1. OBJETIVO

Mejorar la productividad, el rendimiento y las condiciones de los trabajadores, buscando así la prevención y disminución de lesiones musculo-esqueléticas.

2. ALCANCE

Aplica para todo el personal de la empresa incluyendo los contratistas y los visitantes, es decir todos aquellos que realicen una actividad que puedan impactar sobre su salud de forma negativa.

RESPONSABLES:

3.1 GERENTE GENERAL: Apoyar el desarrollo de las actividades y suministrar recursos.

3.2 ASESORES (ARL – S.G.C): Brindar asesoría y hacer seguimiento al programa.

3.3 COPASST: Responsables de apoyar el seguimiento a la ejecución de las actividades.

3.4 SUPERVISORES: Responsables de apoyar el seguimiento y la ejecución de las pausas activas.

3.5 JEFE DE SALUD OCUPACIONAL: Hacer seguimiento al programa y a la ejecución de las actividades que comprende este.

3.6 **TODAS LAS PERSONAS** (Administrativos – Operativos): Responsables de participar en el desarrollo de las actividades.

4. TERMINOLOGIA:

4.1Pausas Activas: Son “pequeñas” interrupciones de una actividad laboral dentro de una jornada de trabajo para realizar diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir y prevenir la fatiga laboral, el estrés y prevenir trastornos osteomusculares.

4.2Pausas Laborales: Son consideradas todos los tiempos de espera, paros en producción, tiempos de alimentación, hidratación o descanso.

4.3 Movimientos: Es trasladar y poner en funcionamientos en diferentes sentidos un segmento corporal u objeto.

4.4 Articulación: Es la unión de dos a más huesos del cuerpo humano.

4.5 Estiramiento: Es la elongación de la fibra muscular sin causar su ruptura.

4.6 Músculo: Es la unidad funcional del cuerpo humano y la que permite el movimiento y fuerza de la persona.

4.7 Respiración: Intercambio de aire entre la persona y el medio ambiente.

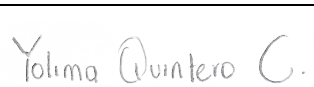
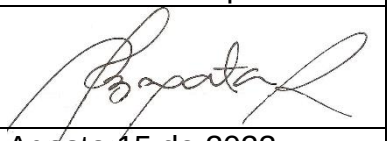
DESARROLLO

5. PASOS SECUENCIALES

A continuación, se describen las actividades que deben realizarse para dar cumplimiento al programa de Medicina Preventiva y del Trabajo, mediante la elaboración de la historia clínica ocupacional.

ITEM	ACTIVIDAD	RESPONSABLE
1	Abrir inscripción de líderes de pausas activas	Líder SST Aux. SST
2	Capacitación a líderes en pausas activas	Líder SST Aux. SST
3	Sensibilización de los empleados de la importancia de realizar las pausas activas a través de medios audiovisuales de forma grupal e individual	Líder SST Aux. SST
4	Elaboración de plegables con contenidos que motiven realizar las pausas activas.	Líder SST Aux. SST

6. GESTION DEL CAMBIO

SG-SST	DOCUMENTO	REVISO Y APROBRO
Nombre	Yolima Quintero C.	Álvaro Delio Zapata
Firma		
Fecha	Agosto 01 de 2023	Agosto 15 de 2023