLO MUSCULAR TRONCO - ETAPA 3	1
MAQUINA ELONGACION - ETAPA 5	1
TRASLADO E INSTALACIÓN DE MOBILIARIO Y MAQUINAS	11
SEÑALETICA INDICATIVA DE MAQUINA DE EJERCICIO	11
ESPACIO MULTIUSO CON PASTO SINTETICO	Mt2
MONOLITO DEL PROGRAMA	1

Adicionalmente cada municipio podrá incorporar:

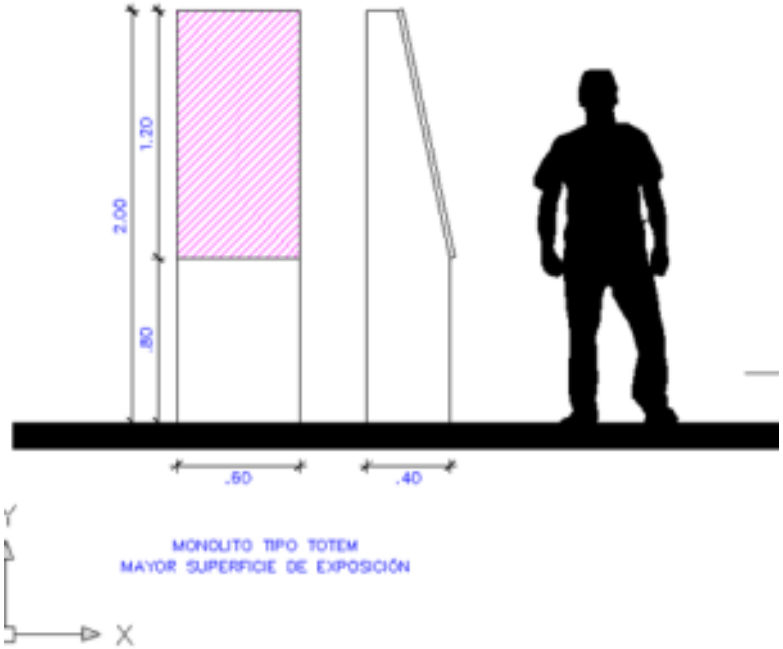
1. Elementos de seguridad en general como: Cruces Peatonales, Vallas, Cierres Perimetrales etc.
2. Implementación de Sistemas Tecnológicos de Seguridad como Alarmas, cámaras, sensores de movimiento, etc. ligados con componentes de participación ciudadana para que las comunidades se apropien y contribuyan al cuidado de la Plaza Elige Vivir Sano.
3. Señalética con información clave de Seguridad como es el Plan Cuadrante de Carabineros, Posta, Bomberos, Seguridad Ciudadana, etc.

Los Proyectos **Elige Vivir Sano en Tu Plaza** opcionalmente podrá implementarse con mobiliario adecuado tales como escaños, basureros reciclables si cuentan con red de acopio, circulaciones adecuadas, sombreaderos, estacionamientos para bicicletas, juegos infantiles, etc., con el fin de constituir un espacio urbano que cumpla con las necesidades de los usuarios.

ESCAÑOS	EST. BICICLETAS	ILUMINACION	PROTECCIONES	CAMARA DE SEGURIDAD

BASUREROS	SOMBREADEROS	PAVIMENTOS	CIERRES	JUEGOS INFANTILES

La **Plaza Elige Vivir Sano** se identificará obligatoriamente con un monolito de placa de fierro color negro mate con las siguientes dimensiones:



El monolito sobre la superficie inclinada, deberá contar con una placa conmemorativa de acero siguiendo las características del ejemplo.

El programa Elige Vivir Sano y La Subsecretaría de Desarrollo Regional y Administrativo invita a todos los Municipios del país a crear estos espacios donde la población podrá disfrutar de manera segura y entretenida con sus familias de una actividad sana y beneficiosa para la salud de todos los chilenos.

La postulación de los proyectos del Plan Plaza Elijo Vivir Sano se hará a través de la modalidad del Programa de Mejoramiento Urbano PMU de la SUBDERE y podrán postular todas las comunas del país a contar el mes de junio del presente año en la plataforma On line ubicada en http://subonline.subdere.gov.cl/.

Por tratarse de proyectos bajo la modalidad PMU éstos deberán cumplir con los requisitos indicados en el instructivo 2012 versión 5.0 disponible en http://subonline.subdere.gov.cl/.

Para ello deberán cumplir con la presentación de antecedentes tales como:

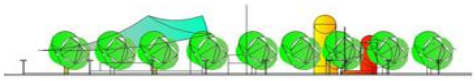
- Todos los proyectos se presentaran a la línea "C" Emergencia en el PMU On Line. http://subonline.subdere.gov.cl/.
- Nombre del proyecto anteponiendo las siglas **EVS** (Elige Vivir Sano).
- Solicitud de priorización del proyecto a l@s Intendent@s.
- Plano de ubicación.
- Planos de Arquitectura, cortes, elevaciones, necesarios para definir la intervención.
- Especificaciones técnicas.
- Presupuesto que no deberá superar los M$30.000.- pudiendo implementar varias plazas en un mismo proyecto.
- Certificado DOM que acredite que la intervención se realizará en un Bien Nacional de Uso Público.

