

ARMADA DE CHILE  FF. 15 "Blanco Encalada"	O.T.I. 2º COMANDANCIA Nº 24/2025	RESERVADO Fecha: 29 Julio 2025 Página 1 de 4 Versión: 1.0
DESAFIO "FIT TO FIGHT"		

I.- OBJETIVO:

Mejorar la salud Física, mental y emocional de los miembros de nuestro Buque de Combate, promoviendo hábitos saludables y un estilo de vida equilibrado.

II.- REFERENCIAS:

DIRECPERS 141500 MAR 2025.

III.- GENERALIDADES:

- a. En el marco del Plan de Salud Física Integral, se busca extender las iniciativas que promuevan un estilo de vida saludable y generar entornos de promoción de salud. Es así como cada unidad debe desarrollar un proyecto orientado a fomentar esta iniciativa considerando las distintas realidades de cada UU.RR.
- b. El proyecto "FIT TO FIGHT" de la Fragata Blanco Encalada consiste en una competencia por guardias (distribución a 5 guardias), en donde cada guardia sumará puntos con las distintas actividades que contempla el proyecto. El personal de Oficiales, Suboficiales y Sargentos 1º que no están en el rol a 5 guardias serán distribuidos de manera aleatoria en las 5 guardias, el cual se adjunta en Anexo "A".
- c. Las distintas actividades se enmarcan en los pilares del programa, los cuales se detallan a continuación:
 1. AFCOMBAT: Acondicionamiento Físico para el Combate.
 2. PASE: Programa de Alimentación Sana y Equilibrada.
 3. ESVISAL: Estilo de Vida Saludable:
 - Higiene de sueño.
 - Consumo de alcohol y tabaco.
 - Relaciones interpersonales saludables.
 - Manejo del estrés.

IV.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- a. Fomentar la práctica regular de ejercicio físico.
- b. Promover una alimentación saludable y balanceada.
- c. Promover un estilo de vida saludable.

V.- FISCALIZADORES:

- CC Sr. Boris CABALLERO Alcayaga.
- T2 Sr. Ignacio DÍAZ Quappe.
- SOM Sr. Patricio MEZA Carreño.
- SO (Mn.) Miguel CORONADO Montoya.
- S2 (Ec.) Ronald REINOSO Gómez.

Quienes serán los encargados de ingresar el registro de las actividades del personal en archivo Excel

VI.- ACTIVIDADES DEL DESAFÍO

a. AFCOMBAT (Voluntario):

Las personas que demuestren efectuar trote o caminata por un mínimo de 5 kilómetros lograrán obtener 1 punto, vale decir que si la persona trota 10 kilómetros obtendrá 2 puntos para la competencia (Múltiplos de 5). Esta actividad puede ser diaria, sin restricción de repeticiones al día. (Puede llegar al buque trotando y demostrar más de 5 km, y ese mismo día puede salir en horario de Afcombat voluntario)

a. PASE (Programa de alimentación sana y equilibrada):

- Exposiciones y Evaluaciones: Se efectuarán presentaciones de vida saludable y alimentación a la dotación las cuales posteriormente serán evaluadas con pruebas escritas para controlar el aprendizaje.
Las personas que obtengan 100% sumarán 2 puntos y quienes obtengan sobre 70% sumarán 1 punto.
- Desayunos y/o cenas saludables por guardias: la guardia que demuestre haber organizado un desayuno o cena saludable sumará 5 puntos extra por cada evento efectuado. (Desayuno y/o Cena deberá ser coordinada y planificada con el Segundo Comandante previamente)

b. ESVISAL:

Exposiciones y Evaluaciones: Se efectuarán presentaciones de higiene de sueño, manejo de estrés, consumo de tabaco y alcohol a la dotación, las cuales posteriormente serán evaluadas con pruebas escritas para controlar el aprendizaje.
Las personas que obtengan 100% sumarán 2 puntos y quienes obtengan sobre 70% sumarán 1 punto.

c. PERSONAL PARTICIPANTE:

- i. Todo personal que quiera sumar puntaje, deberá presentar a alguno de los fiscalizadores su actividad, la cual podrá ser TROTE o CAMINATA.
- ii. El personal que realice actividad durante horario franco (incluyendo fin de semana), podrá acercarse a cualquier Fiscalizador e incluir el registro de esta o estas actividades durante el siguiente día hábil no posterior de las 15:00 hrs. (podrá mostrarla físicamente o con pantallazo de la aplicación "STRAVA" enviada por vía WhatsApp con confirmación del Fiscalizador.
- iii. Todo personal que quiera participar deberá descargar la aplicación "STRAVA", para mantener un registro confiable y transparente de las actividades de los concursantes, esto permitirá la fiscalización cruzada de las guardias. Dentro de la aplicación (gratuita) deberán registrarse en el "Grupo" llamado "Ceylón Fit to Figh 2025"
- iv. El personal que no informe la actividad realizada a alguno de los Fiscalizadores antes de las 15:00 hrs., del día en curso, no será considerada para registro.

VII.- FECHAS DE COMPETENCIA

Con el propósito de contar con toda la dotación a bordo para efectuar el desafío, la competencia "Fit to Fight" iniciará una vez finalice el descanso operativo de la dotación, a contar viernes 01 de agosto, y finalizará el viernes 21 de noviembre, efectuando el desafío final ese mismo día.

VIII.- DESAFIO FINAL

Durante el último mes de actividades operativas del año se efectuará una competencia final por guardias la que se detallará en un documento aparte. Dicha competencia será en modalidad de posta y contemplará actividades como cross country, traslado de heridos, equiparse como partida de ataque y entrenamiento funcional (flexiones, abdominales, burpees, etc.). El puntaje de la competencia será tal que no permita al último lugar pasar a ser el primero, lo anterior, objeto también se valore el trabajo a lo largo del semestre.

IX.- PREMIOS

Con el propósito de incentivar a la guardia ganadora, se dispondrá premiar a los tres primeros lugares del desafío, durante la misma semana de la competencia final del 21 de noviembre, disponiendo lo siguiente:

- a. **Primer lugar:** 03 días de permiso especial para la guardia.
- b. **Segundo lugar:** 02 días de permiso especial para la guardia.
- c. **Tercer lugar:** 01 día de permiso especial para la guardia.

Valparaíso, 29 Julio 2025.-



FIRMADO
BORIS CABALLERO ALCAYAGA
CAPITÁN DE CORBETA
SEGUNDO COMANDANTE

DISTRIBUCIÓN:

- 1.- Tableros Generales.
- 2.- Genred.
- 3.- Archivo (Detallía.).