	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO	Código: FO-GTH-013
consorcio Rambar 4		Versión: 01
	CONTROL DE ASISTENCIA	Fecha Aprobación: 16/01/2025

Tipo de Actividad: ☐ Capacitación / Taller ☒ charla ☐ Reinducción **Organiza:** Rambar 4

Origen Actividad: ☒ Interno ☐ Externo **Actividad es Evaluada:** ☐ Si ☒ No

Convocados	Fecha	Hora Inicio	Hora Fin
Consorcio Rambar 4	20 Enero 2026	08:10 am	08:20 am.

Lugar de la actividad: Tramos 1, 3 y 4 Honda - Tolima

Nombre del profesional: Laura Pamela Bringl Arc.

Objetivo o Tema a tratar: Trabajos en caliente (corte y soldaduras).

LISTA DE ASISTENTES

No	Nombres y Apellidos	Identificación	Cargo	Empresa	Firma
1	Ximena Gaitan	1005796481	Inspectora obra	Rambar 4	
2	Santiago Suarez	1105782524	Ayudante obra	Rambar 4	
3	Brayan Hernandez	1005796575	Ayudante obra	Rambar 4	
4	Robin Medina	80442665	Ayudante obra	Rambar 4	
5	Gilberto Bustos	1105736624	Plomero	Rambar 4	
6	Efrain Cruz	79222874	Ayudante obra	Rambar 4	
7	Julian Romero	1105786833	Ayudante obra	Rambar 4	
8	Yefrizon Cumbaya	1110546301	Cadenero 1	Rambar 4	
9	Jairo Castaño	1105891073	Topografo	Rambar 4	
10	Jose Javier Rod	2231121	operador	Rambar 4	
11	Sebastian Trujillo	1234644742	operador	Rambar 4	
12	David Yara	1105612131	operador	Rambar 4	
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					

	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO	Código: FO-GTH-013
consorcio rombo 4		Versión: 01
	CONTROL DE ASISTENCIA	Fecha Aprobación: 16/01/2025

Tipo de Actividad: ☐ Capacitación / Taller ☒ charla ☐ Reinducción **Organiza:** Rombo 4

Origen Actividad: ☒ Interno ☐ Externo **Actividad es Evaluada:** ☐ Si ☒ No

Convocados	Fecha	Hora Inicio	Hora Fin
Consorcio Rombo 4	21 ENERO 2026	08:03 am	08:10 am.

Lugar de la actividad: Tramo 1, 3 y 4 Honda - Tolima

Nombre del profesional: Laura Pamela Bravo Arce.

Objetivo o Tema a tratar: Señalización por transito y control de trafico en la zona de trabajo (Riesgo de transito vehicular).

LISTA DE ASISTENTES

No	Nombres y Apellidos	Identificación	Cargo	Empresa	Firma
1	Yimmy Garzon	1005776481	Inspector obra	Rombo 4	
2	Santiago Suarez	1105782524	Ayudante obra	Rombo 4	
3	Brayan Hernandez.	1005776575	Ayudante obra	Rombo 4	
4	Gilberto Bustos.	1105786624	Plomero	Rombo 4	
5	Rubin Medina	80442665.	Ayudante obra	Rombo 4	
6	Efrain Cruz	79222879	Ayudante obra	Rombo 4	
7	Julian Romero	1105786833	Ayudante obra	Rombo 4	Julian Romero
8	Yefferson Rombayo	1110546301	Cadenero 1	Rombo 4	
9	Javier Castaño	1110589073	topografo	Rombo 4	
10	Jose Javier Roa	2231121	Operador	Rombo 4	
11	Sebastian tuyllo	1234647792	Operador	Rombo 4	
12	David yara	1105617137	Operador	Rombo 4	
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					

	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO	Código:	FO-GTH-013
consorcio Rombar 4		Versión:	01
	CONTROL DE ASISTENCIA	Fecha Aprobación:	16/01/2025

Tipo de Actividad: ☐ Capacitación / Taller ☒ charla ☐ Reinducción **Organiza:** Rombar 4

Origen Actividad: ☒ Interno ☐ Externo **Actividad es Evaluada:** ☐ Si ☒ No

Convocados	Fecha	Hora Inicio	Hora Fin
Consorcio Rombar 4	22 ENERO 2026	09:15AM	09:25AM

Lugar de la actividad: TRAMO 1, 3 y 4 HONDA-TOLIMA

Nombre del profesional: LOURO ROMERO BRAYAN ALEX.

Objetivo o Tema a tratar: RIESGO FÍSICO (Efectos por vibraciones, Ruidos, Golpes de calor.

LISTA DE ASISTENTES

No	Nombres y Apellidos	Identificación	Cargo	Empresa	Firma
1	Ximena Gonzalez	1005776481	Inspectora obra	Rombar 4	
2	Santiago Suarez	1105782524	Ayudante obra	Rombar 4	
3	Brayan Hernandez	1005776575	Ayudante obra	Rombar 4	
4	Gilberto Bustos	1105786624	Plomero	Rombar 4	
5	Ruben Medina	80442 665	Ayudante obra	Rombar 4	
6	Efrain Cruz	74222 874	Ayudante obra	Rombar 4	
7	Julian Romero	1105786833	Ayudante obra	Rombar 4	
8	Yeferson ambuyo	1110546801	Cadenero 1	Rombar 4	
9	Jose cadavid	1110588073	Topografo	Rombar 4	
10	Jose yovel Rios	2231121	operador	Rombar 4	
11	Sebastian trujillo	1234649747	operador	Rombar 4	
12	David yoro	1105617187	operador	Rombar 4	
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					

	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO	Código:	FO-GTH-013
consorcio rombor 4		Versión:	01
	CONTROL DE ASISTENCIA	Fecha Aprobación:	16/01/2025

Tipo de Actividad: ☐ Capacitación / Taller ☒ charla ☐ Reinducción **Organiza:** Rombor 4

Origen Actividad: ☒ Interno ☐ Externo **Actividad es Evaluada:** ☐ Si ☒ No

Convocados	Fecha	Hora Inicio	Hora Fin
Consorcio Rombor 4	23 ENERO 2026	08:10AM	08:20 AM.

