Julio Torres Vega	VIGIA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	ACTA DE REUNION

LUGAR: Centro Vacacional Asturias	
HORA INICIO: 2:00 P.M.	**FECHA: 13 DE OCTUBRE DE 2021**

PARTICIPANTES	
NOMBRE	**CARGO**
Gerardo Ortega	Vigía de SST
Claudia Yaneth Patiño León	Asesor SST

OBJETIVO:
Dar cumplimiento al artículo 7 de la Resolución 2013 de 1986, que establece que el Comité Paritario se reunirá por lo menos una vez al mes en el local de la empresa y durante el horario de trabajo.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

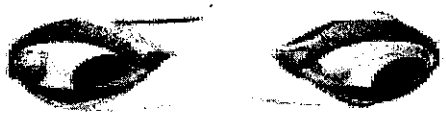
Se capacita al vigia de Seguridad y Salud en el Trabajo en la importancia de la realización de pausas activas en el desarrollo de las actividades

EJERCICIOS VISUALES

Sostenga cada uno de los ejercicios de 10—15 seg. Y repítalo 10 veces.

1.Sentado con la espalda bien recta., cierre los ojos y coloque las palmas de las manos sobre cada uno de sus ojos, de manera que tenga la sensación de que las palmas entibian sus ojos

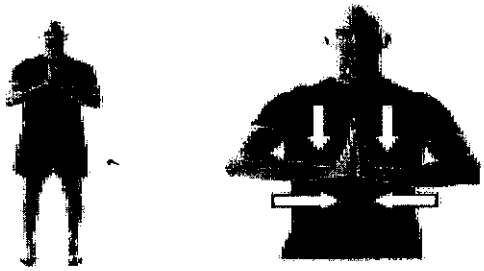
2. Cierre sus ojos y manténgalos firmemente apretados, levante sus hombros a tocar sus orejas, exhale bajando los hombros fuertemente.



GIMNASIA LABORAL

Consiste en una serie de ejercicios de elongación y relajación muscular. Las actividades se relacionan con el área de actuación de colaborador y de la rutina de trabajo.

Comenzar en posición de pie , colocar las manos juntas en el pecho.
Gentilmente empujar las manos juntas y bajarlas al mismo tiempo sin perder el contacto de la base de las manos hasta sentir un estiramiento en las muñecas.

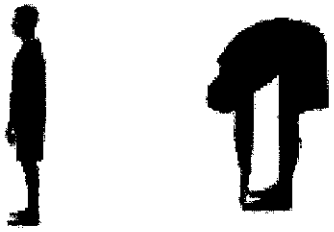


2.

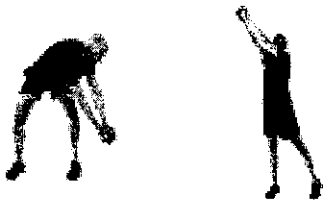
Julio Torres Vega	VIGIA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	ACTA DE REUNION

EJERCICIOS MOVILIDAD Y ESTIRAMIENTO MUSCULAR

Comenzar con movimientos de cabeza , llevar mentón al pecho, continuar enrollándose hacia abajo redondeando el cuello, hombros, espalda alta,, luego caderas. Soltar los brazos y la cabeza y sostener relajadamente esta posición. Mantener piernas estiradas regresar a la posición inicial desenvolviendo el cuerpo lentamente de abajo hacia arriba.



Trae el balón hacia abajo en diagonal hacia el lado opuesto , rotando el cuerpo y doblando las rodillas. Regrese a la posición inicial y repita al lado contrario.



Con la mano que esta detrás de su cabeza, gentilmente hale hacia arriba (tracción) , sostenga por 10 segundos, luego relaje y repita .



Gentilmente empuje su mentón hacia atrás, estabilizando la parte de atrás de su cabeza al mismo tiempo . TIP: asegúrese de mantener una buena postura. Usted deberia sentir un suave estiramiento en la parte alta de su



Lentamente inclínese hacia atrás . Arqueando su espalda sobre el espaldar de la silla, sostenga 10 segundos, regrese a la posición inicial y repita.
TIP : asegúrese de no deslizarse hacia ade-



Hale sus brazos y su espalda hacia arriba (tracción), luego incline y gire su cuerpo hacia un lado , sostenga por 10 segundos, regrese a la posición inicial y repita hacia el otro lado.



CONCLUSIONES / COMPROMISOS:

Practicar los ejercicios enseñados de pausas activas y aplicarlo en la vida diaria

Siendo las 4:20 PM se da por terminada la presente reunión a los 13 días del mes de Octubre de 2021 y en constancia firman los que en ella intervinieron.

NOMBRE Y APELLIDOS	FIRMA
Gerardo A. Ortega.	
Claudia Yaneth Bahamón	