**1 CONDICIONES DEL CONTRATO.**

Número de Contrato: 24000904 H3 de 2024
Nombre del Contratista: **MINA INGENIEROS S.A.S**
Periodo informe: 18/08/2024 AL 17/09/2024
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 se estableció una base sólida para las actividadesvenideras:

- Iniciando el mes; desde el día lunes hasta el día jueves en la ciudad de Rionegro, arrancamos las pausas activas con un movimiento articular consecutivo y continuamos a presentarles, un juego de bandas elásticas de diferentes capacidades; ellas se diferencian según su resistencia y diámetro.:

- En esta semana lo que se pretende es, familiarizar al personal de la aeronáutica; entre ellos los contratistas, funcionarios y practicantes, con herramientas sencillas y fáciles de ejecutar en diferentes espacios; como en este caso lo observan en espacio cerrado.

- Esta; es una de las diferentes ejecuciones, procediendo y finalizado con la extensión o flexión del codo; de acuerdo a la amplitud de las piernas, así mismo aumentara la resistencia de la banda por ende del ejercicio. Son herramientas llamativas, que les generan motivación por la novedad de estas; son de fácil ejecución y la dificultad de cada uno de los ejercicios es impuesta por el usuario. Así mismo rompe con las posturas

prolongadas en tiempos laborales, contrarresta el estrés físico “muscular” y se obtiene una experiencia motriz, la cual con la repetición nos dará paso a una auto activación osceo-muscular. Seguidamente observamos un TRX o bandas para trabajo en suspensión; utilizando dichas cuerdas o bandas las cuales podemos anclar o asegurar a las puertas de las diferentes áreas. Este equipo para el ejercicio físico, al igual que las bandas elásticas son presentados en cada uno de los sectores de los aeropuertos y guiados por medio del ejemplo, del como lo debo utilizar correctamente para aprovechar al máximo su funcionalidad.

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:

- Esta; es una de las diferentes ejecuciones, procediendo y finalizado con la extensión o flexión del codo; de acuerdo a la amplitud de las piernas, así mismo aumentara la resistencia de la banda por ende del ejercicio. Son herramientas llamativas, que les generan motivación por la novedad de estas; son de fácil ejecución y la dificultad de cada uno de los ejercicios es impuesta por el usuario. Así mismo rompe con las posturas prolongadas en tiempos laborales, contrarresta el estrés físico “muscular” y se obtiene una experiencia motriz, la cual con la repetición nos dará paso a una auto activación osceo-muscular. Seguidamente observamos un TRX o bandas para trabajo en suspensión; utilizando dichas cuerdas o bandas las cuales podemos anclar o asegurar a las puertas de las diferentes áreas. Este equipo para el ejercicio físico, al igual que las bandas elásticas son presentados en cada uno de los sectores de los aeropuertos y guiados por medio del ejemplo, del cómo lo debo utilizar correctamente para aprovechar al máximo su funcionalidad.

- Esta estrategia de pausa activa, es de mucha aceptación por parte del personal; al igual que las actividades anteriormente propuestas. Como se puede observar en la siguiente imagen, en la cual la persona que está recibiendo una pausa de relajación muscular; es el director regional de la aeronáutica civil.

- Algunos de los beneficios de esta clase de actividades son • Disminución del estrés muscular y cognitivo. • Calmante de fatiga osceo-muscular. • Estimula el sistema inmunitario. • Activación del sistema cardiaco; mejora el flujo sanguíneo. • Eliminación de toxinas musculares. • Aumentan los niveles de relajación psíquica.

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:

Iniciando las pausas activas el día lunes, hasta el día jueves de la semana en curso; en el aeropuerto de Rionegro y finalizando la misma, el día viernes en el aeropuerto de Medellín Olaya herrera. Para esta semana se propone una actividad tradicional, lúdico recreativa la cual nos desenfoca y nos contrarresta el estrés muscular, causado por permanecer durante largos periodos de tiempo en la misma posición.

Como se puede observar, la actividad nos invita a estimular y mantener la buena coordinación óculo-manual y la propiocepción, en cuanto a espacio y tiempo se refiere.

