1 CONDICIONES DEL CONTRATO.

Número de Contrato: 24000904 H3 de 2024
Nombre del Contratista: **MINA INGENIEROS S.A.S**
Periodo informe: 18/09/2024 AL 17/10/2024
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:

- 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.

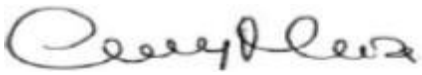
Al encontrarse con una presión arterial elevada; se dialoga sobre los hábitos diarios de la persona y así se sugieren algunas modificaciones para una mayor atención y diagnostico oportuno.

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.

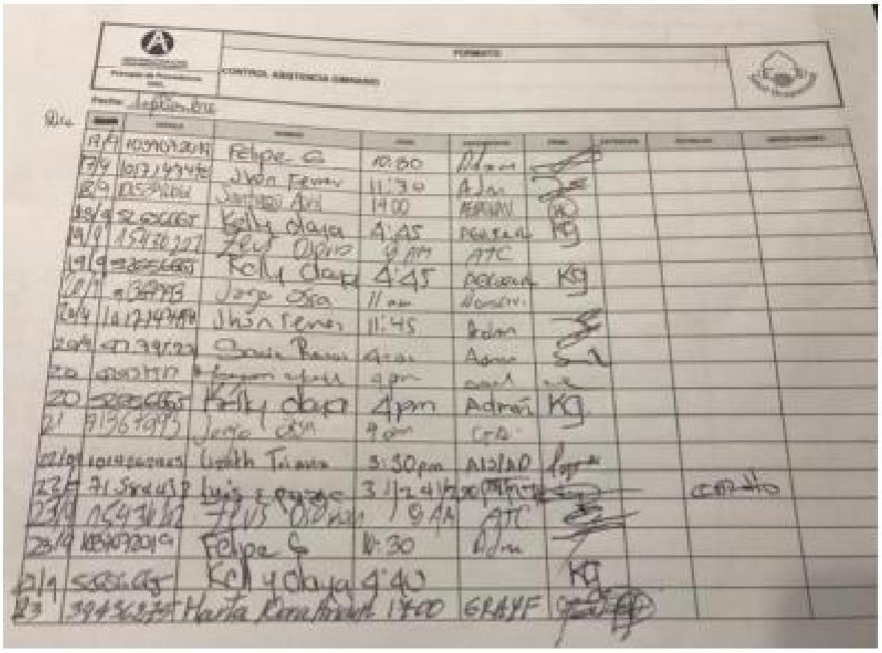
Conclusión:

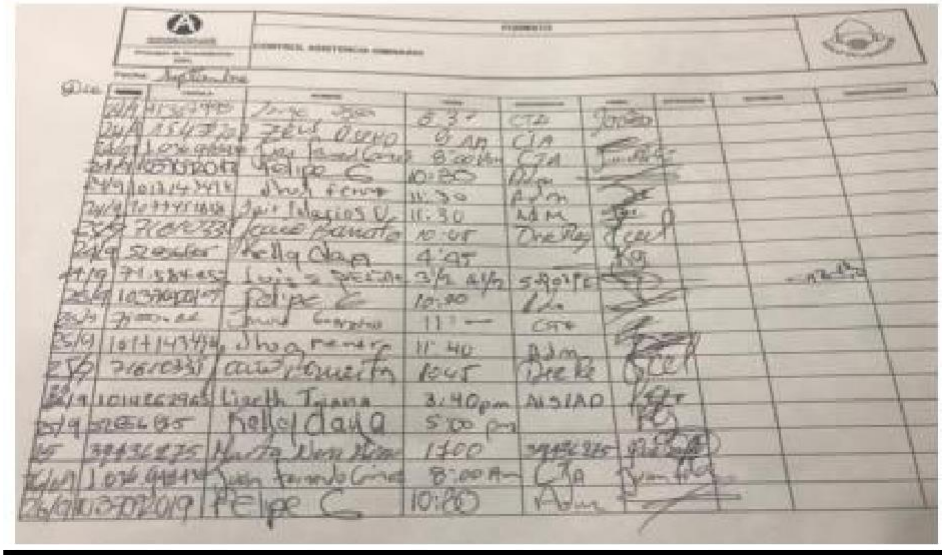
Mina Ingenieros SAS ha implementado un programa integral de promoción de la actividad física y el bienestar en la Aeronáutica Civil Regional Noroccidente. A través de pausas activas diseñadas específicamente para cada semana, se abordaron aspectos clave como la movilidad, el fortalecimiento muscular,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