Lugar de la actividad: Tramos 1, 3 y 4 Hondo-Tolima.

Nombre del profesional: Laura Camila Bernal Arce

Objetivo o Tema a tratar: Autocuidado (Bienestar mental y psicosocial).

LISTA DE ASISTENTES

No	Nombres y Apellidos	Identificación	Cargo	Empresa	Firma
1	Ximena Gaitan	1005776481	Inspectora obra	Rombor 4	
2	Santiago Suarez	1105782529	Ayudante obra	Rombor 4	
3	Brayan Hernandez	1005776575	Ayudante obra	Rombor 4	
4	Gilberto Bustos	1105786624	Ranchero	Rombor 4	
5	Ruben Medina	3044 2665	Ayudante obra	Rombor 4	
6	Efrain Cruz.	79222379	Ayudante obra	Rombor 4	
7	Julian Romero	1105786833	Ayudante obra	Rombor 4	
8	Yeferson Quimbaya	1110546801	Cocinero 1	Rombor 4	
9	Julio Castaño	1110588973	Topografo	Rombor 4	
10	Jose Javier Vaz	2231171	operador	Rombor 4	
11	Sebastian Trujillo	1234644797	operador	Rombor 4	
12	David Vera	1105612182	operador	Rombor 4	
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					

	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO	Código:	FO-GTH-013
consorcio pambay 4		Versión:	01
	CONTROL DE ASISTENCIA	Fecha Aprobación:	16/01/2025

Tipo de Actividad: ☐ Capacitación / Taller ☒ charla ☐ Reinducción **Organiza:** Rambar 4

Origen Actividad: ☒ Interno ☐ Externo **Actividad es Evaluada:** ☐ Si ☒ No

Convocados	Fecha	Hora Inicio	Hora Fin
Consorcio Rambar 4	24 ENERO 2026	08:10 AM	08:20 AM

Lugar de la actividad: Ivomo 1, 3 y 4 Honda - Tolima

Nombre del profesional: Laura Pamela Bernal Arce.

Objetivo o Tema a tratar: Orden y limpieza (mantener el area de trabajo en condiciones optimas).

LISTA DE ASISTENTES

No	Nombres y Apellidos	Identificación	Cargo	Empresa	Firma
1	Ximena Espitia	1005776481	Inspectora obra	Rambar 4	
2	Santiago Suarez	1105782524	Ayudante obra	Rambar 4	Santiago Suarez
3	Brayan Hernandez	1005776575	Ayudante obra	Rambar 4	
4	Gilberto Bustos	1105786624	Plomero	Rambar 4	Gilberto Bustos
5	Ruben Medina	80442665	Ayudante obra	Rambar 4	
6	Efrain Cruz	79222879	Ayudante obra	Rambar 4	
7	Julian Ramirez	1105768888	Ayudante obra	Rambar 4	Julian Ramirez
8	Yeferson Quimbayo	1110546801	Carpintero 1	Rambar 4	
9	Jairo Castaño	1110589013	Topografo	Rambar 4	
10	Jose Jairo Paz	2231121	Operador	Rambar 4	
11	Sebastian Trujillo	1234644792	Operador	Rambar 4	
12	David Yara	1105612182	Operador	Rambar 4	
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					

	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO	Código: FO-GTH-013
consorcio Rombai 4		Versión: 01
	CONTROL DE ASISTENCIA	Fecha Aprobación: 16/01/2025

Tipo de Actividad: ☐ Capacitación / Taller ☒ charla ☐ Reinducción **Organiza:** Rombai 4

Origen Actividad: ☑ Interno ☐ Externo **Actividad es Evaluada:** ☐ Si ☒ No

Convocados	Fecha	Hora Inicio	Hora Fin
Consorcio Rombai 4	26 ENERO 2024	08: 20 AM	08: 30AM.

Lugar de la actividad: Tramos 1, 3 y 4 Honda Tolima.

Nombre del profesional: Laura Pamela Bernal Arce.

Objetivo o Tema a tratar: Orden, Aseo y Prevención de caidas.

LISTA DE ASISTENTES

No	Nombres y Apellidos	Identificación	Cargo	Empresa	Firma
1	Ximena Garzon	1005796481	Inspectora obra	Rombai 4	
2	Santiago Suarez	1105782524	Ayudante obra	Rombai 4	
3	Brayan Hernandez	1005976595	Ayudante obra	Rombai 4	
4	Ruben Medina	80442665	Ayudante obra	Rombai 4	
5	Gilberto Bustos	1105786624	Plomero	Rombai 4	
6	Julian Ramiro	1105786833	Ayudante obra	Rombai 4	
7	Yeferson Quimbayo	1110546801	Cadenero 1	Rombai 4	
8	Jairo Castaño	1110589073	Topografo.	Rombai 4	
9	Jose Javier Rod	2231121	Operador	Rombai 4	
10	Sebastian Trujillo	1234644702	Operador	Rombai 4	
11	David Yara	1105612182	Operador	Rombai 4	
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					

	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO	Código:	FO-GTH-013
consorcio Rombor 4		Versión:	01
	CONTROL DE ASISTENCIA	Fecha Aprobación:	16/01/2025

Tipo de Actividad: ☐ Capacitación / Taller ☒ charla ☐ Reinducción **Organiza:** Rombor 4

Origen Actividad: ☒ Interno ☐ Externo **Actividad es Evaluada:** ☐ Si ☒ No

Convocados	Fecha	Hora Inicio	Hora Fin
Consorcio Rombor 4	27 Enero 2026	08:10Am	08:15Am.

Lugar de la actividad: Tramo 1,3 y 4 Honda- Tolima.

Nombre del profesional: Laura Romero Bonilla.

Objetivo o Tema a tratar: Herramientas manuales y de poder.