Nuevamente nos encontramos con la participación de los altos directivos y administrativos de la entidad. la promoción de las pausas activas; a través de actividades dinámicas, que nos obligan al mejoramiento del ambiente laboral y fortalecen a su vez la salud mental de cada participante.

Semana 4:

Finalizando con las especificaciones técnicas; En base a las temáticas semanales; se brinda al inicio de la activación de esta semana, un espacio para preguntas relacionadas al estado de salud y una retroalimentación teórica, sobre como impacta la actividad física en la salud, la retardia en el desgate en los sistemas físicos. Paso a seguir se realiza una toma de presión arterial, en el puesto de trabajo; llámese subestación eléctrica, atención al cliente; entre otras. Se registra la partición y el resultado del control.

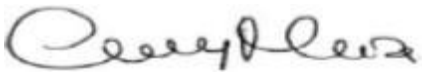
Al encontrarse con una presión arterial elevada; se dialoga sobre los hábitos diarios de la persona y así se sugieren algunas modificaciones para una mayor atención y diagnostico oportuno.

Uno de los objetivos diarios, es concientizar al personal de la aeronáutica civil de los riesgos que implica ser sedentario; es muy fácil pertenecer al grupo de las personas sedentarias; pero igual de fácil es salir de él. en la siguiente imagen; observamos al director del aeropuerto Olaya herrera; se cuenta con muy buena participación e interés por parte del personal tanto en Medellín como en el aeropuerto internacional de Rionegro

En el espacio del gimnasio, se viene presentando un aumento gradual de asistencia; eso genera mucha satisfacción y buenos resultados además de la adaptación que se observa en los funcionarios y contratistas de la aeronáutica civil.

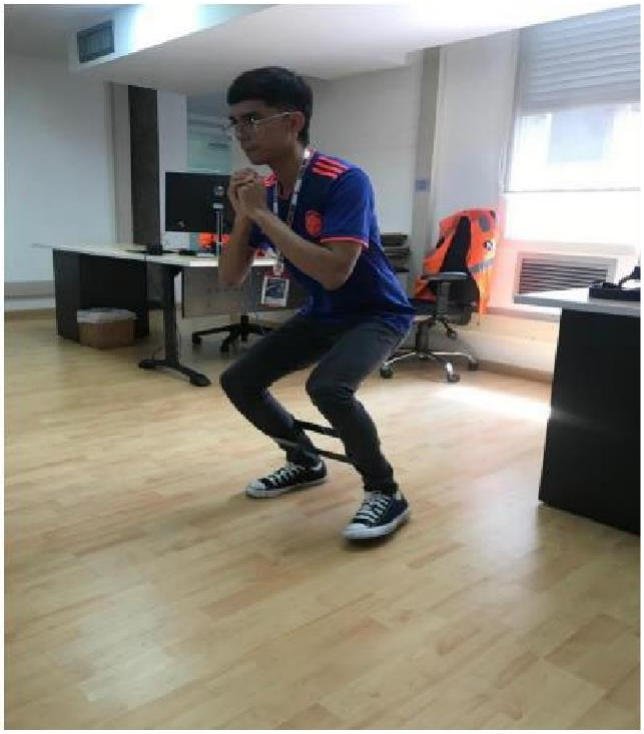
Conclusión:

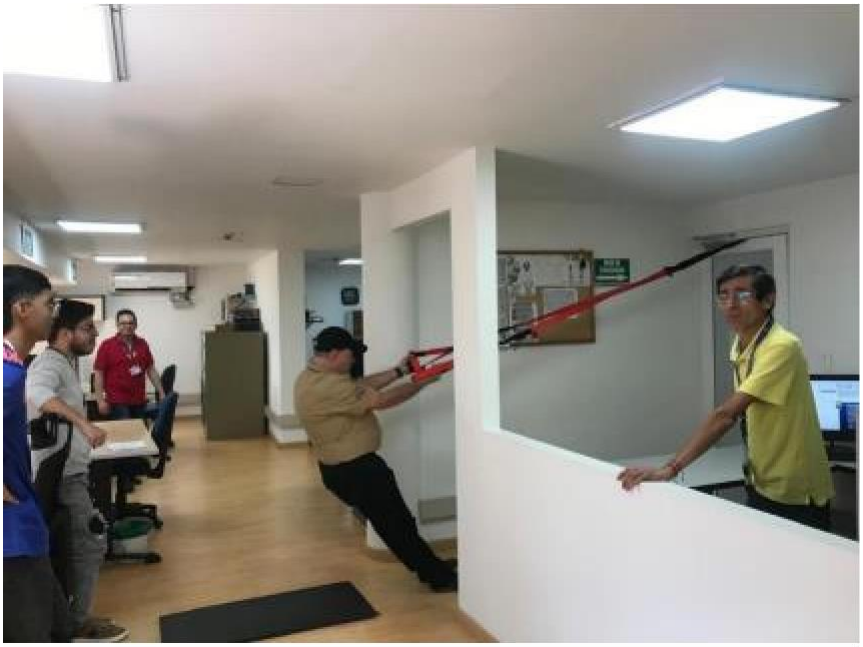
Mina Ingenieros SAS ha implementado un programa integral de promoción de la actividad física y el bienestar en la Aeronáutica Civil Regional Noroccidente. A través de pausas activas diseñadas específicamente para cada semana, se abordaron aspectos clave como la movilidad, el fortalecimiento muscular, 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.