FORMATO

AERONÁUTICA CIVIL

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

Clave: APOY-3.0-12-001 | Versión: 02 | Fecha de aprobación: 22/11/2022

ÁREA: Aeropuerto Rionegro | MES: Septiembre

N°	CÉDULA	F	P	C	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	DÍA DEL MES 10	12	16	18	19
1	79301590	X			Guillermo	Montoya		X			X	
2	5864492	X			Edgar	Arango		X		X	X	
3	15032413	X			Marcel	Ruiz		X			X	
4	71665515	X			Edgar	[illegible]		X				
5	21629175	X			Nelly	Pérez G.		X			X	
6	43[illegible]	X			[illegible]	[illegible]		X			X	
7	43492435	X			Yeimy	Yepes		X		X		
8	71[illegible]	X			[illegible]	[illegible]		X				
9	71592350	X			Héctor	Arango		X	X		X	
10	92560330	X			Jorge	Arango				X		
11	39438710	X			Maribel	Cardona L.					X	
12	47930537	X			Olga	Bustamante					X	
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												



FORMATO

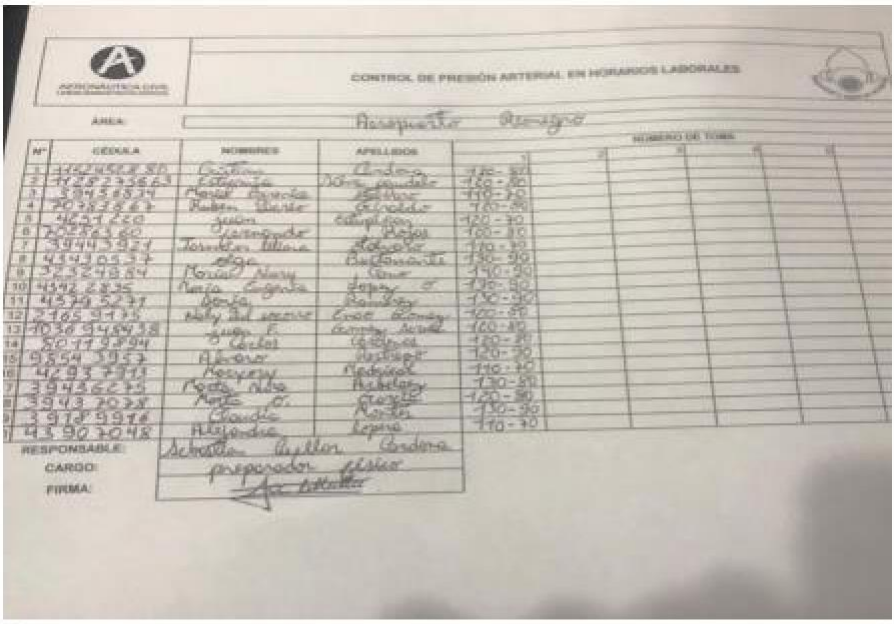
AERONÁUTICA CIVIL

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

Clave: APOY-3.0-12-001 | Versión: 02 | Fecha de aprobación: 22/11/2022

ÁREA: Aeropuerto Rionegro | MES: Septiembre

N°	CÉDULA	F	P	C	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	DÍA DEL MES 3	4	5	9	10	12	16	19
1	4846395	X			Oscar	Naranjo		X							X
2	71111944	X			Nelson	Giraldo		X				X			
3	15333193	X			Jorge	Restrepo		X		X					
4	70186360	X			Juan	Ospina		X			X		X		
5	71759681	X			Diego	Arboleda		X						X	
6	71665515	X			Ricardo	Betancur			X						
7	43492435	X			Maribel	Betancur			X		X				
8	70628363	X			Yeimy	Yepes			X			X			
9	79303590	X			Guillermo	Montoya			X					X	
10	15489135	X			Juan	Ospina			X				X		
11	70223584	X			Felipe	Rojas			X		X				
12	71659816	X			Alfonso	Restrepo			X					X	
13	70183867	X			Ruben	Madrid			X			X	X		
14	71641516	X			Manuel	Cardona			X	X					
15	43430837	X			Olga	Bustamante				X				X	
16	39434834	X			Ma. Berenice	Gallego F.				X		X		X	
17	39443921	X			Yasmin	Valencia				X			X		
18	6005505	X			Omar	Cuellar				X					
19	70186360	X			Alejandro	Ospina		X							
20	1[illegible]	X			Felipe	Giraldo		X			X			X	