LISTA DE ASISTENTES

No	Nombres y Apellidos	Identificación	Cargo	Empresa	Firma
1	Efrain Cruz.	79 222 874	Ayudante obra	Rombor 4	
2	Ruben Medina	80442665	Ayudante obra	Rombor 4	
3	Gilberto bustos	1105786624	Plomero	Rombor 4	
4	Santiago suarez	1105787524	Ayudante obra	Rombor 4	
5	Brayan Hernandez	1005776575	Ayudante obra	Rombor 4	
6	Julian Romero	1105786833	Ayudante obra	Rombor 4	
7	Ximena Gaitan	1005776481	Inspectora obra	Rombor 4	
8	Yeferson cumbaya	1110546801	Cadenero 1	Rombor 4	
9	Jairo castaño	1110589073	Topografo	Rombor 4	
10	Jhoryuri Pava	2231171	Operador	Rombor 4	
11	Sebastian trujillo	1234644742	operador	Rombor 4	
12	David pava	1105612182	operador	Rombor 4	
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					

consorcio rombo	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO	Código: FO-GTH-013
		Versión: 01
	CONTROL DE ASISTENCIA	Fecha Aprobación: 16/01/2025

Tipo de Actividad: ☐ Capacitación / Taller ☒ charla ☐ Reinducción **Organiza:** Rombo 4

Origen Actividad: ☒ Interno ☐ Externo **Actividad es Evaluada:** ☐ Si ☑ No

Convocados	Fecha	Hora Inicio	Hora Fin
Consorcio Rombo 4	28 ENERO 2026	08:30AM	08:35AM

Lugar de la actividad: Tramos 1, 3 y 4 Honda - Tolima

Nombre del profesional: Laura Ramirez Bravo Arce

Objetivo o Tema a tratar: Higiene Postural y cargas

LISTA DE ASISTENTES

No	Nombres y Apellidos	Identificación	Cargo	Empresa	Firma
1	Ximena Garzon	1005776481	Inspectora obra	Rombo 4	
2	Santiago Suarez	1105782524	Ayudante obra	Rombo 4	
3	Brayan Hernandez	1005776575	Ayudante obra	Rombo 4	
4	Ruben Nuñez	92442665	Ayudante obra	Rombo 4	
5	Gilberto Bustos	1105786624	Plomero	Rombo 4	
6	Edwin Cruz	79222374	Ayudante obra	Rombo 4	
7	Julian Ramirez	1105783333	Ayudante obra	Rombo 4	
8	Jairo Restrepo	1110589073	Topografo	Rombo 4	
9	Yeferson Quimbayo	1110546801	Cadenero 1	Rombo 4	
10	Jose Jairo Rey	2231121	Operador	Rombo 4	
11	Sebastian Trujillo	1234644992	operador	Rombo 4	
12	David Yara	1105612182	operador	Rombo 4	
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					

consorcio Rombo y 4	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO	Código: FO-GTH-013
		Versión: 01
	CONTROL DE ASISTENCIA	Fecha Aprobación: 16/01/2025

Tipo de Actividad: ☐ Capacitación / Taller ☒ charla ☐ Reinducción **Organiza:** Rombo 4

Origen Actividad: ☒ Interno ☐ Externo **Actividad es Evaluada:** ☐ Si ☒ No

Convocados	Fecha	Hora Inicio	Hora Fin
Consorcio Rombo 4	29 Enero 2026	08:10am	08:15am

Lugar de la actividad: Tramos 1, 3 y 4 Honda - Tolima

Nombre del profesional: Laura Pantia Bayal Arc.

Objetivo o Tema a tratar: Prevención de diapritos y Accidentes en Maquinaria pesada en obra.

LISTA DE ASISTENTES

No	Nombres y Apellidos	Identificación	Cargo	Empresa	Firma
1	Ximena Garzon	1005776481	Inspector obra	Rombo 4	
2	Santiago Suarez	1105732524	Ayudante obra	Rombo 4	
3	Yeferson Quimbaya	1110546801	Cadenero 1	Rombo 4	
4	Jose Yarri Rey	2231121	Operador	Rombo 4	
5	Sebastian Trujillo	1234644792	Operador	Rombo 4	
6	Gilberto Bustos	1105786624	Pomero	Rombo 4	
7	Efrain Cruz	79.222390	Ayudante obra	Rombo 4	
8	Jairo Castaño	1110589073	Topografo	Rombo 4	
9	Brayan Hernandez	1005996575	Ayudante obra	Rombo 4	
10	Ruben Medina	80442665	Ayudante obra	Rombo 4	
11	Julian Romero	1105786333	Ayudante obra	Rombo 4	
12	David yara	1105617182	operador	Rombo 4	
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					

consorcio Rombo 4	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO	Código: FO-GTH-013
		Versión: 01
	CONTROL DE ASISTENCIA	Fecha Aprobación: 16/01/2025

Tipo de Actividad: ☐ Capacitación / Taller ☒ charla ☐ Reinducción **Organiza:** Rombo 4

Origen Actividad: ☒ Interno ☐ Externo **Actividad es Evaluada:** ☐ Si ☒ No

Convocados	Fecha	Hora Inicio	Hora Fin
Consorcio Rombo 4	30 Enero 2026	08:15am	08: 20am

Lugar de la actividad: Tramo 1, 3 y 4 Honda - Tolima

Nombre del profesional: Laura Pinzón Brigard Arce.

Objetivo o Tema a tratar: Riesgo químico (manejo de mezcla y emulsiones, protección de la piel y de los ojos, uso correcto de guantes y lavado con soluciones de cemento)

LISTA DE ASISTENTES

No	Nombres y Apellidos	Identificación	Cargo	Empresa	Firma
1	Efrain cruz	79222879	Ayudante obra	Rombo 4	
2	Gilberto Bustos	1105786624	Plomero	Rombo 4	
3	Ruben Medina	80442665	Ayudante obra	Rombo 4	
4	Jairo Castaño	1110589013	Topografo	Rombo 4	
5	Oscar Gonzalez	1031165936	Operador	Rombo 4	
6	Santiago Suarez	1105787774	Ayudante obra	Rombo 4	
7	Brayan Hernandez	1005776575	Ayudante obra	Rombo 4	
8	Julian Pinzon	1105386833	Ayudante obra	Rombo 4	
9	Yefferson Quimbayo	1110546801	Cadenero 1	Rombo 4	
10	David Yara	1105671132	Operador	Rombo 4	
11	Ximena Gaitán	1005376481	Inspectora de obra	Rombo 4	
12	Sebastian Trujillo	1234644742	Operador	Rombo 4	
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					

	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO	Código: FO-GTH-013
▶ consorcio Rambo 4		Versión: 01
	CONTROL DE ASISTENCIA	Fecha Aprobación: 16/01/2025

Tipo de Actividad: ☐ Capacitación / Taller ☒ charla ☐ Reinducción **Organiza:** Rambo 4

Origen Actividad: ☒ Interno ☐ Externo **Actividad es Evaluada:** ☐ Si ☒ No

Convocados	Fecha	Hora Inicio	Hora Fin
Consorcio Rambo 4	31 ENERO 2026	07:15 AM	07:20 AM.

