INFRAESTRUCTURA NACIONAL

LISTADO DE ASISTENCIA

Fecha: Abril 17 de 2026

Tema:
1. Importancia de la protección visual: El ojo es altamente vulnerable a agentes externos.
2. Principales riesgos para la visión: mecánicos, quimicos, fisicos, bilogicos.
3. Consecuencias de no usar protección: Irritación ocular, Conjuntivitis.Quemaduras químicas.
4. Tipos de proteccion: Gafas de seguridad con protección lateral, Monogafas (selladas), Caretas faciales, Pantallas para soldadura y Gafas con filtro UV

Capacitador: Duvan Montenegro Calderon

Hora inicio: _____ Hora finalización : _____

N	Nombres y apellidos	Identificación	Firma
1	Julian david chimbi Rodriguez	1070947691	
2	Johan Alexander Sanchez	1003881880	
3	Jose a Suarez suarez	1070378896	Josesuarez
4	Gusman morera Esteban camilo	1007601998	camilogusmora
5	Valentina Olaya Ortiz	1001340128	Valeo
6	Sergio Lozano	1032419982	
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			

Firma Capacitador: _____

INFRAESTRUCTURA NACIONAL

LISTADO DE ASISTENCIA

Fecha: Abril 17 de 2026

Tema:
1. Importancia de la protección visual: El ojo es altamente vulnerable a agentes externos.
2. Principales riesgos para la visión: mecánicos, quimicos, fisicos, bilogicos.
3. Consecuencias de no usar protección: Irritación ocular, Conjuntivitis.Quemaduras químicas.
4. Tipos de proteccion: Gafas de seguridad con protección lateral, Monogafas (selladas), Caretas faciales, Pantallas para soldadura y Gafas con filtro UV

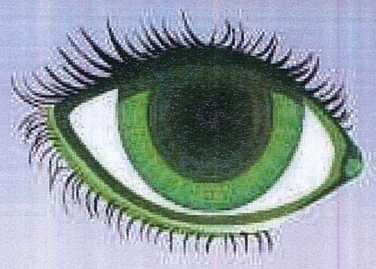
Capacitador: Duvan Montenegro Calderon

Hora inicio: _____ Hora finalización : _____

N	Nombres y apellidos	Identificación	Firma
1	Jhon Alexander Sanchez	1003881880	
2	Jose O. Suarez Suarez	1070398896	
3	Julian Chimbi Rodriguez	1070	
4	Jeimar moreno camilo.		
5	Valentina Olaya Ortiz	1001340128	Vale
6	Sergio Morano	1032429482	
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			

Firma Capacitador: _____

¿Por qué preocuparnos de nuestros ojos?



El cuidado de la vista es vital, gracias a ella recibimos una gran cantidad de información de todo lo que nos rodea. Muchos problemas de la visión pueden evitarse con una buena prevención.

La importancia de la prevención

- Sigue las medidas de protección, tanto en el trabajo como en el tiempo libre, y utiliza el sentido común. Muchas lesiones oculares se asocian a tareas cotidianas, como limpiar, cocina, trabajar.
- Lávate frecuentemente las manos. Son la principal fuente de contaminación y de infecciones.
- Come sano. Una alimentación equilibrada, rica en frutas, hortalizas y pescados es muy beneficiosa para la salud visual.
- Mantén un peso saludable. Haz ejercicio físico.
- Usa gafas que bloqueen totalmente las radiaciones UV-A y UV-B. la exposición continua de los ojos a las radiaciones solares pueden dañarlos gravemente. Protege tus ojos del sol.
- Usa siempre una iluminación adecuada. Tanto la luz insuficiente como la excesiva son igual de dañinas para la vista. No te acerque a menos de 50 cm del monitor y descansa tu vista al menos 20 minutos.
- Evita el alcohol.



