1 CONDICIONES DEL CONTRATO.

Número de Contrato: 24000904 H3 de 2024
Nombre del Contratista: **MINA INGENIEROS S.A.S**
Periodo informe: 18/07/2024 AL 17/08/2024
Nombre de Supervisor: **CLAUDIA BIBIANA MONTES RIVERA**

2. OBJETO DEL CONTRATO

REALIZAR EL PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y GIMNASIA EN EL TRABAJO PARA LOS FUNCIONARIOS DEL AEROPUERTO DE RIONEGRO, EN LAS INSTALACIONES DEL GIMNASIO DE LA ENTIDAD Y EN EL AEROPUERTO OLAYA HERRERA DE MEDELLÍN

3. ACTIVIDADES EJECUTADAS, OBLIGACIONES CUMPLIDAS, PRODUCTOS ENTREGADOS Y/O BIENES ENTREGADOS.

En cumplimiento de los objetivos establecidos por la Aeronáutica Civil Regional Noroccidente, la empresa Mina Ingenieros SAS ha llevado a cabo un programa exhaustivo de actividades durante las últimas cuatro semanas. El objetivo principal ha sido promover la importancia de la actividad física y el bienestar en el entorno laboral. A continuación, se presenta un resumen detallado de las actividades realizadas cada semana, con especial énfasis en las pausas activas implementadas.

Semana 1:

Durante esta semana inaugural, se estableció una base sólida para las actividades venideras:

- Pausas Activas:

  - Movilidad Articular: Se llevaron a cabo ejercicios suaves para mejorar la movilidad de las articulaciones y reducir la rigidez.

  - Estiramientos Zona Superior de la Espalda: Se realizaron estiramientos específicos para aliviar la tensión en la parte superior de la espalda.

  - Actividad de Coordinación Óculo-Manual: Se realizaron ejercicios que desafían la coordinación entre los ojos y las manos, mejorando la agilidad mental.

Además de las pausas activas, se brindó orientación en el gimnasio y se llevó a cabo una charla informativa sobre la importancia de la actividad física.

Semana 2:

La segunda semana continuó construyendo sobre los cimientos establecidos:

- Pausas Activas:

  - Estiramientos Dinámicos en Silla: Se introdujeron estiramientos dinámicos realizables mientras se está sentado, para aliviar la tensión y mejorar la circulación.

  - Activación Neuromuscular en Silla: Se implementaron ejercicios suaves para activar los músculos principales mientras se permanece sentado.

  - Masaje: Se proporcionaron masajes cortos para liberar la tensión muscular y promover la relajación.

Además de las pausas activas, se ofreció orientación en el gimnasio y se realizó una charla motivacional para reforzar los beneficios de la actividad física regular.

Semana 3:

En la tercera semana, se profundizó en el fortalecimiento y la concientización:

- Pausas Activas:

  - Fortalecimiento de Espalda Superior con Balón Medicinal: Se llevaron a cabo ejercicios con un balón medicinal para fortalecer la zona superior de la espalda.

  - Rompecabezas en Forma de Avión: Se realizó una actividad de rompecabezas en forma de avión, centrada en la seguridad y la salud en el trabajo.

  - Movilidad Articular y Estiramientos Estáticos: Se implementaron movimientos articulares seguidos de estiramientos estáticos para mejorar la flexibilidad y el rango de movimiento.

Junto con las pausas activas, se realizaron mediciones de presión arterial, peso y talla, y se brindó orientación en el gimnasio.

Semana 4:

La última semana cerró el ciclo con un enfoque en la consolidación y el apoyo motivacional:

- Pausas Activas:

- Estiramientos Dinámicos de la Espalda y Hombros: Se llevaron a cabo ejercicios de estiramiento dinámico enfocados en la espalda y los hombros.

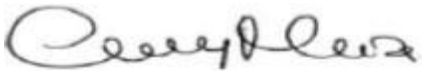
- Movimientos Articulares: Se realizaron movimientos suaves de las articulaciones para mantener su flexibilidad y salud.

- Masajes: Se ofrecieron masajes adicionales para aliviar la tensión y mejorar el bienestar general.

Junto con las pausas activas, se proporcionó orientación final en el gimnasio y se realizó una charla motivacional de cierre para enfatizar los logros alcanzados y mantener la motivación hacia la actividad física.