Lugar de la actividad: Tramos 1, 3 y 4 Hoja Tejima

Nombre del profesional: Laura Pamela Bonilla Arc.

Objetivo o Tema a tratar: Señalización y delimitación de Áreas

LISTA DE ASISTENTES

No	Nombres y Apellidos	Identificación	Cargo	Empresa	Firma
1	Sebastian Trujillo	1234644792.	Operador	Rambo 4	
2	Ximena Gutiérrez	1005776481.	Inspectora obra	Rambo 4	
3	Yeferson Quimbaya	1110646801	Cadenero 1	Rambo 4	
4	Brayan Hernandez.	1005776575.	Ayudante obra	Rambo 4	
5	Santiago Suarez	1105782524	Ayudante obra	Rambo 4	
6	Julian Ramirez	1105796833	Ayudante obra	Rambo 4	Julian Ramirez
7	Jairo Gustavo	1110589073	Topografo.	Rambo 4	
8	Yuber Medina.	80442665	Ayudante obra	Rambo 4	
9	Gilberto Bustos	1105786624	Plomero	Rambo 4	
10	Efrain Cruz	79222379	Ayudante obra	Rambo 4	
11	Oscar Gonzalez.	1031165936	Operador	Rambo 4	
12	David yoro.	1105612182	Operador	Rambo 4	
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					

consorcio Rombo 4	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO	Código: FO-GTH-012
		Versión: 01
	CONTROL DE ASISTENCIA	Fecha Aprobación: 16/01/2025

Tipo de Actividad: ☒ Capacitación / Taller ☐ Inducción ☐ Reinducción **Organiza:** Rombo 4

Origen Actividad: ☒ Interno ☐ Externo **Actividad es Evaluada:** ☒ Si ☐ No

Convocados	Fecha	Hora Inicio	Hora Fin
Consorcio Rombo 4	23 ENERO 2026	08:00 AM	08:30 AM

Lugar de la actividad: Tramo 1, 3 y 4 Honda - Tolima

Nombre del Instructor/Capacitador: Laura Romero Bernal Arce.

Objetivo o Tema a tratar: Manejo de cargas y ergonomía

LISTA DE ASISTENTES

No	Nombres y Apellidos	Identificación	Cargo	Firma	Nota
1	Ximena Gordon	1005776481	Inspectora obra		5
2	Santiago Suarez	1105782524	Ayudante obra		5
3	Brayan Hernandez	1005776575	Ayudante obra		5
4	Ruben Medina	80447665	Ayudante obra		5
5	Gilberto Bustos	1105786624	Plomero		5
6	Efrain Cruz Jimenez	79222874	Ayudante obra		5
7	Julian Romero	1105786833	Ayudante obra		5
8	Yeferson Quimbaya	1110546801	Celador 1		5
9	Jairo Cardona	1110589073	Topografo		5
10	Jose Javier Rodriguez	2231121	operador		5
11	Sebastian Trujillo	1234644747	operador		5
12	David Yara	1105612192	operador		5
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

5/5.

Evaluación: *Manejo de Cargas y Ergonomía*

Nombre: Ximena Garzon **Fecha:** 23-01-26

1. Para levantar una caja pesada del suelo, lo más importante es:

- a) Doblar la espalda lo más que pueda.
- b) Mantener las piernas rectas.
- (X) Doblar las rodillas y mantener la espalda recta.

2. ¿Cuál es la forma correcta de llevar una carga para no lastimarse?

- a) Lo más lejos posible de los brazos.
- (X) Pegada al cuerpo.
- c) Sobre la cabeza siempre.

3. Si un objeto pesa más de 25 kg y no tengo maquinaria, debo:

- a) Arrastrarlo yo solo como sea.
- (X) Pedir ayuda a un compañero.
- c) No moverlo y dejarlo ahí.

4. ¿Qué parte del cuerpo debe hacer la mayor fuerza al levantar un peso?

- a) La columna vertebral.
- b) Los brazos y el cuello.
- (X) Las piernas.

5. (Falso o Verdadero): "Si soy joven y fuerte, no necesito usar la técnica de levantamiento porque no me duele nada".

- ( ) Verdadero
- (X) Falso

5/5.

Evaluación: *Manejo de Cargas y Ergonomía*

Nombre: Santiago Suarez **Fecha:** 23-01-26

1. Para levantar una caja pesada del suelo, lo más importante es:

- a) Doblar la espalda lo más que pueda.
- b) Mantener las piernas rectas.
- (X) Doblar las rodillas y mantener la espalda recta.

2. ¿Cuál es la forma correcta de llevar una carga para no lastimarse?

- a) Lo más lejos posible de los brazos.
- (X) Pegada al cuerpo.
- c) Sobre la cabeza siempre.

3. Si un objeto pesa más de 25 kg y no tengo maquinaria, debo:

- a) Arrastrarlo yo solo como sea.
- (X) Pedir ayuda a un compañero.
- ~~c) No moverlo y dejarlo ahí.~~

4. ¿Qué parte del cuerpo debe hacer la mayor fuerza al levantar un peso?

- a) La columna vertebral.
- b) Los brazos y el cuello.
- (X) Las piernas.

5. (Falso o Verdadero): "Si soy joven y fuerte, no necesito usar la técnica de levantamiento porque no me duele nada".

