CONTENIDO DEL INFORME

CONDICIONES DEL CONTRATO
OBJETO DEL CONTRATO
ACTIVIDADES EJECUTADAS, OBLIGACIONES CUMPLIDAS, PRODUCTOS ENTREGADOS Y/O BIENES ENTREGADOS.
OBSERVACIONES A LAS ACTIVIDADES EJECUTADAS, A LAS OBLIGACIONES CUMPLIDAS, Y A LOS PRODUCTOS Y/O BIENES ENTREGADOS.
OBSERVACIONES ADICIONALES, SI A ELLO HUBIERE LUGAR.
PORCENTAJES DE AVANCE PRESUPUESTAL Y EN EJECUCIÓN DEL CONTRATO.

CONDICIONES DEL CONTRATO

Número de Contrato: 24000904 H3 DE 2024
Nombre del Contratista: MINA INGENIEROS S.A.S
Periodo informe: Dieciocho (18) de julio de 2024 al diecisiete (17) de agosto de 2024
Nombre de Supervisor: Claudia Bibiana Montes Rivera
Nombre del Interventor: N/A
Área perteneciente: Dirección Regional

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

ACTIVIDADES EJECUTADAS:

Se da cumplimiento a lo establecido en el contrato 24000904 H3 DE 2024, correspondientes arealizar 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

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

El contratista 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.

OBLIGACIONES CUMPLIDAS:

Durante el periodo ejecutado el contratista prestó los servicios de acondicionamiento físico a los servidores públicos de la unidad administrativa especial de Aeronáutica Civil en los Aeropuertos de Rionegro y Medellín

RODUCTOS ENTREGADOS Y/O BIENES ENTREGADOS:

No aplica

OBSERVACIONES A LAS ACTIVIDADES EJECUTADAS, A LAS OBLIGACIONES CUMPLIDAS, Y A LOS PRODUCTOS Y/O BIENES ENTREGADOS.

No se presenta ninguna observación.

OBSERVACIONES ADICIONALES, SI A ELLO HUBIERE LUGAR.

No se presenta ninguna observación.

ANÁLISIS MATERIALIZACIÓN Y MITIGACIÓN DEL RIESGO:

1	¿Durante la ejecución se materializó algún riesgo?	SI/NO
2	Tipo de riesgo	NO APLICA
3	¿Cómo se materializó el riesgo?	NO APLICA
4	¿Cómo se mitigó el riesgo?	NO APLICA
5	¿Fue oportuna la mitigación?	NO APLICA
OBSERVACIONES:		

VERIFICACIÓN de obligaciones frente al SGSST

5.1. EXAMEN OCUPACIONAL

¿CUENTA CON EL EXAMEN PREOCUPACIONAL VIGENTE?	
SI	**NO**
¿FUE ENTREGADA LA COPIA DEL EXAMEN A LA SUBDIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS SRH-GSST?	

SI	**NO**

En caso de ser afirmativas las anteriores respuestas, por favor diligencie la siguienteinformación:

FECHA DE REALIZACIÓNDEL EXAMEN	**FECHA DE VENCIMIENTO DELEXAMEN**

5.2. CAPACITACIÓN EN EL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

¿ASISTIÓ A LA CAPACITACIÓN EN EL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO?	
SI	**NO**
X	
FECHA DE REALIZACIÓN DE LA CAPACITACIÓN	
Agosto	

PUBLICACIÓN DEL INFORME EN LA PLATAFORMA SECOP II

NÚMERO DE INFORME	**PUBLICACIÓN EN SECOP II**	
	SI	**NO**
1	x	

NOTA: este cuadro deberá ser diligenciado a partir del **momento en que la DirecciónAdministrativa informe.**

ORCENTAJES DE AVANCE PRESUPUESTAL Y EN EJECUCIÓN DEL CONTRATO.

AVANCE PRESUPUESTAL EN RAZÓN DE LOS PAGOS REALIZADOS:

ORDEN	OBJETO	VALOR TOTAL	PERIODO	SALDO	PAGADO	VALOR PERIODO PENDIENTE
24000904 H3 de 2024	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	$28.000.000	Dieciocho (18) de julio de 2024 al diecisiete (17) de agosto de 2024	$22.400.000	$0	$5.600.000

AVANCE EN EL PORCENTAJE DE EJECUCIÓN DEL CONTRATO RESPECTO DE LOS PRODUCTOSY/O BIENES ENTREGADOS.

No aplica, ya que por el objeto del contrato no se entregó ningún producto y/o bien.

En mi calidad de supervisor del contrato me permito avalar el contenido del informe y el avance en la ejecución del mismo de acuerdo a lo descrito.

El contrato no presenta a la fecha dificultades en su ejecución, ni situaciones exógenas que afecten el normal desarrollo del mismo.

Claudia Montes.

CLAUDIA BIBIANA MONTES RIVERA

Supervisor