Conclusión:

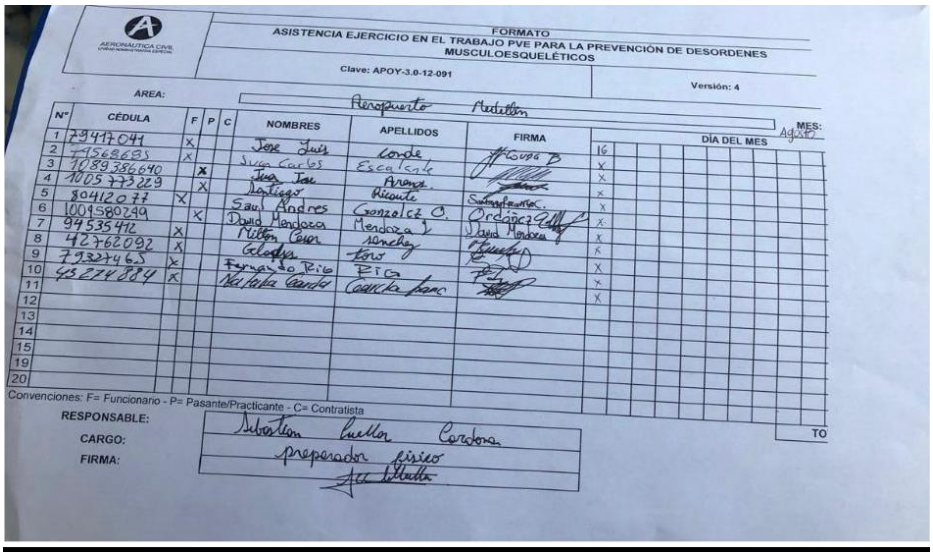
Mina Ingenieros SAS ha implementado un programa integral de promoción de la actividad física y el bienestar en la Aeronáutica Civil Regional Noroccidente. A través de pausas activas diseñadas específicamente para cada semana, se abordaron aspectos clave como la movilidad, el fortalecimiento muscular, la concientización y la relajación. Se espera que estas iniciativas contribuyan significativamente a la mejora de la salud y el bienestar de los empleados, y a la creación de un entorno laboral más saludable, productivo y motivado.



CINDY JULIETH MINA ABRIL
REPRESENTANTE LEGAL
MINA INGENIEROS S.A.S.

ANEXOS





FORMATO
ASISTENCIA EJERCICIO EN EL TRABAJO PVE PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULOESQUELÉTICOS

Clave: APOY-3.0-12-091 Versión: 4

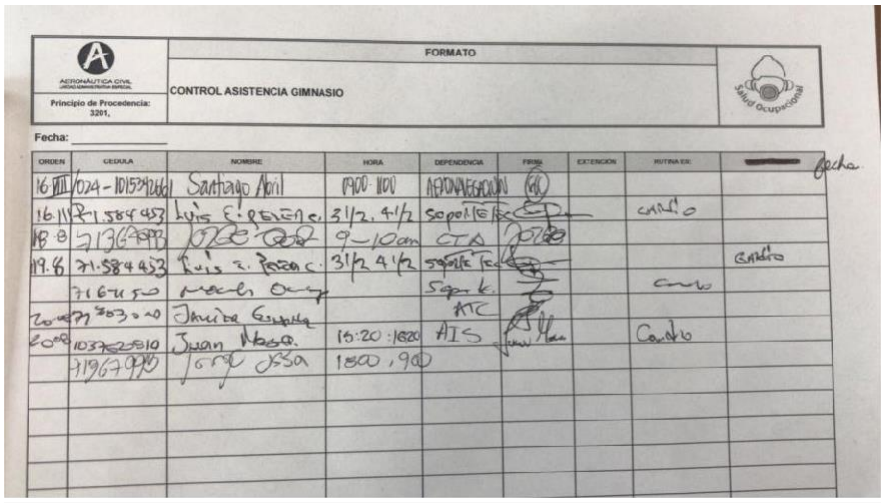
ÁREA: Aeropuerto Medellín MES: Agosto

Nº	CÉDULA	F	P	C	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	DÍA DEL MES 16
1	79417041	X			Jose Luis	Conde		X
2	71268683	X			Jhon Carlos	Escalante		X
3	1089386690		X		Jhon Jair	Arango		X
4	1005773229		X		Santiago	Ricaurte		X
5	80412077	X			Juan Andres	Gonzalez O.		X
6	1001580249		X		David Mendoza	Mendoza J.		X
7	99535412	X			Nilton Cesar	Sanchez		X
8	42762092	X			Alcides	Lora		X
9	79327463	X			Fernando Rico	Rico		X
10	45274884	X			Natalia Camila	Garcia Lora		X
11								
12								
13								
14								
15								
19								
20								