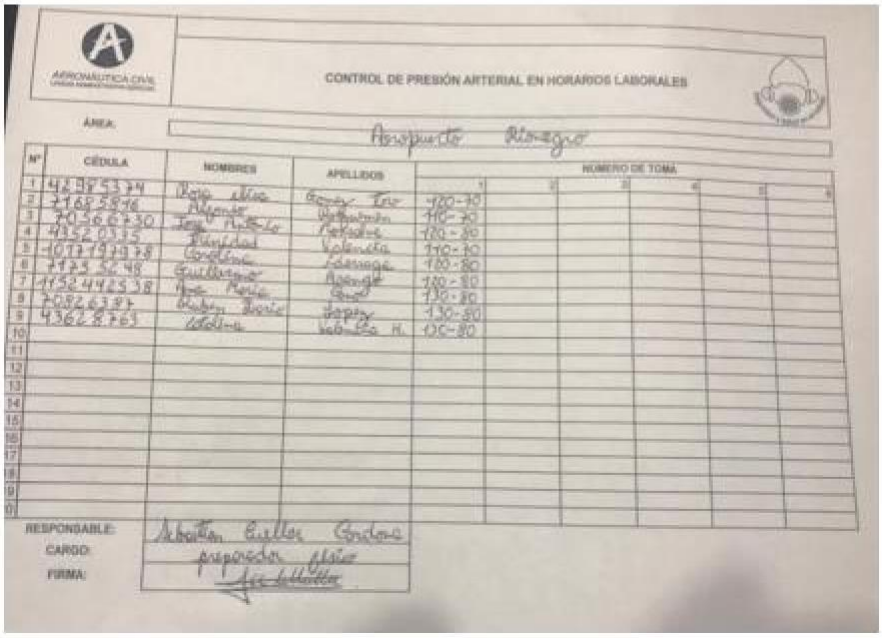
AERONAUTICA CIVIL

CONTROL DE PRESIÓN ARTERIAL EN HORARIOS LABORALES

ÁREA: Aeropuerto Riohacha

Nº	CÉDULA	NOMBRES	APELLIDOS	NUMERO DE TOMA 1	2	3	4	5
1	1122458880	Cristian	Cardona	130-80				
2	1122733663	Estefania	Soto Gonzalez	120-80				
3	5345879	Maria Camila	Gutierrez	110-70				
4	70283867	Ruben Dario	Giraldo	120-80				
5	4251220	Juan	Estupiñan	120-70				
6	70276360	Jairo	Rojas	100-70				
7	3944 3921	Jonathan Liliana	Salazar	110-70				
8	4343 0537	Olga	Restrepo	130-90				
9	32324384	Maria Mary	Cruz	130-90				
10	4392 2835	Maria Eugenia	Lopez C	130-80				
11	4579 5237	Sonia	Ramirez	130-80				
12	2165 9935	Wilfry del socorro	Cruz Gomez	120-80				
13	7036 946438	Juan F.	Gomez Ariza	100-70				
14	80 77 9394	Carlos	Cardona	130-80				
15	9854 3957	Alvaro	Restrepo	120-70				
16	4793 7911	Rosenny	Cardenas	110-70				
17	3943 6275	Rosa Nilda	Arbelaez	130-80				
18	3943 7038	Maria C.	Rozo	120-80				
19	3 978 9916	Claudia	Rozo	130-80				
20	43 90 7048	Alejandra	Lopez	110-70				

RESPONSABLE: Sebastian Guillen Cardona
CARGO: preparador físico
FIRMA:



