1. OBJETO DEL PROCESO

23500C1667 PRESTAR EL SERVICIO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, GIMNASIA LABORAL Y ACTIVIDADES QUE CONTRIBUYAN EN EL FOMENTO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE – REGIONAL OCCIDENTE

2. OBLIGACIONES ESPECÍFICAS DEL CONTRATISTA

a) Dar cumplimiento de todas las especificaciones y condiciones técnicas descritas en el Formato No. 8 Especificaciones Técnicas

b) Se compromete para con la AEROCIVIL a pagar a su personal los salarios, prestaciones sociales y demás emolumentos que se deriven de la ejecución del presente contrato de conformidad con lo establecido en las normas que regulan la materia, así como cumplir con las demás disposiciones laborales aplicables.

c) Se compromete a tener vinculados a sus empleados permanentemente y mientras dure la ejecución del contrato a los sistemas de previsión social, salud, pensión y riesgos profesionales, de conformidad con lo establecido en la Ley 100 de 1993, la Ley 797 de 2002, el Decreto 1295 de 1994 y demás normas que regulen la materia, al pago de contribuciones parafiscales, y a salir al saneamiento y defensa de los derechos de la Aerocivil, en el evento de reclamaciones de terceros por causa o con ocasión de la prestación de los servicios.

d) Está obligado a responder a la AEROCIVIL por las eventuales reclamaciones laborales derivadas de la ejecución del contrato; así como por los perjuicios que por motivo de su negligencia, imprudencia o impericia se causen a las personas y/o los bienes de la AEROCIVIL o de terceros con ocasión de la ejecución del contrato.

e) Implementar y hacer seguimiento a un programa HSSE, para todo el personal involucrado en la ejecución del contrato.

f) Cumplir con los protocolos de bioseguridad establecidos por el Gobierno Nacional y la entidad para combatir el COVID 19, sin costo adicional para la entidad.

g) Asumir los riesgos a su cargo, conforme a la distribución de los mismos contenidos en el Formato No. 9 Matriz de Riesgos.

h) Dar a conocer a la AEROCIVIL cualquier reclamación que indirecta o directamente pueda tener algún efecto sobre el objeto del contrato o sobre sus obligaciones.

i) Cumplir con el plan de garantías ofertadas.

j) Responder ante AEROCIVIL por las fallas que le sean atribuibles respecto del objeto del presente contrato y los demás documentos vinculantes del proceso.

3. CARACTERÍSTICAS, ACTIVIDADES Y REQUERIMIENTOS TÉCNICOS

Para llevar a cabo la totalidad de las actividades relacionadas en las especificaciones técnicas, el contratista seleccionado deberá prestar:

Servicio de soporte técnico especializado para la actividad de acondicionamiento físico en las instalaciones de los gimnasios ubicados en los aeropuertos de Palmira: Alfonso Bonilla Aragón; Pereira: Matecaña y armenia: el edén, solo los lunes, miércoles y viernes en el horario de 08:00 a.m. a 10:00 a.m. Así mismo y de acuerdo con la programación de actividades se realizará el acompañamiento de acondicionamiento físico a la Brigada de emergencia solo los jueves según se determine previa la programación.

Esta actividad debe ser desarrollada con el apoyo de un profesional en: Fisioterapia, Terapia física, Educación física o del deporte. Cualquiera de estos deberá contar con experiencia mínima de un año en acondicionamiento físico, acreditado mediante certificación laboral. (este requisito será validado por el supervisor ante el contratista)

AEROPUERTOS PARA INTERVENIR:

- Valle del Cauca - Aeropuerto Alfonso Bonilla Aragón – Palmira - Población 190 funcionarios
- Risaralda – Aeropuerto matecaña – Pereira - Población 38 funcionarios
- Quindío - Aeropuerto el Edén - Armenia – Población 50 funcionarios

El acondicionamiento físico deberá contribuir de manera decisiva en aspectos como mejorar la flexibilidad, prevenir dolores musculares, disminuir el porcentaje de grasa y aumento de la masa corporal, romper la rutina, incrementar la concentración en las tareas, disminuir el estrés y mejorar el clima laboral.

Así mismo se debe trabajar en la mejora continua de los siguientes aspectos:

Ventajas: Osteomuscular

- Mejora la amplitud articular.
- Mejora la oxigenación muscular.
- Optimiza la elasticidad de tendones y músculos.
- Retarda la aparición de fatiga muscular.
- Evita molestias osteotendinosas.

Ventajas: Productivas

- Rompe la rutina laboral.
- Mejora la concentración en la tarea.
- Mejora la postura por fuera del Angulo de confort

Ventajas: Psicológicas

- Disminución del estrés.
- Mejora el clima laboral.
- Mejora la motivación.
- Aumenta el compromiso con la organización.

Ejercicio en el trabajo: De forma semanal, los lunes, miércoles y viernes, se realizará en cada una de las áreas de trabajo del Aeropuerto pausas activas enfocadas fundamentalmente para contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo, la desmotivación y el siempre preocupante estrés en los funcionarios del aeropuerto, transformando el espacio de trabajo en un lugar altamente saludable.

Así mismo se pretende Controlar (Eliminar/Reducir) la tensión secundaria asociada a posturas incómodas, actividades con movimientos repetitivos y trabajo estático.

Promover la participación de todos los funcionarios en la realización de pausas activas, gimnasia laboral, utilizada en forma complementaria con otras iniciativas de mejoras globales en el trabajo.

Propiciar la prevención de trastorno musculoesqueléticos de origen laboral.

Concientizar al personal sobre la importancia de implementar un estilo de vida saludable, que identifique en la pausa activas o gimnasia laboral complemento en el mejoramiento ergonómico de las condiciones de trabajo.