Convenciones: F= Funcionario - P= Pasante/Practicante - C= Contratista

RESPONSABLE: Sebastian Cuellar Cordova
CARGO: preparador físico
FIRMA:

TO



AERONÁUTICA CIVIL
UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL

FORMATO

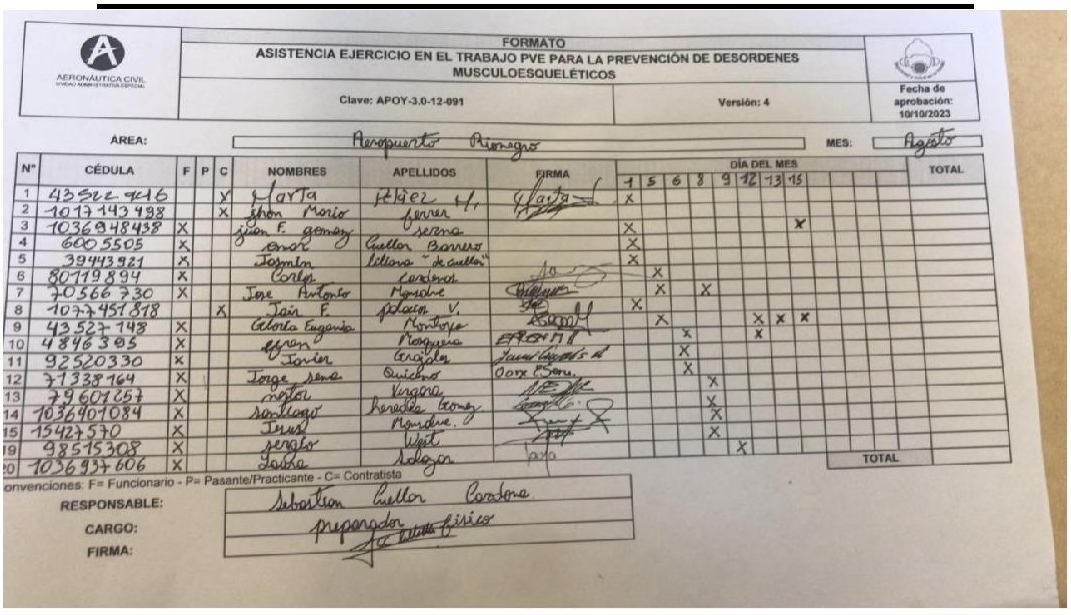
CONTROL ASISTENCIA GIMNASIO

Salud Ocupacional

Principio de Procedencia: 3201,

Fecha: _____

ORDEN	CEDULA	NOMBRE	HORA	DEPENDENCIA	FIRMA	EXTENCION	RUTINA EX:	
16	1024-1015392661	Santiago Abril	1900 1100	AERONAVEGACION				Fecha
16	1.584.453	Luis E. Pereira C.	3 1/2, 4 1/2	Soporte Tec			Cardio	
18	71364990		9-10am	CTA				
19.6	71.584.953	Luis E. Pereira C.	3 1/2 4 1/2	Soporte Tec				Gimnasio
	71674.50			Soporte ATC			Cardio	
	71.303.020	Jhonier Estrada						
	1037625810	Juan Nieto	15:20 : 1620	AIS			Cardio	
	71967990		1800, 1900					