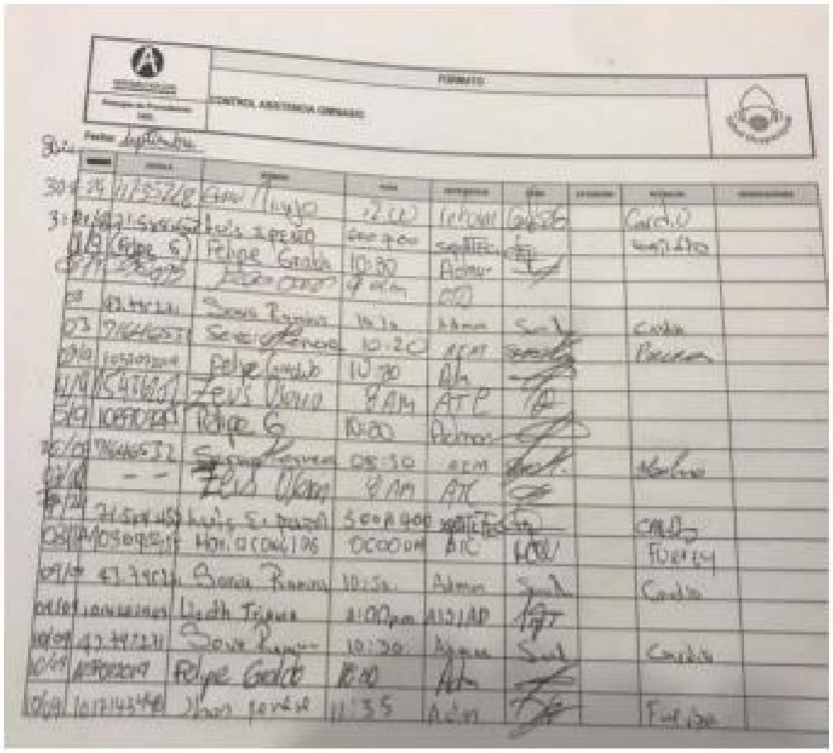
# ANEXOS

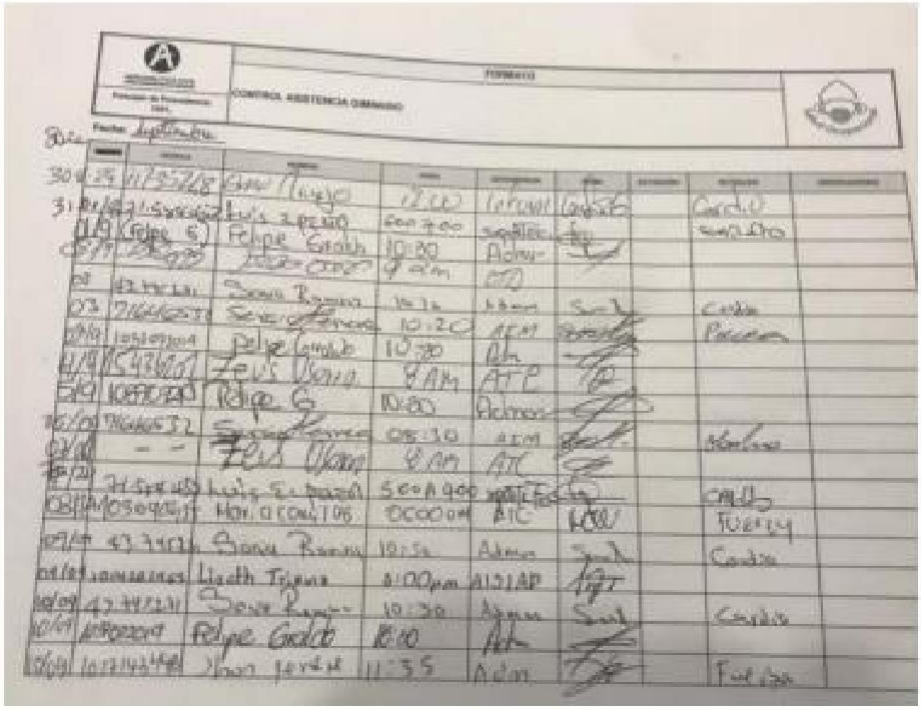


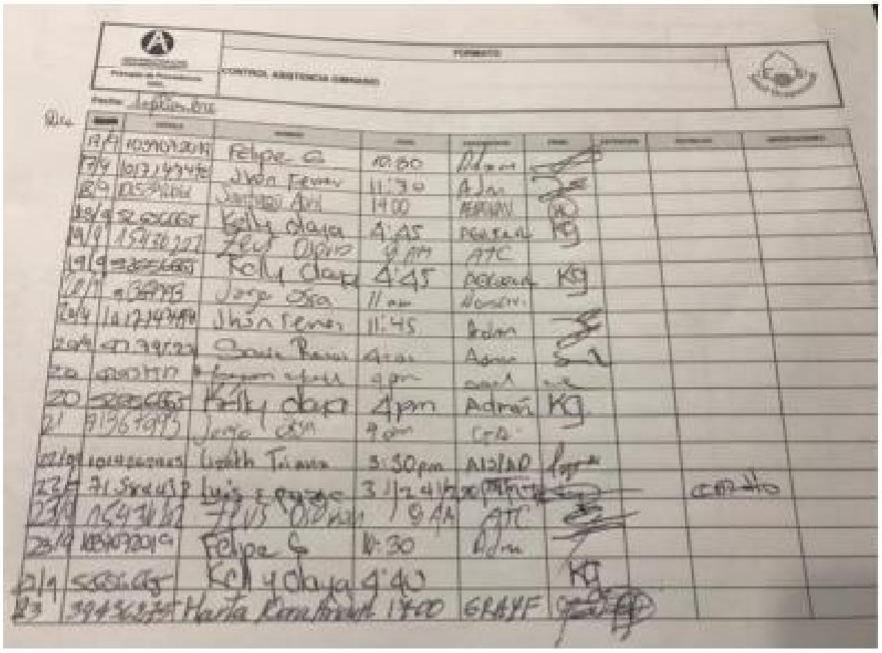




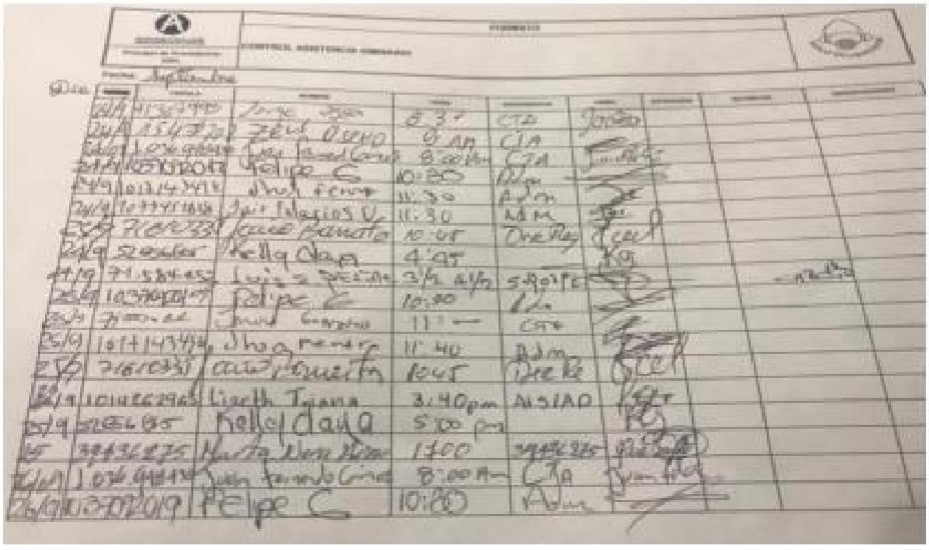








| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 19/9 | 1037613944 | Felipe G. | 10:50 | Adm | | | | |
| 19/9 | 1017143944 | Jhon Fenny | 11:30 | Alm | | | | |
| 19/9 | 1057 | Santiago Ariz | 1400 | Alm | | | | |
| 19/9 | 52 | Kelly Daya | 4:45 | Pedreiro | KG | | | |
| 19/9 | 1581 | Zeus Ospino | 4 PM | ATC | | | | |
| 19/9 | | Kelly daya | 4:45 | Pedreiro | KG | | | |
| 19/9 | | Jorge Ospa | 11 am | Almacen | | | | |
| 19/9 | 1017 | Jhon Fenny | 11:45 | Adm | | | | |
| 19/9 | | Jesus Ramirez | 4:45 | Alm | | | | |
| 20 | | Kelly daya | 4pm | Adrián | KG | | | |
| 21 | 1037 | Jorge Ospa | 9 am | CTA | | | | |
| 21/9 | | Lizeth Tijana | 3:30pm | ALMAD | | | | |
| 23/9 | 71 | Luis Perez | 3 1/2 | | | | | |
| 23/9 | 1 | Zeus Ospino | 9 AM | ATC | | | | |
| 23/9 | 1037 | Felipe G. | 10:30 | Adm | | | | |
| 23/9 | | Kelly daya | 4:40 | | KG | | | |
