editorial

SEÑORA SUBTENIENTE

DIANA LORENA VASQUEZ CASAS

SUPERVISOR (A) CONTRATO N° **91-7-10067-19**

ASUNTO: CAPACITACION EN PAUSAS ACTIVAS

EN ATENCION A LAS ESPECIFICACIONES TECNICAS DEL CONTRATO N° 91-7-10067-19 EN SU ITEM 8 DICE LO SIGUIENTE ASI: ASEGURAMIENTO DE SST: Presentar un informe por escrito al supervisor del contrato al finalizar la ejecución del mismo, donde evidencie documentalmente el cumplimiento de las responsabilidades asignadas como contratista o subcontratista, en materia de aseguramiento de SST y permita evidenciar objetivamente la participación de estos, en las actividades de promoción y prevención que adopten y estén conforme a los parámetros adoptados en el Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo de la Policía Nacional. (Numeral 1.3.1, articulo 7 la Resolución N° 01956 del 25/04/2018 expedida por la Dirección general de la Policía Nacional), de lo anterior se realizó capacitación en pausas activas con el personal que labora para **JORGE ALBERTO S.A.**S (Editorial andina) y de lo cual se dejó acta con verificación de los asistentes de la misma con fecha del 10/12/2019.

ATENTAMENTE:

Daniela Garay

PERSONA ENCARGADA DE SEGURIDAD EN EL TRABAJO

CONTENIDO

PAUSAS ACTIVAS

DEFINICIONES:

QUE SON LAS PAUSAS ACTIVAS

- Se conoce como Pausas Activas aquellos periodos de recuperación que siguen a los periodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados por el trabajo.
- El programa de pausas activas se utiliza para el mejoramiento de la calidad de vida
- Son pequeñas interrupciones que se realizan durante una actividad laboral para realizar diferentes técnicas y ejercicios que nos permiten reducir la fatiga laboral, el estrés y prevenir trastornos musculoesqueléticos.

OBJETIVOS

- Crear conciencia que el cuidado de la salud física y mental es responsabilidad de todos.
- Prevenir desordenes musculoesqueléticos causados por la fatiga física y mental.
- Evitar la monotonía durante la jornada de trabajo .

BENEFICIOS

AUMENTA	DISMINUYE
Mejora la armonía laboral a través del ejercicio físico y la relajación.	Estrés
Alivian las tensiones producidas por malas posturas y rutina generada por el trabajo.	Los factores generadores de trastornos de traumatismos acumulativos
Incrementan el rendimiento y generan *mayor capacidad de concentración*	Disminuye el ausentismo laboral

COMO SE REALIZAN

1- Cuando se ejecuta cualquier tipo de actividad física se debe prestar mucha atención a la respiración, la misma debe ser profunda y los más rítmica posible.

2- Los ejercicios deben realizarse 1 o 2 veces al días en turnos de 8 horas laborales con una duración de 5 a 7 minutos.

3- Cada ejercicio debe realizarse por 10 segundos

editorial

FIRMO EN CONSTANCIA DE QUE HE RECIBIDO LA CAPACITACION EN PAUSAS ACTIVAS

ASISTENTES			
NOMBRE Y APELLIDO	**CEDULA**	**CARGO DEPENDENCIA**	**FIRMA**
Carlos Mario Escobar	1.053777263	Diseñador grafico	
Juan G. Valencia	75068608	Gerente de Mercadeo	
Cristhian Lancheros	1053776321	Diseñador	
José Fernandez	10760881	Mensajero	
Gloria Esperanza	30-270 689	Encuadernadora	Gloria
Elizabeth Giraldo	30303.123	Encuadernadora	
Alexandra Rojada	1053828714	encuadernadora	Alejandra P.
Maria Estrella Gil	1.053.801.949	Encuadernadora	
Geraldine cepeda	1053'827'385	Encuadernadora.	Geraldine cepeda
Cepeda	30283817	Encuadernadora	

RESPONSABLE: NOMBRE PERSONA ENCARGADA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

TECNICA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO Daniela Cano