

ALERTA N°

06



FEBRERO 18 DE 2021



Reportada en:

FEBRERO 19 DE 2021



ESTACIONES, BASES Y BOGOTÁ



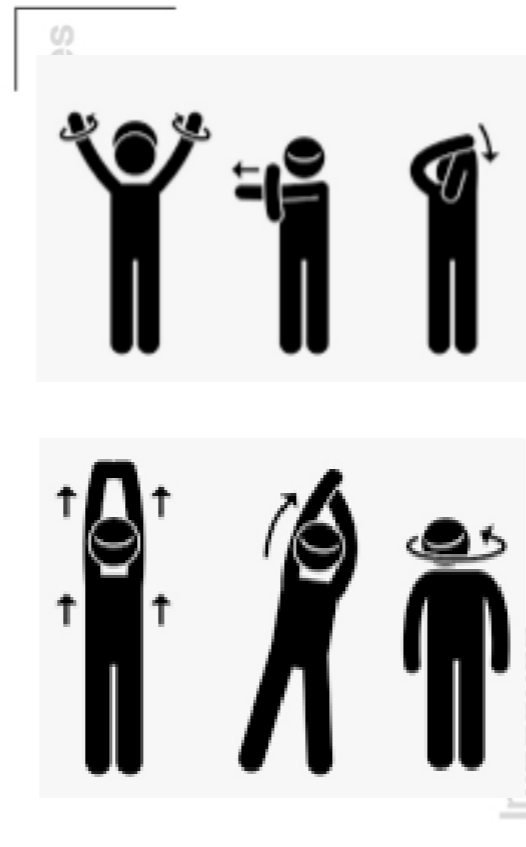
Actividad

Las Pausas Activas son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para que las personas recuperen la energía, mejoren el desempeño y eficiencia en el trabajo y adquieran los hábitos saludables.



¿Qué sucedió?

Según un estudio publicado por la GBD (Global Burden of Disease) el 31% de la población mundial ha caído en el sedentarismo, lo que se traduce que cada uno de cuatro adultos en el planeta no practica ningún tipo de actividad física.



¿Qué ocasionó?

Para prevenir inconvenientes y perjuicios para la salud como sedentarismo, lesiones osteomusculares, problemas de circulación, incremento en los niveles de estrés y fatiga es necesario hacer dos pausas activas en el día, una en la mañana y una en la tarde

Precauciones:

- Para la ESPALDA:** Estando de pie, separa un poco las piernas, contrae el abdomen e inclina la espalda hacia al frente mientras estiras los brazos. Vuelve a la posición inicial y repite el movimiento 3 veces.
- Para las MANOS:** durante 30 segundos por muñeca, estirar ambos brazos hacia adelante, tomar los dedos de la mano ejercitada y flectar los dedos hacia atrás, poniendo la muñeca hacia arriba y hacia abajo.
- Para el CUELLO:** Gira la cabeza hacia el lado derecho hasta que tu mentón quede en la misma dirección del hombro. Inhala, cuenta hasta 10 y haz el mismo movimiento al lado contrario
- Para el CEREBRO:** Cambia de mano: Realiza tus hábitos diarios como peinarte, cepillarte los dientes, con la mano contraria a la que normalmente utilizas

REGLAS PARA LA VIDA

01

Permiso para trabajar



02

Conducción de vehículo



03

Zona de peligro



04

Trabajo en altura



05

Bloqueo de energía



06

Espacio confinado



07

Manejo de carga



08

Excavación



09

Equipos críticos



10

Trabajo en caliente