AERONÁUTICA CIVIL
UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL

FORMATO

ASISTENCIA EJERCICIO EN EL TRABAJO PVE PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULOESQUELÉTICOS

Clave: APOY-3.0-12-091 | Versión: 4 | Fecha de aprobación: 10/10/2023

AREA: Aeropuerto Rionegro MES: Agosto

N°	CÉDULA	F	P	C	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	DÍA DEL MES 1	5	6	8	9	12	13	15	TOTAL
1	42322916			X	Marta	Pérez		X								
2	1017143988			X	Sthon Mario	Ferrer								X		
3	1036848458	X			Sión F.	Serna		X								
4	6005505	X			Omar	Cuellar Barrero		X								
5	39443921	X			Jasmin	Liliana "de Cuellar"		X								
6	80119894	X			Carlos	Cardona			X							
7	70566730	X			Jose Antonio	Morales			X		X					
8	1077451818			X	Jair F.	Palacio V.		X								
9	43527148	X			Gloria Eugenia	Montoya			X				X	X	X	
10	4846305	X			Efren	Noreña				X			X			
11	92520330	X			Javier	Gonzalez				X						
12	71338764	X			Jorge Jesus	Quichoya				X						
13	79601257	X			Victor	Virgen					X					
14	1036901084	X			Santiago	Heredia Gomez					X					
15	15427570	X			Ivan	Naranjo					X					
19	98515308	X			Sergio	Uribe							X			
20	1036937606	X			Jaiba	Salazar										

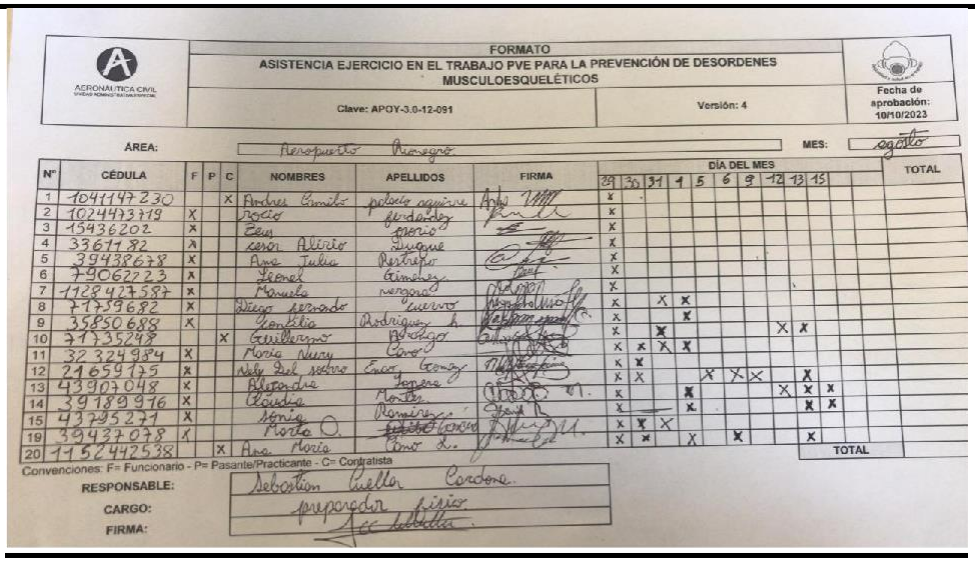
TOTAL

Convenciones: F= Funcionario - P= Pasante/Practicante - C= Contratista

RESPONSABLE: Sebastian Cuellar Cardona

CARGO: preparador físico

FIRMA:



AERONÁUTICA CIVIL
UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL

FORMATO

ASISTENCIA EJERCICIO EN EL TRABAJO PVE PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULOESQUELÉTICOS

Clave: APOY-3.0-12-091 | Versión: 4 | Fecha de aprobación: 10/10/2023

AREA: Aeropuerto Rionegro MES: agosto

N°	CÉDULA	F	P	C	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	DÍA DEL MES 29	30	31	1	5	6	9	12	13	15	TOTAL
1	1041147230			X	Andres Camilo	peñuela aguirre		X										
2	1024473719	X			Jocio	fernandez		X										
3	15436202	X			Cesar	Serna		X										
4	33671.82	X			Luz Alicia	Luque		X										
5	39438678	X			Ana Julia	Restrepo		X										
6	43062223	X			Leonel	Gimenez		X										
7	1128427587	X			Manuela	Noreña		X		X	X							
8	71796.82	X			Diego Fernando	Cuervo		X			X							
9	35850688	X			Cecilia	Rodriguez L.		X		X					X	X		
10	71735248			X	Guillermo	Rodrigo		X	X	X	X							
11	32 324 984	X			Maria Nury	Cano		X	X			X	X	X		X		
12	21654175	X			Nely Del Socorro	Cano Gomez		X	X									
13	43907048	X			Alejandra	Jaramillo		X							X	X	X	
14	39189916	X			Claudia	Monsalve		X			X					X	X	
15	43795271	X			Sonia	Ramirez		X			X					X	X	
19	39437078	X			Maria O.	Cano L.		X	X	X								
20	1152442538			X	Ana Maria	Cano L.		X	X		X		X			X		

