ENTREGA DE SERVICIOS A LA EMPRESA CLIENTE

ARL | sura

CONTRATO__NA_____ FECHA DIA 24 y 25 de NOVIEMBRE AÑO 2025 HORA LLEGADA 6:40 AM_SALIDA 7:40aM	EMPRESA: **QUIRÓN PREVENCIÓN COLOMBIA** CONTACTO: ROBERTO TIBOCHA DIRECCIÓN: SUBRED NORTE correo: talentohumano9@subrednorte.gov.co CARGO; PROFESIONAL ESPECIALIZADO COLOMBIA TEL: 3163774118 PROFESIONAL EN PREVENCIÓN: ESTHER DE LA PEÑA _ PROXIMA VISITA DIA____NA__MES___NA__AÑO _NA_____

ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE LA VISITA

PRODUCTO		CODIGO	DURACIÓN - horas -
Capacitacion	PREVENCION Y CONTROL DEL RIESGO BIOMECANICO (CONTROL POSTURAL)		
Taller	MUEVETE SUBRED (TALLER PROPIOCEPTIVO, EQUILIBRIO, RAPIDEZ DE REACCION)		4HR

MODIFICACIÓN al CRONOGRAMA DE TRABAJO

PRODUCTO	TAREA	COD. tarea	CLASIF.	ENT.	CANT.	MODIFICAC.	PERÍODO INICIAL	PERÍODO FINAL	DISTRIBUIDOR y PRESTADOR
Capacitacion	PREVENCION Y CONTROL DEL RIESGO BIOMECANICO (CONTROL POSTURAL)		CAPACITACION		1				**ARL SURA**
Taller	MUEVETE SUBRED (TALLER PROPIOCEPTIVO, EQUILIBRIO, RAPIDEZ DE REACCION)		taller		1				**ARL SURA**

ANALISIS DE SEGURIDAD EN EL TRABAJO: Identifique los peligros a los que estará expuesto durante su visita, valide y determine los controles requeridos para realizar una actividad segura. Recuerde indagar sobre los procedimientos que en caso de emergencia ha establecido la empresa que usted está visitando.

PASOS DE LA VISITA	PELIGROS: Valide los propuestos y complete los identificados	CONTROLES
AL LLEGAR A LA EMPRESA	Transito: SI ☐ X NO ☐	Peatón: Cruce de vías con precaución, por las esquinas o cebra. Conductor: respeto de límite de velocidad y de señalética. Uso de puentes peatonales.
	Riesgo público: SI X NO	Evitar exponer objetos de valor ó hablar por celular en la calle.
	Caídas a Nivel SI X N	Uso de calzado seguro y caminar con precaución.
	Otros, ¿cuáles? Caída de objetos Manejo de cargas SI NOX	Manejo de distribución de peso en la espalda, aplicación recomendaciones post EMO periódico, pausas activas.
DURANTE LA VISITA	Caídas a Nivel SI X NO	Caminar con precaución y uso de pasamanos de escaleras.
	Golpes: SI X N	Precaución y autocuidado.
	Otros, ¿cuáles?	
	Movimientos repetitivos / posturas / manipulación de cargas	Manejo de distribución de peso en la espalda, aplicación recomendaciones post EMO periódico, pausas activas.
AL SALIR DE LA EMPRESA	Transito: SI X NO	Peatón: Cruce de vías con precaución, por las esquinas o cebra. Conductor: respeto de límite de velocidad y de señalética.
	Riesgo público: SI X NO	Evitar exponer objetos de valor ó hablar por celular en la calle.
	Caídas a Nivel SI X NO	Uso de calzado seguro y caminar con precaución.
	Otros, ¿cuáles? Caídas de objetos Manejo de cargas SI NO	

☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐

ENTREGA DE SERVICIOS A LA EMPRESA CLIENTE

FIRMA y SELLO del cliente
CC del cliente _____

FIRMA de quien PRESTÓ el servicio:
ESTHER DE LA PEÑA M
52m022079815 DE Bta.

COMPROMISOS

EMPRESA	ARL SURA
☐ Programar los espacios para la capacitación y seguimiento de comportamientos seguros necesarios en aras de promover un adecuado desempeño ocupacional. ☐ _____ ☐	☐ Apoyar a la empresa cliente en las actividades de SST (prevención)

OBSERVACIONES/ RECOMENDACIONES

Los días 24 y 25 de noviembre del año en curso se realizó una capacitacion en control postural., con el fin de minimizar la incidencia de eventos de origen osteomuscular.

El control postural es la capacidad del cuerpo para mantener la estabilidad y la orientación en el espacio, usando ajustes musculares continuos para controlar el centro de gravedad. El equilibrio es la relación entre el individuo, la tarea y el entorno, y es el resultado de un control postural efectivo.

Los ejercicios para el control postural y equilibrio incluyen estaciones de equilibrio (como pararse sobre un pie, caminar talón-punta), ejercicios de fuerza del core (como la plancha lateral), ejercicios de movimiento controlado (como zancadas con torsión) y ejercicios con objetos (lanzar y atrapar una pelota).

En el taller se realizó un circuito de ejercicios propioceptivos con conos y escalera. Los ejercicios propioceptivos con conos sirven para mejorar la fuerza, coordinación, equilibrio, estabilidad y el tiempo de reacción. Al desafiar el cuerpo, estos ejercicios fortalecen los músculos que ayudan a mantener la postura y a prevenir lesiones, mejorando la conciencia corporal y la capacidad de recuperarse rápidamente de tropiezos o cambios inesperados.

Beneficios clave

- **Mejora del equilibrio y la estabilidad:** Desafían y fortalecen los músculos responsables del equilibrio, resultando en una mayor capacidad para mantenerse estable en diferentes situaciones y superficies.
- **Coordinación y movimiento preciso:** Aumentan la conciencia corporal, lo que lleva a una mayor coordinación y precisión en los movimientos.
- **Tiempo de reacción:** Ayudan a mejorar la velocidad con la que el cuerpo reacciona a estímulos, como recuperar la postura después de tropezar.

Ver fotos.

En la actividad participaron 17 funcionarios del servicio de Atención prehospitalaria del hospital de Engativá, donde 4 de los participantes fueron conductores y 13 son personal asistencial.



A su vez se socializo la APP Longevo y se aplicó una encuesta con el fin de verificar porque no están utilizando la app, el 100% de los encuestados expresaron tener dificultades para bajar la Apps, como datos errados, no llega el correo de confirmación y se han alcanzado límite de intentos para ingresar y se bloquean. ver fotos.