- ( ) Verdadero
- (X) Falso

5/5

Evaluación: *Manejo de Cargas y Ergonomía*

Nombre: Brayan Hernandez **Fecha:** 23-01-26

1. Para levantar una caja pesada del suelo, lo más importante es:

- a) Doblar la espalda lo más que pueda.
- b) Mantener las piernas rectas.
- (X) Doblar las rodillas y mantener la espalda recta.

2. ¿Cuál es la forma correcta de llevar una carga para no lastimarse?

- a) Lo más lejos posible de los brazos.
- (X) Pegada al cuerpo.
- c) Sobre la cabeza siempre.

3. Si un objeto pesa más de 25 kg y no tengo maquinaria, debo:

- a) Arrastrarlo yo solo como sea.
- (X) Pedir ayuda a un compañero.
- c) No moverlo y dejarlo ahí.

4. ¿Qué parte del cuerpo debe hacer la mayor fuerza al levantar un peso?

- a) La columna vertebral.
- b) Los brazos y el cuello.
- (X) Las piernas.

5. (Falso o Verdadero): "Si soy joven y fuerte, no necesito usar la técnica de levantamiento porque no me duele nada".

- ( ) Verdadero
- (X) Falso

5/5.

Evaluación: *Manejo de Cargas y Ergonomía*

Nombre: Ruben Medina **Fecha:** 23-01-26

1. Para levantar una caja pesada del suelo, lo más importante es:

- a) Doblar la espalda lo más que pueda.
- b) Mantener las piernas rectas.
- (X) Doblar las rodillas y mantener la espalda recta.

2. ¿Cuál es la forma correcta de llevar una carga para no lastimarse?

- a) Lo más lejos posible de los brazos.
- (X) Pegada al cuerpo.
- c) Sobre la cabeza siempre.

3. Si un objeto pesa más de 25 kg y no tengo maquinaria, debo:

- a) Arrastrarlo yo solo como sea.
- (X) Pedir ayuda a un compañero.
- c) No moverlo y dejarlo ahí.

4. ¿Qué parte del cuerpo debe hacer la mayor fuerza al levantar un peso?

- a) La columna vertebral.
- b) Los brazos y el cuello.
- (X) Las piernas.

5. (Falso o Verdadero): "Si soy joven y fuerte, no necesito usar la técnica de levantamiento porque no me duele nada".

- ( ) Verdadero
- (X) Falso

Evaluación: *Manejo de Cargas y Ergonomía*

Nombre: Gilberto Bustos **Fecha:** 23-01-26

8/5

1. Para levantar una caja pesada del suelo, lo más importante es:

- a) Doblar la espalda lo más que pueda.
- b) Mantener las piernas rectas.
- X) Doblar las rodillas y mantener la espalda recta.

2. ¿Cuál es la forma correcta de llevar una carga para no lastimarse?

- a) Lo más lejos posible de los brazos.
- X) Pegada al cuerpo.
- c) Sobre la cabeza siempre.

3. Si un objeto pesa más de 25 kg y no tengo maquinaria, debo:

- a) Arrastrarlo yo solo como sea.
- X) Pedir ayuda a un compañero.
- c) No moverlo y dejarlo ahí.

4. ¿Qué parte del cuerpo debe hacer la mayor fuerza al levantar un peso?

- a) La columna vertebral.
- b) Los brazos y el cuello.
- X) Las piernas.

5. (Falso o Verdadero): "Si soy joven y fuerte, no necesito usar la técnica de levantamiento porque no me duele nada".

- ( ) Verdadero
- X) Falso

Evaluación: *Manejo de Cargas y Ergonomía*

5/5.

Nombre: Efraín Cruz J. **Fecha:** 23-01-26

1. Para levantar una caja pesada del suelo, lo más importante es:

- a) Doblar la espalda lo más que pueda.
- b) Mantener las piernas rectas.
- (X) Doblar las rodillas y mantener la espalda recta.

2. ¿Cuál es la forma correcta de llevar una carga para no lastimarse?

- a) Lo más lejos posible de los brazos.
- (X) Pegada al cuerpo.
- c) Sobre la cabeza siempre.

3. Si un objeto pesa más de 25 kg y no tengo maquinaria, debo:

- a) Arrastrarlo yo solo como sea.
- (X) Pedir ayuda a un compañero.
- c) No moverlo y dejarlo ahí.

4. ¿Qué parte del cuerpo debe hacer la mayor fuerza al levantar un peso?

- a) La columna vertebral.
- b) Los brazos y el cuello.
- (X) Las piernas.

5. (Falso o Verdadero): "Si soy joven y fuerte, no necesito usar la técnica de levantamiento porque no me duele nada".

- ( ) Verdadero
- (X) Falso

5/5

Evaluación: *Manejo de Cargas y Ergonomía*

Nombre: Julian Romero **Fecha:** 23-01-26

1. Para levantar una caja pesada del suelo, lo más importante es:

- a) Doblar la espalda lo más que pueda.
- b) Mantener las piernas rectas.
- (c) Doblar las rodillas y mantener la espalda recta.

2. ¿Cuál es la forma correcta de llevar una carga para no lastimarse?

- a) Lo más lejos posible de los brazos.
- (b) Pegada al cuerpo.
- c) Sobre la cabeza siempre.

3. Si un objeto pesa más de 25 kg y no tengo maquinaria, debo:

- a) Arrastrarlo yo solo como sea.
- (b) Pedir ayuda a un compañero.
- c) No moverlo y dejarlo ahí.

4. ¿Qué parte del cuerpo debe hacer la mayor fuerza al levantar un peso?

- a) La columna vertebral.
- b) Los brazos y el cuello.
- (c) Las piernas.

5. (Falso o Verdadero): "Si soy joven y fuerte, no necesito usar la técnica de levantamiento porque no me duele nada".

- ( ) Verdadero
- (X) Falso

5/5

Evaluación: *Manejo de Cargas y Ergonomía*

Nombre: Yefersson Quimbayo **Fecha:** 28-01-26

1. Para levantar una caja pesada del suelo, lo más importante es:

- a) Doblar la espalda lo más que pueda.
- b) Mantener las piernas rectas.
- (X) Doblar las rodillas y mantener la espalda recta.

