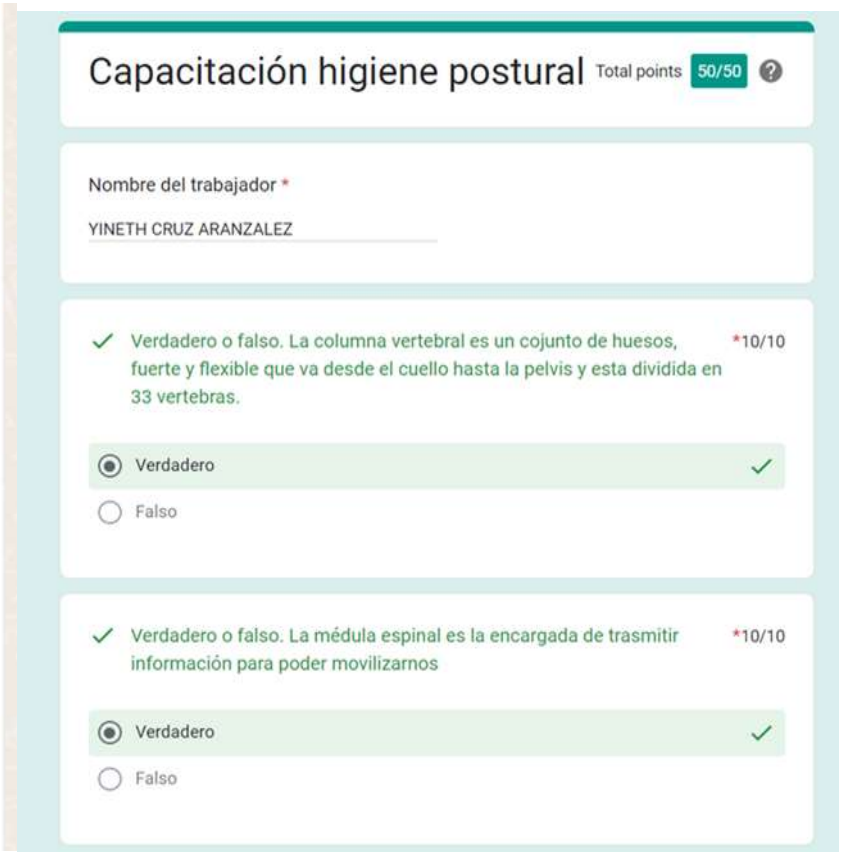
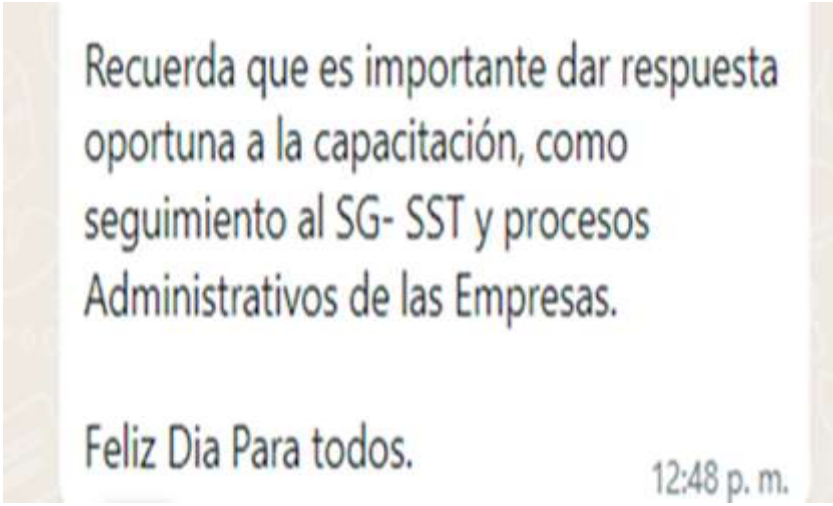
CAPACITACIÓN HIGIENE POSTURAL INTERVENTORIA CONTRATO No. 1728-2024 – SOLIUN SAS ECOBARRIO NUEVA CASTILLA.

