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 septiembre de 2024 al diecisiete (17) de octubre 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:

Semana 1:

Iniciando el periodo; desde el 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.

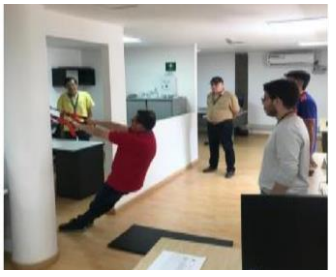
Uno de los objetivos diarios, es concientizar al personal de la aeronáutica civil de los riesgos que implica ser sedentario; es muy fácil pertenecer al grupo de las personas sedentarias; pero igual de fácil es salir de él. en la siguiente imagen; observamos al director del aeropuerto Olaya herrera; se 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.

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.

Evidencia fotográfica:



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

PRODUCTOS 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	
2	x	

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

PORCENTAJES 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 septiembre de 2024 al diecisiete (17) de octubre de 2024	$16.800.000	$11.200.000	$5.600.000

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

El avance de ejecución del contrato con corte al 17 de octubre de 2024 es del 40%

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