



COMUNICADO INTERNO COMITÉ PARITARIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
Versión 1.0

Aguas del Huila S.A. E.S.P., es una entidad comprometida en mantener la salud física y mental de su equipo de trabajo en las mejores condiciones posibles y para romper la monotonía en la jornada laboral, eliminar la falta de concentración, el mal humor, el estrés y el sedentarismo, se recomienda a todos los miembros de su personal (empleados de planta, y contratistas) incluir las pausas activas como la principal herramienta de la salud ocupacional para promover actividad física enfocada a mejorar movilidad articular, realizar estiramientos y ejercicios que propicien cambios de posición y disminución de cargas osteomusculares por mantenimiento de posiciones prolongadas y/o movimientos repetitivos durante la jornada laboral.

Estas son las 10 razones para realizar pausas activas durante su jornada:

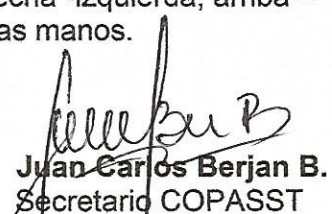
1. Disminuye el estrés.
2. Favorece el cambio de posturas y rutina.
3. Libera estrés articular y muscular.
4. Estimula y favorece la circulación.
5. Mejora la postura.
6. Favorece la autoestima y capacidad de concentración.
7. Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social.
8. Disminuye riesgo de enfermedad profesional.
9. Promueve el surgimiento de nuevos líderes.
10. Mejora el desempeño laboral.

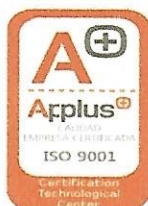
Estimado miembro de la familia Aguas del Huila SA ESP, te recomendamos combinar una serie de movimientos que activan el sistema musculoesquelético, cardiovascular, respiratorio y cognitivo. En el sitio de trabajo o en la casa, cada dos horas pare lo que está haciendo y por espacio de unos 5 a 10 minutos, ponga en práctica los siguientes ejercicios:

1. Suba y baje escaleras.
2. Ponga música y baile.
3. Practique ejercicios de activación de la respiración, solo/a o en grupos, así como masajes en el cuello y hombros.
4. Realice ejercicios de coordinación y estiramiento.
5. Si tiene forma y acceso para hacerlo, salga a caminar por los corredores de la oficina.

Incluso, cada 60 minutos, o cuando se sienta cansado, puede realizar mientras está sentado movimientos articulares por algunos segundos en las manos, cuello, hombros, brazos, cintura y piernas, o ejercicios de relajación visual de la siguiente manera: abra y cierre los ojos con fuerza, realice movimientos oculares (derecha -izquierda, arriba - abajo, círculos), cubra y descubra los ojos con las palmas de las manos.


Cesar Augusto Vera R.
Presidente COPASST


Juan Carlos Berjan B.
Secretario COPASST



...llevamos más que agua.
Calle 21 No. 1C -17
Teléfonos 8 75 31 81 – 8 75 23 21 fax: Ext. 124
www.aguasdelaHuila.gov.co
Neiva – Huila (Colombia).