EJEMPLO DE UN PROYECTO

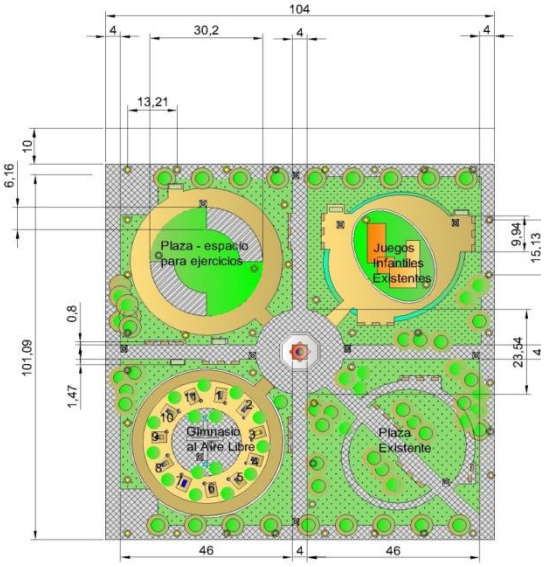
Nombre del Proyecto: 1/C/2012/123 **EVS** Plaza Población las Acacias.

Planos:

Plano de Ubicación, arquitectura, cortes.



Corte Esc: 1:100



TIPOLOGIA MOBILIARIO

- luminaria
- estacionamiento bicicletas
- basurero
- escaño
- monolito EVS
- bebedero
- maquina de ejercicios con señaletica
- letrero informativo
- pasto sintético
- maicillo
- pastelon
- césped
- sombreadero

GIMNASIO AL AIRE LIBRE

1.- Máquina Articular
2.- Caminadora
3.- Remadora
4.- Remadora
5.- Extremo Superior
6.- Extremo Inferior
7.- Extremo Inferior
8.- Abdominales
9.- Aeróbica
10.- Aeróbica
11.- Elongadora

Especificaciones técnicas:

Explicar en breve cuales son las principales intervenciones que realizarán.
Por ejemplo que el proyecto contempla la instalación de un gimnasio al aire libre en un cuadrante de la Plaza y la adecuación de otro cuadrante con área de ejercicios y sombreadero.

CONSIDERACION ES GENERALES:
Estas Consideraciones deberán contemplar las obligaciones del Contratista y la calidad de los materiales, normas de seguridad, y relación directa con el proyecto.

OBRAS PRELIMINARES.
En esta etapa las EETT deben considerar el letrero de obras PMU en coordinación con el Programa EVS, la fotografía podrá sugerir un espacio de las características del que se construirá. El letrero está disponible en http://subonline.subdere.gov.cl/.

Además deberán considerar las demoliciones y adecuaciones del terreno hasta el retiro de escombros.

OBRAS CIVILES:
En esta etapa de las EETT deberán describir las obras civiles tales como construcciones, instalaciones y pavimentos duros y/o pasto sintético.

PAISAJISMO

En esta etapa de las EETT deberán describir las obras de paisajismo tales como césped, especies vegetales y obras que se requieran para su instalación, considerando que CONAF ofrece esta partida con costo cero.

MOBILIARIO
En esta etapa de las EETT deberán describir cada mobiliario que instalará, desde los obligatorios del gimnasio al aire libre, y los opcionales para cubrir las demandas de los usuarios como bebederos, luminarias, basureros, estacionamientos de bicicletas etc.

Presupuesto desglosado: El presupuesto desglosado deberá considerar en el mismo orden la valorización de las partidas descritas en la EETT. En el presupuesto debe venir obligatoriamente la valorización del gimnasio al aire libre desglosado.

ITEMS DE UNA PLAZA EVS	UNIDADES
OBRAS PRELIMINARES	
OBRAS CIVILES	
PAISAJISMO	
MOBILIARIO	
GIMNASIO AL AIRE LIBRE (OBLIGATORIO)	
MONOLITO DEL PROGRAMA	1
SEÑALETICA INDICATIVA DE MAQUINA DE EJERCICIO	11
BEBEDERO DE AGUA	2
MAQUINA ARTICULAR- ETAPA 1	1
MAQUINA AEROBICA- ETAPA 2 Y 4	3
MAQUINA DESARROLLO MUSCULAR SUPERIOR - ETAPA 3	3
MAQUINA DESARROLLO MUSCULAR INFERIOR - ETAPA 3	2
MAQUINA DESARROLLO MUSCULAR TRONCO - ETAPA 3	1
MAQUINA ELONGACION - ETAPA 5	1
TRASLADO E INSTALACIÓN DE MOBILIARIO Y MAQUINAS	gl
ESPACIO MULTIUSO CON PASTO SINTETICO	gl
OPCIONALES	
CESPED	gl
MAICILLO	gl
INSTALACION DE AGUA	gl
ESCAÑOS	
BASUREROS	
ARBOLES (CONAF)	

Factibilidad:
Deberán acompañar al menos 2 documentos:

- La carta del alcalde donde le solicita al Intendente la priorización del proyecto.
- Si se encuentra en un BNUP deberá podrá acompañar certificado del el DOM, en otros casos deberá acreditar la tenencia del terreno a favor del municipio mediante certificado de dominio vigente extendido por el Conservador de Bienes Raíces.