TOTAL

Convenciones: F= Funcionario - P= Pasante/Practicante - C= Contratista

RESPONSABLE: Sebastian Cuellar Cardona

CARGO: preparador físico

FIRMA:

AERONAUTICA CIVIL
UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL

FORMATO
ASISTENCIA EJERCICIO EN EL TRABAJO PVE PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULOESQUELÉTICOS

Clave: APOY-3.0-12-091 | Versión: 4

ÁREA: Aeropuerto Riohegro. MES: Agosto.

Nº	CÉDULA	F	P	C	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	DÍA DEL MES 12	13	16	TC
1	8407 895	X			Hebert	Restrepo Herrera		X			
2	21618 913	X			Magnolia	Ruiz		X			
3	15333193	X			Omar	Hincapie		X			
4	71111 944	X			Nelson	Giraldo		X			
5	1128275663	X			Estefania	Silva Agudelo		X			
6	1216269	X			Gustavo M	Osorio			X		
7	79754 488	X			Mauricio	Baron			X		
8	70286 360	X			fernando	Rojas			X		
9	39439510	X			Ana isabel	Gomez R.				X	
10	70783867	X			Ruben Dario	Estrada				X	
11											
12											
13											
14											
15											
19											
20											

Convenciones: F= Funcionario - P= Pasante/Practicante - C= Contratista

RESPONSABLE: Sebastian Cuellar Cordona
CARGO: preparador físico
FIRMA:

AERONAUTICA CIVIL
UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL

FORMATO
ASISTENCIA EJERCICIO EN EL TRABAJO PVE PARA LA PREVENCIÓN DE DESORDENES MUSCULOESQUELÉTICOS

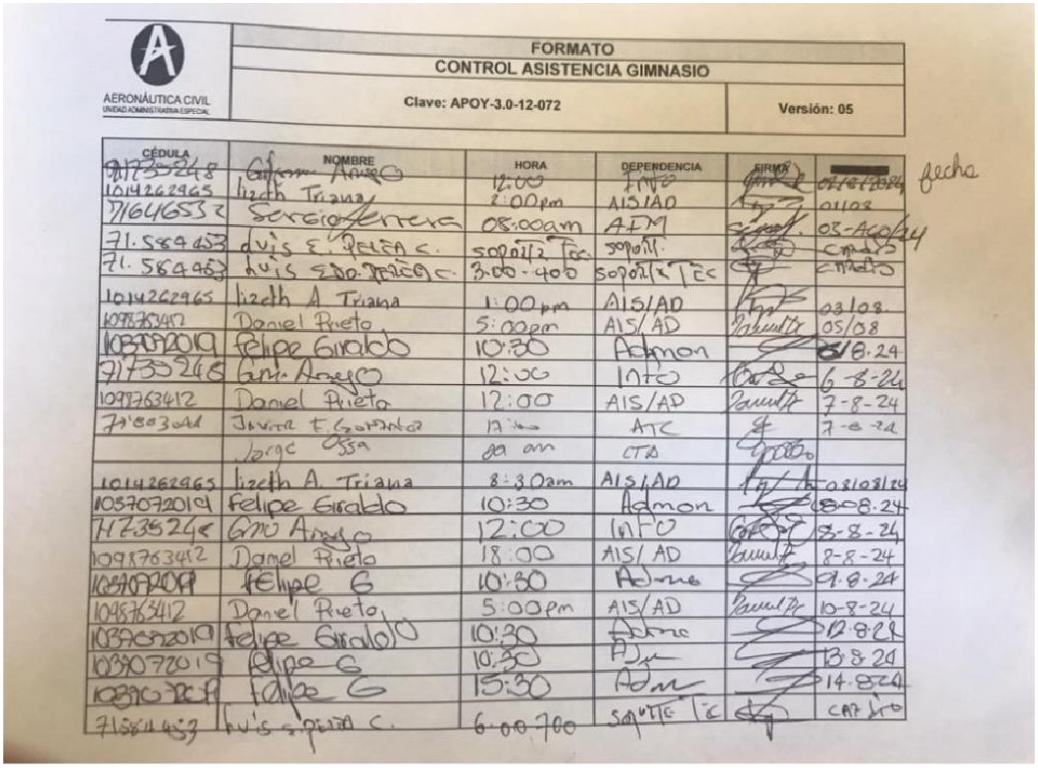
Clave: APOY-3.0-12-091 | Versión: 4 | Fecha de aprobación: 10/10/2023

