Popayán, Enero 18 de 2022

Doc. Oliver Carabalí Banguero

Gerente Indeportes Cauca

Cordial saludo

Yo Mercedes Fernández Fernández identificada con C.C. 1O617O3693 de Popayán licenciada en Educación Básica con énfasis en Educación Física Recreación y Deporte especialista en Entrenamiento Deportivo de la Universidad del Cauca.

Me dirijo a usted con el fin de ofrecer mis servicios como monitora del programa Cauca en movimiento “Hábitos y estilos de vida saludable” que se ejecutará en diferentes municipios del departamento caucano durante el presente año, con el fin de promocionar y promover la práctica regular de actividad física, alimentación saludable y protección de espacios 100% libres de humo de tabaco, con el propósito de proteger y brindar una oportunidad asequible a la población para combatir enfermedades crónicas no trasmisibles como la diabetes, hipertensión, obesidad, entre otras, que se presentan no solo a nivel del departamento sino a nivel mundial por causa del sedentarismo, alimentación inadecuada y consumo de tabaco.

Teniendo en cuenta la emergencia sanitaria que se está presentando a nivel mundial, mi trabajo irá enfocado hacia la orientación de actividad física musicalizada haciendo uso de canales virtuales como medida de prevención frente al COVID-19 apoyándonos en medios tecnológicos y plataformas digitales como Facebook, Whatsapp, instagram, meet, zoom, entre otros, y medios de comunicación como radio y televisión, que permita el acceso a la comunidad desde sus casas evitando las aglomeraciones y de esta forma adoptar las medidas de confinamiento establecido por el gobierno nacional en el decreto 475 de 2020, cabe resaltar que

la forma de intervención (desarrollo de las sesiones de actividad física y demás) está sometida a modificaciones dependiendo de lo que el gobierno nacional decrete en su momento.

Mi trabajo se enfocarán en la conformación de cuatro (4) grupos regulares de actividad física. Estos grupos deben ser intervenidos tres (3) veces por semana cada grupo, en sesiones de una hora. Deben estar integrados como mínimo por 40 en el ámbito comunitario, priorizando las personas entre 18 a 60 años.

Conformación de un (1) grupo de actividad física no regular. Este grupo debe ser intervenido por lo menos una (1) vez a la semana, con sesiones de una hora, un mínimo de 20 personas o dos (2), en el ámbito comunitario o de salud priorizando las personas entre 18 a 60 años.

Se realizará el respectivo Tamizaje a todos los usuarios de los grupos regulares y no regulares reportándolos en el ente deportivo por medio con formatos técnicos debidamente diligenciados, los cuales se Registrará dicha información en la plataforma destinada por la subgerencia técnica.

Las sesiones se dirigirán con micrófono con el propósito de aumentar el número de personas que reciben los mensajes del programa, mejorando el direccionamiento de las sesiones y previniendo lesiones causadas por el sobreesfuerzo que conlleva aumentar el nivel de la voz. De igual manera, se deben orientar las sesiones de actividad física dirigida musicalizada buscando un desarrollo armónico de las cualidades físicas y teniendo en cuenta poblaciones con patologías (personas con enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión arterial, diabetes, osteoartritis, osteoporosis entre otros).

Se Realizaran dos (2) acciones de promoción y posicionamiento del Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable, donde se impacten como mínimo a veinte (20) personas cada una.

Se Realizará un (1) evento masivo mensual, donde se evidencie la articulación con otras instituciones y busque la participación de todos los grupos poblacionales con

un mínimo de 50 personas.

Se Utilizará dos veces en el mes adecuadamente diferentes medios que permitan el uso de tecnologías de la información y redes sociales digitales con el propósito de promover hábitos y estilos de vida saludable.

Se Cede al Ente deportivo los derechos de autor patrimonial y conexo sobre las obras o documentos sometidos a este régimen, de acuerdo a la legislación vigente.

Se Atenderá las observaciones de quien ejerza la supervisión del convenio por parte de INDEPORTES CAUCA.

El informe mensual se Presentará dentro de los cinco (5) primeros días de cada mes con los soportes de su gestión (listados de asistencia-firmados, registro fotográfico) y la copia de los recibos de pago de los aportes al sistema de seguridad social integral, riesgos laborales, pensión conforme a la normatividad vigente.

Teniendo en cuenta el artículo 23 de la ley 1150 de 2007 y la ley 1562 de 2012 el (la) CONTRATISTA debe: A) Estar afiliado a un fondo de pensiones B) Estar afiliado a una Entidad Promotora de salud (EPS) C) Estar a filiado a una administradora de riesgos laborales D) Realizar los aportes a salud. Pensión y riesgos laborales con un ingreso base de cotización (IBC) igual al establecido por la normatividad legal.

De igual forma se cumplirá con las obligaciones con el sistema de salud, pensión y riegos laborales, y acreditar, para la realización de cada pago derivado del contrato que se encuentra al día en el pago de aportes parafiscales relativos al Sistema de Seguridad Social Integral.

Se Presentará un informe final consolidando las actividades realizadas durante la vigencia del presente contrato.

Se Entregará en medio digital toda la información producida durante la ejecución del contrato (Archivo en Word, pdf, Excel, Imágenes), para esto se requiere mantener la información organizada y disponible para el momento que se requiera.

Se informará por escrito de la ocurrencia de situaciones de fuerza mayor o caso fortuito a su supervisor y recomendar la actuación que debe proceder, siempre que no afecte o pueda afectar la adecuada ejecución del contrato.

Las demás actividades que sean asignadas de conformidad con los requerimientos y necesidades de INDEPORTES CAUCA

Finalmente desde mi experiencia laboral he tenido la oportunidad de trabajar con grupos poblacionales desde las diferentes edades (4 a 65 años en adelante) en orientación y práctica regular de la actividad física musicalizada, promoción de alimentación saludable y protección de espacios 100% libre de humo de tabaco por un lapso de tiempo de 10 años.

Agradecida por su atención

Atentamente



MERCEDES FERNANDEZ FERNANDEZ

C.C. 1O617O3693 de Popayán