

**Bases de Actividad “Maratón de Bienestar”
SEGUROS GENERALES SURAMERICANA S.A.
MS KINE SPA**

1. Fecha y duración del evento

El evento tendrá una duración de 5 semanas a partir del día 2 de noviembre.

2. Participantes y requisitos

Todo público puede participar en este evento, solo debe contar con Instagram personal y las ganas de mejorar, aprender y divertirse.

3. Objetivo

Crear un estilo de vida saludable en las personas, mediante una competencia de desafíos personales que tendrá como incentivo un premio final.

4. Bases

El evento tendrá una temática por cada semana, donde un grupo de expertos en el área de la salud desarrollará el tema y elaborarán 1 desafío, 1 cápsula informativa o complementaria y un tip que se cargará como post o carrusel en relación con el tema de la semana.

Para poder entrar en el sorteo los participantes deben:

- Seguir en Instagram a Seguros SURA (@SegurosSURAcl) y a MS Kine (@ms_kine_)
- Etiquetar a 3 amigos en la publicación del desafío semanal en la cuenta de @SegurosSURAcl y desafiarlos para participar en las pruebas.
- Subir una foto en su muro de Instagram o historia para registrar su participación en el desafío (lo que se debe subir se detalla en los puntos 4.1), etiquetando siempre a @SegurosSURAcl, @ms_kine_ y con la etiqueta #maratonbienestarsura.

4.1 Temas

4.1.1 Semana 1

Tema: Aumenta tu actividad física en tiempos de teletrabajo.

Cápsula: Consejos para completar 10.000 pasos diarios

Post: Beneficios de mantenerse activo en tiempo de teletrabajo o cuarentena.

Desafío: Los participantes deberán demostrar la activación y movimiento durante la jornada, realizando 10.000 pasos diarios o más (contabilizado con su celular o un reloj inteligente).

Para esto deben **publicar un post en el muro o historia de una foto que certifique el número de pasos que realizaste en el día** (se debe poder ver hora y fecha en que se tomó el registro), cumpliendo además los requisitos del punto 4.

Fecha concurso:

Desde que se sube desafío en la cuenta de Instagram Seguros SURA Chile (@SegurosSURAcl) el 3 de noviembre hasta el domingo 8 de noviembre.

Fecha sorteo:

El sorteo se realiza el martes 10 de noviembre y ese mismo día se publica el ganador en las cuentas de @SegurosSURAcl.

4.1.2 Semana 2

Tema: Entrena con lo que tengas en casa.

Cápsula: Beneficios de hacer ejercicio, involucrar a los hijos en la actividad física, para hacer ejercicio no hay excusas.

Post: Cómo fabricar los materiales.

Desafío: Se realizará una rutina de entrenamiento con materiales reciclados, la cual deben replicar. Para esto deben **publicar un post en el muro o historia de una foto de los elementos de entrenamiento creados en casa**, cumpliendo además los requisitos del punto 4.

Fecha concurso:

Desde que se sube desafío en la cuenta de Instagram Seguros SURA Chile (@SegurosSURAcl) el 10 de noviembre hasta el domingo 15 de noviembre.

Fecha sorteo:

El sorteo se realiza el martes 17 de noviembre y ese mismo día se publica el ganador en las cuentas de @SegurosSURAcl.

4.1.3 Semana 3

Tema: “Pausa activa” relájate y reactiva tu mente y tu cuerpo

Cápsula: Propuestas de pausas activas a realizar (Autocuidado, descansa la mente, elonga tu cuerpo, escucha música, etc)

Post: Concepto de pausa activa, beneficios.

Desafío: Realiza una de las pausas activas que proponemos al menos 1 vez al día. Para esto deben **publicar un post en el muro o historia haciendo su pausa activa del día**, cumpliendo además los requisitos del punto 4.

Fecha concurso:

Desde que se sube desafío en la cuenta de Instagram Seguros SURA Chile (@SegurosSURAcl) el 17 de noviembre hasta el domingo 22 de noviembre.

Fecha sorteo:

El sorteo se realiza el martes 24 de noviembre y ese mismo día se publica el ganador en las cuentas de @SegurosSURAcl.

4.1.4 Semana 4:

Tema: Alimentación saludable.

Desafío: Prepara y prueba una de nuestras recetas ricas y saludables.

Cápsula: invitamos a un nutricionista el cual dará consejos de nutrición, de tips para mantener una alimentación e ingesta de agua saludable.

Post: recetas creativas y saludables.

Desafío: Prepara y prueba una de nuestras recetas ricas y saludables. Para esto deben **publicar un post en el muro o historia una foto de alguna una preparación de las recetas saludables que recomendamos**, cumpliendo además los requisitos del punto 4.

Fecha concurso:

Desde que se sube desafío en la cuenta de Instagram Seguros SURA Chile (@SegurosSURAcl) el 24 de noviembre hasta el domingo 29 de noviembre.

Fecha sorteo:

El sorteo se realiza el martes 1 de diciembre y ese mismo día se publica el ganador en las cuentas de @SegurosSURAcl.

4.1.5 Semana 5:

Tema: Entrenamiento HIIT

Cápsula: 3 tipos de complejidad de ejercicio según estado físico o capacidad; leve, moderado e intenso.

Post: Beneficios del entrenamiento con intervalos.

Desafío: Completa este circuito de entrenamiento con intervalos, diseñado para poder realizarlo en un espacio reducido. Para esto deben **publicar un post en el muro o historia una foto post entrenamiento HIIT**, cumpliendo además los requisitos del punto 4.

Fecha concurso:

Desde que se sube desafío en la cuenta de Instagram Seguros SURA Chile (@SegurosSURAcl) el 1 de diciembre hasta el domingo 6 de diciembre.

Fecha sorteo:

El sorteo se realiza el lunes 7 de diciembre y ese mismo día se publica el ganador en las cuentas de @SegurosSURAcl.

5. Ganadores

Para ganar las personas deben cumplir todos los requisitos señalados en las bases en el ítem 4 y podrán participar por:

- 1 Reloj Smartwatch Lhotse Sw55p Negro de Lhotse Store (prueba 1: aumenta tu actividad física en tiempos de teletrabajo)
- 2 Planes de entrenamiento online de 20 minutos dos veces a la semana en MS KINE (prueba 2: entrena con lo que tengas en casa)
- 1 Gift Card por definir (prueba 3: pusa activa” relájate y reactiva tu mente y tu cuerpo)
- 1 Kit alimentos saludables de (prueba 4: alimentación saludable)
- 1 Kit material entrenamiento (prueba 5 entrenamiento HIIT)

El sorteo se realizará en los días indicados en el ítem 4, a través de un sistema computacional aleatorio. El ganador será contactado a través de la misma Red Social. Los resultados del concurso serán publicados en los días indicados en el punto 4, a través de una publicación en la cuenta de Instagram de Seguros SURA (@SegurosSURAcl). Se contactarán con el ganador para hacer el envío del premio. La demora en el envío está sujeto a las condiciones y tiempos del proveedor que gestiona los envíos.