2. ¿Cuál es la forma correcta de llevar una carga para no lastimarse?

- a) Lo más lejos posible de los brazos.
- (X) Pegada al cuerpo.
- c) Sobre la cabeza siempre.

3. Si un objeto pesa más de 25 kg y no tengo maquinaria, debo:

- a) Arrastrarlo yo solo como sea.
- (X) Pedir ayuda a un compañero.
- c) No moverlo y dejarlo ahí.

4. ¿Qué parte del cuerpo debe hacer la mayor fuerza al levantar un peso?

- a) La columna vertebral.
- b) Los brazos y el cuello.
- (X) Las piernas.

5. (Falso o Verdadero): "Si soy joven y fuerte, no necesito usar la técnica de levantamiento porque no me duele nada".

- ( ) Verdadero
- (X) Falso

5/5.

Evaluación: *Manejo de Cargas y Ergonomía*

Nombre: Jairo Castaño **Fecha:** 23-01-26

1. Para levantar una caja pesada del suelo, lo más importante es:

- a) Doblar la espalda lo más que pueda.
- b) Mantener las piernas rectas.
- X) Doblar las rodillas y mantener la espalda recta.

2. ¿Cuál es la forma correcta de llevar una carga para no lastimarse?

- a) Lo más lejos posible de los brazos.
- X) Pegada al cuerpo.
- c) Sobre la cabeza siempre.

3. Si un objeto pesa más de 25 kg y no tengo maquinaria, debo:

- a) Arrastrarlo yo solo como sea.
- X) Pedir ayuda a un compañero.
- c) No moverlo y dejarlo ahí.

4. ¿Qué parte del cuerpo debe hacer la mayor fuerza al levantar un peso?

- a) La columna vertebral.
- b) Los brazos y el cuello.
- X) Las piernas.

5. (Falso o Verdadero): "Si soy joven y fuerte, no necesito usar la técnica de levantamiento porque no me duele nada".

- ( ) Verdadero
- X) Falso

5/5.

Evaluación: *Manejo de Cargas y Ergonomía*

Nombre: Javier Roa **Fecha:** 28-01-2026

1. Para levantar una caja pesada del suelo, lo más importante es:

- a) Doblar la espalda lo más que pueda.
- b) Mantener las piernas rectas.
- (X) Doblar las rodillas y mantener la espalda recta.

2. ¿Cuál es la forma correcta de llevar una carga para no lastimarse?

- a) Lo más lejos posible de los brazos.
- (X) Pegada al cuerpo.
- c) Sobre la cabeza siempre.

3. Si un objeto pesa más de 25 kg y no tengo maquinaria, debo:

- a) Arrastrarlo yo solo como sea.
- (X) Pedir ayuda a un compañero.
- c) No moverlo y dejarlo ahí.

4. ¿Qué parte del cuerpo debe hacer la mayor fuerza al levantar un peso?

- a) La columna vertebral.
- b) Los brazos y el cuello.
- (X) Las piernas.

5. (Falso o Verdadero): "Si soy joven y fuerte, no necesito usar la técnica de levantamiento porque no me duele nada".

- ( ) Verdadero
- (X) Falso

5/5

Evaluación: *Manejo de Cargas y Ergonomía*

Nombre: Sebastián Trujillo **Fecha:** 23-01-26

1. Para levantar una caja pesada del suelo, lo más importante es:

- a) Doblar la espalda lo más que pueda.
- b) Mantener las piernas rectas.
- X) Doblar las rodillas y mantener la espalda recta.

2. ¿Cuál es la forma correcta de llevar una carga para no lastimarse?

- a) Lo más lejos posible de los brazos.
- X) Pegada al cuerpo.
- c) Sobre la cabeza siempre.

3. Si un objeto pesa más de 25 kg y no tengo maquinaria, debo:

- a) Arrastrarlo yo solo como sea.
- X) Pedir ayuda a un compañero.
- c) No moverlo y dejarlo ahí.

4. ¿Qué parte del cuerpo debe hacer la mayor fuerza al levantar un peso?

- a) La columna vertebral.
- b) Los brazos y el cuello.
- X) Las piernas.

5. (Falso o Verdadero): "Si soy joven y fuerte, no necesito usar la técnica de levantamiento porque no me duele nada".

- ( ) Verdadero
- (X) Falso

Evaluación: *Manejo de Cargas y Ergonomía*

Nombre: David Yuca **Fecha:** 23-01-26

5/5

1. Para levantar una caja pesada del suelo, lo más importante es:

- a) Doblar la espalda lo más que pueda.
- b) Mantener las piernas rectas.
- (x) Doblar las rodillas y mantener la espalda recta.

2. ¿Cuál es la forma correcta de llevar una carga para no lastimarse?

- a) Lo más lejos posible de los brazos.
- (x) Pegada al cuerpo.
- c) Sobre la cabeza siempre.

3. Si un objeto pesa más de 25 kg y no tengo maquinaria, debo:

- a) Arrastrarlo yo solo como sea.
- (x) Pedir ayuda a un compañero.
- c) No moverlo y dejarlo ahí.

4. ¿Qué parte del cuerpo debe hacer la mayor fuerza al levantar un peso?

- a) La columna vertebral.
- b) Los brazos y el cuello.
- (x) Las piernas.

5. (Falso o Verdadero): "Si soy joven y fuerte, no necesito usar la técnica de levantamiento porque no me duele nada".

- ( ) Verdadero
- (x) Falso

	GESTIÓN DE TALENTO HUMANO	Código: FO-GTH-012
consorcio Rambor		Versión: 01
	CONTROL DE ASISTENCIA	Fecha Aprobación: 16/01/2025

Tipo de Actividad: ☒ Capacitación / Taller ☐ Inducción ☐ Reinducción **Organiza:** Rambor 4

Origen Actividad: ☒ Interno ☐ Externo **Actividad es Evaluada:** ☒ Si ☐ No

Convocados	Fecha	Hora Inicio	Hora Fin
Consorcio Rambor	27 Enero 2026	08:30 am.	09:00 am

Lugar de la actividad: Tramos 1, 3 y 4 Honda Tolima

Nombre del Instructor/Capacitador: Laura Pamela Bernal Ruiz.