Actividades sugeridas.

Los ejercicios de movilización (activación) son aquellos cuyo objetivo es aumentar el flujo sanguíneo de grandes grupos musculares. Se caracterizan por aumentar el aporte de oxígeno, retardando la aparición de fatiga muscular. Por otra parte, podrían contribuir a evitar lesiones por movimientos bruscos o violentos.

Los ejercicios de elongación (estiramiento) son aquellos donde el músculo se ve sometido a una tensión de elongación (fuerza que lo deforma longitudinalmente), durante un tiempo variable y a una velocidad determinada.

Los ejercicios, deben orientarse a controlar la tensión musculoesquelética en extremidades superiores e inferiores, cintura escapular, cuello, región torácica y espalda, movimientos oculares. Los ejercicios se deben orientar de tal manera que puedan realizarse en el área de trabajo, es decir, deben ser simples, seguros y terapéuticos.

Previo a realizar un programa de actividad física compensatoria, particularmente con el grupo de funcionarios que por la naturaleza de trabajo requieran la realización de acondicionamiento físico, se deben tener en cuenta algunas consideraciones que ayudarán a que estas actividades tengan los resultados esperados por la empresa y los trabajadores. A continuación, algunos lineamientos.

- **Realizar diagnóstico a los funcionarios que lo requieran**: que permita identificar de acuerdo con las labores asignadas y condiciones fiscas y de salud del trabajador; la rutina y técnicas particulares que debe realizar para mejorar y conservar una buena salud.

- **Elaborar el plan, el programa y los métodos de monitoreo de resultados.** Para el acondicionamiento físico, diseñando la rutina de ejercicios de acuerdo con los formatos y guías establecidas por Seguridad y salud en el Trabajo.

- Planificar y verificar en terreno la ejecución de pausas activas.

- Involucrar a los jefes en la realización de estas actividades

- Escoger áreas de trabajo en las cuales sea posible controlar los tiempos y actividades.

- Determinar el mejor momento para realizar una pausa compensatoria.

- Asesorar a los funcionarios sobre las ventajas de realizar actividad física compensatoria, para el trabajador en lo personal, en su salud, en la productividad laboral.

- Formación y orientación a los funcionarios en temas relacionados con, Estilo de Vida saludable, Alteraciones nutricionales, hipertensión arterial, dislipidemias y temas afines con la actividad física, garantizando que en cada Área o grupo Misional se realice capacitación sobre los temas de mayor interés

- Brindar información a los funcionarios sobre temas relacionados con la prevención y promoción de la salud, a través de métodos y estrategias novedosas que capten su atención y aplicación.

- Realizar sensibilización en actividades físicas que permitan la prevención en Lesiones Musculo esqueléticas.

- Prestar el servicio de atención Fisioterapéutica a los funcionarios con problemas o trastornos musculo esqueléticos, previa coordinación con el médico especialista que preste los servicios en el aeropuerto, a fines de garantizar la actualización de la historia clínica y base de datos osteomuscular.

- Realizar o prestar acompañamiento en actividades especiales que se requieren en Salud Ocupacional.

- Facilitación de elementos para el entrenamiento y desarrollo de la labor de gimnasia laboral, en áreas administrativas, como por ejemplo (Suministro de palos, balones, conos, lazos, bandas elásticas.) que ayuden a la realización de las actividades y/o terapias en las oficinas.

- A solicitud de la entidad, se podrán realizar jornadas y actividades de relajación tales como: Yoga, Pilates, Aero rumba y otras que estimulen a la relajación, las cuales serán compensadas por la jornada de acondicionamiento físico, es decir esta actividad reemplazaría la del acompañamiento físico del día en el área determinada.

  NOTAS IMPORTANTE: El perfil del profesional en fisioterapia, Terapia física, Deportologo, Educador físico, cualquiera de estos deberá contar con experiencia en acondicionamiento físico, mínimo un año. acreditada mediante certificación laboral. El cual será analizado y aprobado por el contratista quien asume la responsabilidad de los servicios prestados por este profesional de la salud ante la Aeronáutica Civil. (lo anterior se llevará a cabo una vez adjudicado el presente proceso)

El Profesional en Fisioterapia, Terapia física, o Deportologo, Educador físico deberá realizar seguimiento a los casos detectados e incluidos en los sistemas de Vigilancia epidemiológica y entregar en informe especial, sobre los casos ocupacionales, al responsable del sistema de Seguridad y Salud Ocupacional en el trabajo. informe sistematizado de acuerdo con los requerimientos de la entidad con los hallazgos encontrados por paciente, incluidas recomendaciones y conducta a seguir. (lo anterior se llevará a cabo una vez adjudicado el presente proceso)

El contratista deberá acordar juntamente con la administración del aeropuerto, el cronograma de actividades o plan de trabajo o en su defecto de acuerdo con las indicaciones del supervisor.

El contratista deberá entregar a la Entidad, las planillas de asistencia de los funcionarios debidamente firmada por cada uno de los funcionarios participantes de las campañas, e identificar quienes no participan en las actividades, a fines de establecer plan de acción.

Realizar a solicitud de la Entidad las valoraciones médicas que sean necesarias, para determinar si es necesario remisión a la EPS. Cuando se requiera.

4. PERSONAL QUE INTERVENDRÁ EN LA EJECUCIÓN DEL CONTRATO

No aplica

5. GARANTÍA TÉCNICA

El contratista se obliga a dar cumplimiento a las disposiciones establecidas en los artículos 932 y 933 del Código de Comercio, Ley 1480 de 2011, Decreto 735 de 2013 y demás normas que lo modifiquen o adicionen.