| 23 | 39 | Maria Fernanda | 1400 | GRAFF | | | | |



| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 19/9 | 1037 | Jorge Ospa | 8:30 | CTA | | | | |
| 19/9 | 1 | Zeus Ospino | 9 AM | CTA | | | | |
| 19/9 | 1 | Jesus Fernando | 8:00am | CTA | | | | |
| 19/9 | 1037 | Felipe G. | 10:50 | Adm | | | | |
| 19/9 | 1017 | Jhon Fenny | 11:30 | Alm | | | | |
| 19/9 | 10 | Jair Mejias V. | 11:30 | Alm | | | | |
| 19/9 | 71 | Jesus Ramirez | 10:05 | Drelay | | | | |
| 19/9 | 52 | Kelly Daya | 4:45 | | KG | | | |
| 19/9 | 71 | Luis Perez | 3 1/2 | 5 Rojas | | | | |
| 19/9 | 1037 | Felipe G. | 10:50 | Adm | | | | |
| 19/9 | 71 | Jhon Fenny | 11:30 | CTA | | | | |
| 19/9 | 1017 | Jhon Fenny | 11:40 | Alm | | | | |
| 19/9 | 71 | Jesus Ramirez | 10:45 | Drelay | | | | |
| 19/9 | 1014 | Lizeth Tijana | 3:40pm | ALMAD | | | | |
| 19/9 | | Kelly daya | 5:00 pm | | KG | | | |
| 19 | 39 | Maria Fernanda | 1400 | | | | | |
| 19/9 | 1 | Juan Fernando | 8:00 AM | CTA | | | | |
| 19/9 | 1037 | Felipe G. | 10:50 | Adm | | | | |