

ACTA No. **409**

FECHA: 18-Agosto-2021	HORA: 11:15am	LUGAR: HDMI
ACTIVIDAD: ACTIVIDAD DEPORTIVA (Entrenamiento multifuncional)		
RESPONSABLE: LUISA FERNANDA VARGAS CABRERA		

1. MOTIVO DE LA ACTIVIDAD:

Debido a las largas jornadas de trabajo se hace necesario suministrar un espacio de acondicionamiento deportivo al personal de planta y contratistas que prestan sus servicios en el Hospital Departamental María Inmaculada, E.S.E., para prevenir enfermedades osteomusculares o de estrés, debido a las acciones repetitivas que la misma labor exige en ocasiones.

2. ACTIVIDAD:

Se realizaron visitas en los servicios del Hospital reuniendo a todos los colaboradores a fin de efectuar una serie de actividades, se inicia con el estiramiento osteomuscular de calentamiento y mediante una rutina dirigida y coordinada se inicia el entrenamiento multifuncional asegurando que la exigencia física se adapte a los diferentes estados físicos de los participantes para evitar sobre esfuerzos, al terminar se realiza nuevamente estiramiento muscular y de relajación, lo anterior busca mejorar el ambiente laboral y optimizar la salud de los colaboradores del Hospital, igualmente se les recomienda practicar algún deporte o actividad física así como mejorar o continuar con una alimentación balanceada.

3. CONCLUSIONES:

- Se evidencia que la actividad la toman de forma asertiva, pero se hace necesario ser más insistentes debido a que el personal es renuente a practicar las actividades por su propia cuenta, por la poca cultura de autocuidado.


LUISA FERNANDA VARGAS CABRERA
Instructora Acondicionamiento físico

Anexo: 01 Formatos MC-F-03



FECHA: 7 de agosto 2021

LUGAR: Hospital Departamental María Inmaculada

RESPONSABLE: Luján Fernanda Vargas Cabrera.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad Deportiva (entrenamiento Multi funcional)

N°	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN	CARGO / OCUPACION	PROCESO / ENTIDAD	NUMERO TELEFONICO	CORREO ELECTRONICO	VINCULACION		FIRMA
							PLANT	CONT.	
1	Luzmila Cabel Tobo	11200774	Aux. RR	TH			X		[Firma]
2	Yuleth Parra	52426290	Avalúo	ACM	318261408	pluchpan@br-gua.co	A		[Firma]
3	Elsa C. Franco J. O.	40075318	Aux. Emf.	GOB			X		[Firma]
4	Margarita Olmos.	40783906	Prof. Unive	TH	321495097		X		[Firma]
5	Katherine Milena Caballero	1117530355	Aux. RR	TH	315925279		X		[Firma]
6	Marlen Khoro Medina	1117973198	Auditor	Ar Alm.	32002556		X		[Firma]
7	Rafaela Fabiana Ojeda	40770688	Director	ALM	31834405	marthacastan@hmi.gov.co	X		[Firma]
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