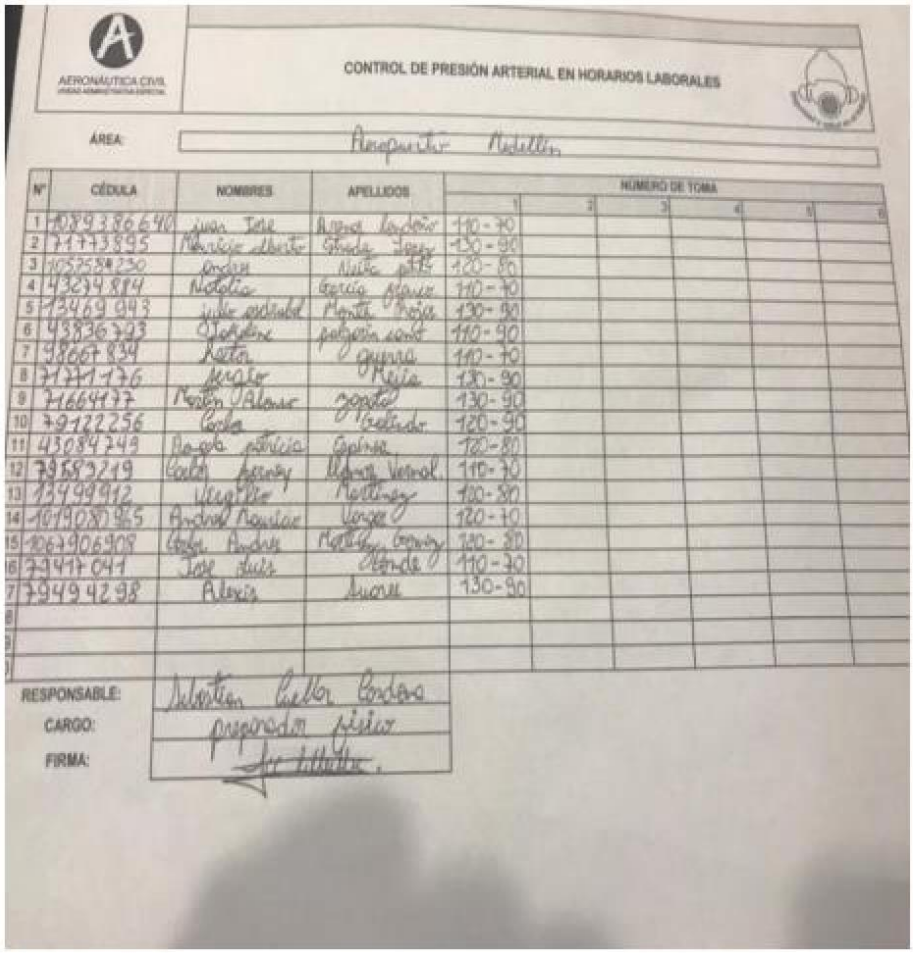
AERONAUTICA CIVIL

CONTROL DE PRESIÓN ARTERIAL EN HORARIOS LABORALES

ÁREA: Aeropuerto Riohacha

Nº	CÉDULA	NOMBRES	APELLIDOS	NUMERO DE TOMA 1	2	3	4	5
1	42 9853 34	Rosa elisa	Gomez Iriarte	120-70				
2	7168 5816	Alfonso	Valbuena	110-70				
3	70 366 730	Jose Alberto	Peñaloza	120-70				
4	4352 0315	Rosalba	Valencia	110-70				
5	4077 9378	Carolina	Zarraga	100-80				
6	7725 52 48	Guillermo	Arango	120-80				
7	1152 442538	Ana Maria	Cruz	130-80				
8	7082 6381	Ruben Dario	Zapata	130-80				
9	4362 8765	Carolina	Sanabria M.	120-80				
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

RESPONSABLE: Sebastian Guillen Cardona
CARGO: preparador físico
FIRMA:



AERONÁUTICA CIVIL
UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL

CONTROL DE PRESIÓN ARTERIAL EN HORARIOS LABORALES

ÁREA: Aeropuerto Medellín

Nº	CÉDULA	NOMBRES	APELLIDOS	NUMERO DE TOMA					
				1	2	3	4	5	6
1	1089386640	juan Jose	Rivera londoño	110-70					
2	71773895	Mauricio alberto	Giraldo Lopez	130-90					
3	1035758230	andres	Nuñez ortiz	120-80					
4	43234884	Natalia	Garcia olaya	110-70					
5	43469093	julie andrea	Monte rojo	130-90					
6	43836323	Magdalena	pelaez cano	110-90					
7	98667834	Kelvin	Guerra	110-70					
8	71771176	Mario	Rivera	130-90					
9	71664477	Martin Alonso	zapata	130-90					
10	79122256	Carlos	Redondo	120-90					
11	43084249	Angela patricia	Espinosa	120-80					
12	79583219	Carlos Arturo	Moreno Velasco	110-70					
13	73499912	Virgilio	Martinez	130-80					
14	1019087965	Andres Mauricio	Vargas	120-70					
15	1063906908	Carlos Andres	Martinez Cardona	120-80					
16	79417041	Jose luis	Alonso	110-70					
17	79494298	Alexis	Suarez	130-90					
18									
19									
20									

RESPONSABLE: Sebastian Cuello Cardona
CARGO: preparador físico
FIRMA:




PELIGRO