Objetivo o Tema a tratar: Prevención de incendios y manejo de extintores

LISTA DE ASISTENTES

No	Nombres y Apellidos	Identificación	Cargo	Firma	Nota
1	Ximena Gaitan	1005796481	Inspectora obra		3
2	Efrain Cruz	79222974	Ayudante obra		3
3	Gilberto Bustos	1105786624	Plomero		3
4	Ruben Medina	80442665	Ayudante obra		3
5	Brayan Hernandez	1005776575	Ayudante obra	Brayan H.	3
6	Santiago Suarez	1105782524	Ayudante obra	Santiago Suarez	3
7	Julian Romero	1105736833	Ayudante obra	Julian Romero	3
8	Yeferson Rambaya	1110546801	Contratista		3
9	Jairo Castaño	1110589093	Topografo		3
10	Jose Javier Rod	2231121	operador		3
11	Sebastian Trujillo	1234644792	operador		3
12	David Yara	1105612182	operador		3
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

Evaluación:

3/3.

Extintores y Fuego

Nombre: Ximena Garzon **Fecha:** 27-01-26

1. Si ves que inicia un incendio, ¿hacia dónde debes apuntar el extintor?

- [ ] A) A la parte de arriba de la llama (donde hay más fuego).
- [X] B) A la base del fuego (donde nace la llama).
- [ ] C) Al humo.



2. ¿Qué significa que la aguja del extintor esté en la zona VERDE?

- [ ] A) Que está vacío y hay que cambiarlo.
- [X] B) Que está cargado y listo para usarse.
- [ ] C) Que solo sirve para apagar madera.

3. Si se incendia un tablero eléctrico, ¿qué tipo de extintor es el más seguro para no electrocutarse?

- [ ] A) Agua (Extintor de chorro).
- [X] B) CO_2 o Polvo Químico Seco (PQS).
- [ ] C) Un balde con agua de la mezcla.

Evaluación:

3/3

Extintores y Fuego

Nombre: Santiago Suarez **Fecha:** 27-01-26

1. Si ves que inicia un incendio, ¿hacia dónde debes apuntar el extintor?

- [ ] A) A la parte de arriba de la llama (donde hay más fuego).
- [X] B) A la base del fuego (donde nace la llama).
- [ ] C) Al humo.



2. ¿Qué significa que la aguja del extintor esté en la zona VERDE?

- [ ] A) Que está vacío y hay que cambiarlo.
- [X] B) Que está cargado y listo para usarse.
- [ ] C) Que solo sirve para apagar madera.

3. Si se incendia un tablero eléctrico, ¿qué tipo de extintor es el más seguro para no electrocutarse?

- [ ] A) Agua (Extintor de chorro).
- [X] B) CO2 o Polvo Químico Seco (PQS).
- [ ] C) Un balde con agua de la mezcla.

Evaluación:

3/3

Extintores y Fuego

Nombre: Brayan Hernandez **Fecha:** 29-01-26

1. Si ves que inicia un incendio, ¿hacia dónde debes apuntar el extintor?

- [ ] A) A la parte de arriba de la llama (donde hay más fuego).
- [X] B) A la base del fuego (donde nace la llama).
- [ ] C) Al humo.



2. ¿Qué significa que la aguja del extintor esté en la zona VERDE?

- [ ] A) Que está vacío y hay que cambiarlo.
- [X] B) Que está cargado y listo para usarse.
- [ ] C) Que solo sirve para apagar madera.

3. Si se incendia un tablero eléctrico, ¿qué tipo de extintor es el más seguro para no electrocutarse?

- [ ] A) Agua (Extintor de chorro).
- [X] B) CO_2 o Polvo Químico Seco (PQS).
- [ ] C) Un balde con agua de la mezcla.

Evaluación:

3/3.

Extintores y Fuego

Nombre: Ruben Medina B. **Fecha:** 22-01-26

1. Si ves que inicia un incendio, ¿hacia dónde debes apuntar el extintor?

- [ ] A) A la parte de arriba de la llama (donde hay más fuego).
- [X] B) A la base del fuego (donde nace la llama).
- [ ] C) Al humo.



2. ¿Qué significa que la aguja del extintor esté en la zona VERDE?

- [ ] A) Que está vacío y hay que cambiarlo.
- [X] B) Que está cargado y listo para usarse.
- [ ] C) Que solo sirve para apagar madera.

3. Si se incendia un tablero eléctrico, ¿qué tipo de extintor es el más seguro para no electrocutarse?

- [ ] A) Agua (Extintor de chorro).
- [X] B) CO2 o Polvo Químico Seco (PQS).
- [ ] C) Un balde con agua de la mezcla.

Evaluación:

Extintores y Fuego

3/3

Nombre: Gilberto Bustos **Fecha:** 27-01-26

1. Si ves que inicia un incendio, ¿hacia dónde debes apuntar el extintor?

- [ ] A) A la parte de arriba de la llama (donde hay más fuego).
- [X] B) A la base del fuego (donde nace la llama).
- [ ] C) Al humo.



2. ¿Qué significa que la aguja del extintor esté en la zona VERDE?

- [ ] A) Que está vacío y hay que cambiarlo.
- [X] B) Que está cargado y listo para usarse.
- [ ] C) Que solo sirve para apagar madera.

3. Si se incendia un tablero eléctrico, ¿qué tipo de extintor es el más seguro para no electrocutarse?

- [ ] A) Agua (Extintor de chorro).
- [X] B) CO2 o Polvo Químico Seco (PQS).
- [ ] C) Un balde con agua de la mezcla.

Evaluación:

Extintores y Fuego

Nombre: Joimo Castaño **Fecha:** 27-01-26

3/3

1. Si ves que inicia un incendio, ¿hacia dónde debes apuntar el extintor?

- [ ] A) A la parte de arriba de la llama (donde hay más fuego).
- [X] B) A la base del fuego (donde nace la llama).
- [ ] C) Al humo.



