

El Departamento de Promoción y Bienestar Institucional se complace en invitar a la comunidad tomasina y familiares a participar en la cuarta versión del reto deportivo **“Pasos Tomasinos”**. Esta iniciativa tiene como objetivo promover el bienestar y la salud integral a través del ejercicio físico, específicamente de los pasos diarios. Usando la aplicación de su preferencia deberán registrar la cantidad de pasos que ejecuten diariamente para tener la posibilidad de ganar diferentes sorpresas, importante, que la motivación sea la de ser más saludable.

El principio fundamental sobre el cual se regirá la competencia en este reto de Pasos Tomasinos individual, será el espíritu de juego limpio que caracteriza a la comunidad Tomasina como hacedores de la verdad.

REGLAMENTO TÉCNICO

- La participación en este reto deportivo es individual y podrá participar toda la comunidad tomasina.
- Elegir la categoría de participación al momento de hacer la inscripción (docente, estudiante, administrativo, posgrado, DUAD, Colviseg, Universal de Limpieza, familiar).
- Es permitido el uso de cualquier aplicación que cuente los pasos diarios en celular o reloj.
- Inscripciones hasta el **1 de octubre**.
- Inicio del registro de los datos y ejecución del reto del **2 al 29 de octubre**.
- Guardar la evidencia del resumen semanal de los pasos (se habilitará un Drive para que cada persona suba su evidencia semanal). Luego del registro de la última semana, Bienestar Institucional revisará y publicará a los ganadores que obtengan el primer puesto de cada categoría.

Nota: Incremente su actividad física diaria mediante actividades sencillas como evitar ascensores, realizar caminatas matutinas o nocturnas, dejar el medio de transporte habitual unas cuadras antes del lugar de destino o incluir el atletismo recreativo ocasional aumentará los pasos a registrar.