ÁREA: Aeropuerto Riohegro. MES: Agosto

Nº	CÉDULA	F	P	C	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	DÍA DEL MES 29	30	31	1	5	6	9	12	13	15	TOTAL
1	98543957	X			Alvaro h.	Restrepo.		X		X		X	X	X		X		
2	70826387		X		Ruben Dario	Lopez.		X		X	X			X		X		
3	43570 335	X			Trinidad	Valencia		X	X	X	X	X		X	X	X		
4	10[illegible]7178			X	Carolina	Idarraga Muñoz		X	X	X	X	X				X		
5	39436834	X			Maria Bernice	Londoño yepes			X				X					
6	71363729	X			Sebastian	hernandez			X		X				X		X	
7	15444117	X			Ivan	arbelaez			X		X	X						
8	70722047	X			gravier D.	hincapie			X			X						
9	1037072019	X			felipe	Giraldo			X			X						
10	42937913	X			Marleny	madrid			X		X	X						
11	39436875	X			Victoria Elena	Alzate Gutierrez			X	X		X		X				
12	43422 835	X			Maria Eugenia	Lopez O.			X									
13	14576 849	X			Rooney	cordoba				X				X			X	
14	4251220	X			Juan A. Espinosa	Espinosa A				X								
15	1041188945	X			Alex	Mendieta				X								
19	1036067011	X			Camilo	Gomez Restrepo				X					X			
20	43430537	X			Olga	Cardenas											TOTAL	

Convenciones: F= Funcionario - P= Pasante/Practicante - C= Contratista

RESPONSABLE: Sebastian Cuellar Cordona
CARGO: preparador físico
FIRMA:



AERONÁUTICA CIVIL
UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL

FORMATO
CONTROL ASISTENCIA GIMNASIO

Clave: APOY-3.0-12-072 | Versión: 05

CÉDULA	NOMBRE	HORA	DEPENDENCIA	FIRMA	[redacted]
71735248	Germ. Arango	12:00	Info		05/08/24
1014262965	lizeth Triana	2:00pm	AIS/AD		01/08
71641653	Sergio Herrera	08:00am	AIM		03-Ago-24
71.584453	duis E. PELAEZ C.	soporte Tec.	soporte		CAPACITO
71.584453	duis E.D. PELAEZ C.	3:00-4:00	soporte TEC		CAPACITO
1014262965	lizeth A Triana	1:00pm	AIS/AD		03/08
1098763412	Daniel Prieto	5:00pm	AIS/AD		05/08
1037072019	Felipe Giraldo	10:30	Admon		6-8-24
71735248	Germ. Arango	12:00	Info		6-8-24
1098763412	Daniel Prieto	12:00	AIS/AD		7-8-24
71'603.041	Javier F. Garzón	12:00	ATC		7-8-24
	Jorge Ossa	08:00 am	CTA		
1014262965	lizeth A. Triana	8:30am	AIS/AD		08/08/24
1037072019	Felipe Giraldo	10:30	Admon		8-8-24
71735248	Germ Arango	12:00	INFO		8-8-24
1098763412	Daniel Prieto	18:00	AIS/AD		8-8-24
1037072019	Felipe G	10:30	Admo		9-8-24
1098763412	Daniel Prieto	5:00pm	AIS/AD		10-8-24
1037072019	Felipe Giraldo	10:30	Admo		12-8-24
1037072019	Felipe G	10:30	Admo		13-8-24
1037072019	Felipe G	15:30	Admo		14-8-24
71584453	Luis Felipe C.	6:00-7:00	SOPORTE TEC		CAPACITO

fecha