2. ¿Qué significa que la aguja del extintor esté en la zona VERDE?

- [ ] A) Que está vacío y hay que cambiarlo.
- [X] B) Que está cargado y listo para usarse.
- [ ] C) Que solo sirve para apagar madera.

3. Si se incendia un tablero eléctrico, ¿qué tipo de extintor es el más seguro para no electrocutarse?

- [ ] A) Agua (Extintor de chorro).
- [X] B) CO2 o Polvo Químico Seco (PQS).
- [ ] C) Un balde con agua de la mezcla.

Evaluación:

Extintores y Fuego

Nombre: Yeferson Quimbayo **Fecha:** 27-01-26

3/3

1. Si ves que inicia un incendio, ¿hacia dónde debes apuntar el extintor?

- [ ] A) A la parte de arriba de la llama (donde hay más fuego).
- [X] B) A la base del fuego (donde nace la llama).
- [ ] C) Al humo.



2. ¿Qué significa que la aguja del extintor esté en la zona VERDE?

- [ ] A) Que está vacío y hay que cambiarlo.
- [X] B) Que está cargado y listo para usarse.
- [ ] C) Que solo sirve para apagar madera.

3. Si se incendia un tablero eléctrico, ¿qué tipo de extintor es el más seguro para no electrocutarse?

- [ ] A) Agua (Extintor de chorro).
- [X] B) CO2 o Polvo Químico Seco (PQS).
- [ ] C) Un balde con agua de la mezcla.

Evaluación:

Extintores y Fuego

3/3

Nombre: Efrain Cruz **Fecha:** 27-01-26

1. Si ves que inicia un incendio, ¿hacia dónde debes apuntar el extintor?

- [ ] A) A la parte de arriba de la llama (donde hay más fuego).
- [X] B) A la base del fuego (donde nace la llama).
- [ ] C) Al humo.



2. ¿Qué significa que la aguja del extintor esté en la zona VERDE?

- [ ] A) Que está vacío y hay que cambiarlo.
- [X] B) Que está cargado y listo para usarse.
- [ ] C) Que solo sirve para apagar madera.

3. Si se incendia un tablero eléctrico, ¿qué tipo de extintor es el más seguro para no electrocutarse?

- [ ] A) Agua (Extintor de chorro).
- [X] B) CO2 o Polvo Químico Seco (PQS).
- [ ] C) Un balde con agua de la mezcla.

Evaluación:

Extintores y Fuego

3/3

Nombre: Julian Romero **Fecha:** 27-01-26

1. Si ves que inicia un incendio, ¿hacia dónde debes apuntar el extintor?

- [ ] A) A la parte de arriba de la llama (donde hay más fuego).
- [X] B) A la base del fuego (donde nace la llama).
- [ ] C) Al humo.



2. ¿Qué significa que la aguja del extintor esté en la zona VERDE?

- [ ] A) Que está vacío y hay que cambiarlo.
- [X] B) Que está cargado y listo para usarse.
- [ ] C) Que solo sirve para apagar madera.

3. Si se incendia un tablero eléctrico, ¿qué tipo de extintor es el más seguro para no electrocutarse?

- [ ] A) Agua (Extintor de chorro).
- [X] B) CO2 o Polvo Químico Seco (PQS).
- [ ] C) Un balde con agua de la mezcla.

Evaluación:

Extintores y Fuego

Nombre: Sebastian trujillo **Fecha:** 27-01-26

3/3

1. Si ves que inicia un incendio, ¿hacia dónde debes apuntar el extintor?

- [ ] A) A la parte de arriba de la llama (donde hay más fuego).
- [X] B) A la base del fuego (donde nace la llama).
- [ ] C) Al humo.



2. ¿Qué significa que la aguja del extintor esté en la zona VERDE?

- [ ] A) Que está vacío y hay que cambiarlo.
- [X] B) Que está cargado y listo para usarse.
- [ ] C) Que solo sirve para apagar madera.

3. Si se incendia un tablero eléctrico, ¿qué tipo de extintor es el más seguro para no electrocutarse?

- [ ] A) Agua (Extintor de chorro).
- [X] B) CO2 o Polvo Químico Seco (PQS).
- [ ] C) Un balde con agua de la mezcla.

Evaluación:

Extintores y Fuego

3/3

Nombre: David Vara **Fecha:** 27-01-26

1. Si ves que inicia un incendio, ¿hacia dónde debes apuntar el extintor?

- [ ] A) A la parte de arriba de la llama (donde hay más fuego).
- [X] B) A la base del fuego (donde nace la llama).
- [ ] C) Al humo.



2. ¿Qué significa que la aguja del extintor esté en la zona VERDE?

- [ ] A) Que está vacío y hay que cambiarlo.
- [X] B) Que está cargado y listo para usarse.
- [ ] C) Que solo sirve para apagar madera.

3. Si se incendia un tablero eléctrico, ¿qué tipo de extintor es el más seguro para no electrocutarse?

- [ ] A) Agua (Extintor de chorro).
- [X] B) CO2 o Polvo Químico Seco (PQS).
- [ ] C) Un balde con agua de la mezcla.

Evaluación:

3/3

Extintores y Fuego

Nombre: [redacted] JAVIER ROA **Fecha:** 27-01-26

1. Si ves que inicia un incendio, ¿hacia dónde debes apuntar el extintor?

- [ ] A) A la parte de arriba de la llama (donde hay más fuego).
- [X] B) A la base del fuego (donde nace la llama).
- [ ] C) Al humo.



2. ¿Qué significa que la aguja del extintor esté en la zona VERDE?

- [ ] A) Que está vacío y hay que cambiarlo.
- [X] B) Que está cargado y listo para usarse.
- [ ] C) Que solo sirve para apagar madera.

3. Si se incendia un tablero eléctrico, ¿qué tipo de extintor es el más seguro para no electrocutarse?

- [ ] A) Agua (Extintor de chorro).
- [X] B) CO2 o Polvo Químico Seco (PQS).
- [ ] C) Un balde con agua de la mezcla.