Solo tienes un par de ojos, protégelos al máximo si quieres que te duren toda la

APRENDIENDO

La visión es un elemento fundamental en el desarrollo de todas nuestras actividades cotidianas

Problemas más frecuentes: miopía / astigmatismo /hipermetropía /ambliopía – ojo vago /estrabismo /cataratas /degeneración macular /glaucoma /retinopatía diabética /presbicia.

UT
INFRA FERREA



No esperes a no ver nada, acude al oftalmólogo periódicamente.

Roztok	LISTA DE ASISTENCIA, INDUCCIONES, CHARLAS O CAPACITACIONES	Código: 001SST-02 Versión: 01 Fecha Emisión: 26/09/2024

AREA DE TRABAJO: Operativo — FECHA: 27 Abril

INSTRUCTOR: Camila Chaparro — HORA:

TEMA DE CAPACITACION	TIPO DE ACTIVIDAD
Protección y Cuidado Visual. Completa.	Inducción ☐ Capacitación ☐ Charla ☐ Otro: _____

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACIÓN	CARGO	FIRMA
1	José Guillermo Rodriguez	7097295681	Auxiliar vía	G. Rodriguez
2	Camila Chaparro Reyes	1018450463	SST	Camila Ch.
3	Richard Diaz	1082945298	Supervisor	RD
4	Jose Antonio Franco	1045871168	A. V.	Jose A.
5	Vidal Granados R.	7413585841	A.V	V.G.R
6	Diego Moscoso	1069090573	A V	Diego M.
7	Harold David Ospina C.	1002524701	A.V	~~Harold~~
8	Francisco Ospina Hurtado	80542361	Operador	~~Francisco~~
9	Javier Sanchez E.	113mu586	operador	~~Javier~~
10	Anderson Guerrero	1.053.323.346	Aux. Via	~~Anderson~~
11	Jesus Alfredo Castillo	3703541	supervisor	~~Jesus~~
12	William alfonso rodriguez	1075687210	AUX VIA	William R.
13	William Dario Arias.	15535827	A.U	William A.
14	Jonathan steven Vinasco valencia	1069100827	Aux via	~~Jonathan~~
15	Ricardo Guzman Gomez	1068099795	Auxiliar via	~~Ricardo~~
16	Ciro Asconio	13306199.	A U.	Ciro A.
17	Diego Becerra.	1069701275	A.V	Becerra V.
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				

Observaciones:

Firma: Camila Ch.

Powered by CamScanner

Roztok	LISTA DE ASISTENCIA, INDUCCIONES, CHARLAS O CAPACITACIONES	Código: 001SST-02 Versión: 01 Fecha Emisión: 26/09/2024

AREA DE TRABAJO:	Comité Operativo	FECHA:	30. Abril
INSTRUCTOR:	Comité Seguro	HORA:	

TEMA DE CAPACITACION	TIPO DE ACTIVIDAD
Protección y Cuidados Usual Compañía	Inducción ☐ Capacitación ☒ Charla ☐ Otro: _____

	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACIÓN	CARGO	FIRMA
1	Jonathan Estiven Pinzon Urbina	1069400827	Auxiliar Vía	
2	Yeancarlo Suarez Rodriguez	1001033733	AUXILIAR VIA	
3	Esteban Camilo Jaramillo	1007401906	OPERADOR.	
4	Richard Diaz	1082.945.218	Supervisor	
5	Andres Felipe Guerrero	1.093.323.346	Auxiliar via	
6	Julian David Lopez	1030553108	A U.	
7	Carlos Roberto Cortes	1064 099127.	AU.	
8	Daniel Leonardo Rincón.	1069401740.	AU.	
9	Deivon Urbano.	1007656635.	Au Via	
10	Diego Alejandro R.	1075681115	Auxiliar Via	
11	Mauricio Fajardo	1071998515	A V	
12	Jhon Alexander S.	1003801880.	Al. Vial	
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				

Observaciones:

Firma: _____ _____

Powered by CamScanner