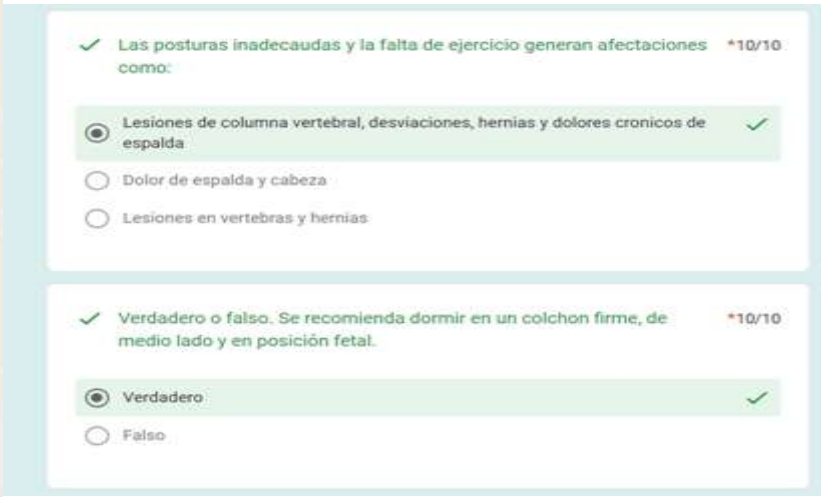
FECHA	PUNTUACIÓN	NOMBRE DEL TRABAJADOR:	Verdadero o falso. La columna vertebral es un conjunto de huesos, fuerte y flexible que va desde el cuello hasta la pelvis y está dividida en 33 vertebras	Verdadero o falso. La médula espinal es la encargada de trasmitir información para poder movilizarnos	Las posturas inadecuadas y la falta de ejercicio generan afectaciones como: Lesiones de Columna vertebral, desviaciones y dolor de espalda.	Verdadero o falso. Se recomienda dormir en un colchón firme, de medio lado y en posición fetal.	Verdadero o falso. En el trabajo de oficina, debes ubicar la pantalla del monitor a la altura de los ojos, tus brazos y codos deben de estar alineados a 90°.
21/032025 8:34:31	50 / 50	Edna Cepeda	Verdadero	Verdadero	Verdadero	Verdadero	Verdadero
21/03/2025 8:31:32	50 / 50	María del Rosario Cárdenas Junca	Verdadero	Verdadero	Verdadero	Verdadero	Verdadero
21/03/2025 8:32:33	50 / 50	Juan Carlos Ramírez	Verdadero	Verdadero	Verdadero	Verdadero	Verdadero
21/03/2025 8:31:37	50 / 50	Natalia Ramírez	Verdadero	Verdadero	Verdadero	Verdadero	Verdadero
21/03/2025 :132:30	50 / 50	Yineth Cruz Aranzalez	Verdadero	Verdadero	Verdadero	Verdadero	Verdadero
21/03/2025 8:21:44	50 / 50	Luis Alberto Medrano	Verdadero	Verdadero	Verdadero	Verdadero	Verdadero
21/03/2025 8:45:30	50 / 50	Yanneth Duarte	Verdadero	Verdadero	Verdadero	Verdadero	Verdadero
21/03/2025 8:34:20	50 / 50	Jeison Orlando Delgado	Verdadero	Verdadero	Verdadero	Verdadero	Verdadero
21/03/2025 8:34:20	50 / 50	Jenny Ramírez	Verdadero	Verdadero	Verdadero	Verdadero	Verdadero
21/03/2025 8:36:20	50 / 50	Lina Marín	Verdadero	Verdadero	Verdadero	Verdadero	Verdadero
21/03/2025 8:25:25	50 / 50	German Camilo Alfonso	Verdadero	Verdadero	Verdadero	Verdadero	Verdadero
21/03/2025 8:54:02	50 / 50	Carlos Andres Vasque	Verdadero	Verdadero	Verdadero	Verdadero	Verdadero
21/03/2025 8:34:20	50 / 50	Rubén Márquez	Verdadero	Verdadero	Verdadero	Verdadero	Verdadero

La anterior capacitación se realizó por grupo WhatsApp enviando el respectivo link para el personal vinculado a la empresa y que están vinculado al Proyecto.


HIGIENE POSTURAL
DEFENSORIA
youtube.com
Buen dia para todos!!
Bienvenidos a la capacitación sobre higiene postural, para desarrollar este tema debes seguir los siguientes pasos:
1. Ver el siguiente video:
2. https://www.youtube.com/watch?v=YBD1HiwsYCU Responder el quiz en el siguiente enlace:
https://forms.gle/LP4TpN9BLxc83xWo8


Capacitación higiene postural
Total points 50/50
Nombre del trabajador *
YINETH CRUZ ARANZALEZ
Verdadero o falso. La columna vertebral es un cojunto de huesos, fuerte y flexible que va desde el cuello hasta la pelvis y esta dividida en 33 vertebras.
*10/10
Verdadero
Falso
Verdadero o falso. La médula espinal es la encargada de trasmitir información para poder movilizarnos
*10/10
Verdadero
Falso


Recuerda que es importante dar respuesta oportuna a la capacitación, como seguimiento al SG- SST y procesos Administrativos de las Empresas.
Feliz Dia Para todos.
12:48 p. m.


Las posturas inadecaudas y la falta de ejercicio generan afectaciones como: *10/10
Lesiones de columna vertebral, desviaciones, hernias y dolores cronicos de espalda
Dolor de espalda y cabeza
Lesiones en vertebras y hernias
Verdadero o falso. Se recomienda dormir en un colchon firme, de medio lado y en posición fetal. *10/10
Verdadero
Falso


HIGIENE POSTURAL


Verdadero o falso. En el trabajo de oficina, debes ubicar la pantalla del monitor a la altura de los ojos, tus brazos y codos deben de estar alineados a 90°. *10/10
Verdadero
Falso
Pautas de Higiene postural
Pantalla



HIGIENE POSTURAL





HIGIENE POSTURAL



HIGIENE POSTURAL