



UNIÓN TEMPORAL A.A LA MATA

NIT. 900.891.042-6

Programa pausas activas

Objetivos.

Objetivo General.

La UNION TEMPORAL A.A. LA MATA busca mejorar las condiciones de trabajo de cada uno de sus trabajadores, preservando y fomentando el auto cuidado.

Objetivos Específicos.

Minimizar la monotonía laboral, disminuir los niveles de estrés laboral y fomentar la integración grupal entre todos los trabajadores.

Prevenir trastornos óseos musculares producidos por cargas dinámicas y estáticas como posturas prolongadas y movimientos repetitivos.

Practicar ejercicios para activar la circulación sanguínea contribuyendo a minimizar la fatiga física y mental e incrementar los niveles de productividad.

Alcance.

La implementación del programa de pausas activas se proyecta con una universalidad que proporcionara a la UNION TEMPORAL A.A. LA MATA, dar a conocer cada una de las conductas saludables dentro del ámbito laboral y personal. Utilizando las pausas activas



UNIÓN TEMPORAL A.A LA MATA

NIT. 900.891.042-6

como una herramienta llamativa de fácil entendimiento y ejecución en la vida diaria. Con este programa se busca minimizar los riesgos de que puedan dar origen a enfermedades laborales, ausentismo e incapacidades generadas por la misma.

La práctica y aprovechamiento de este programa permitirá observar la calidad de los servicios prestados, el manejo de estrés donde se reflejaría cambios saludables en cada una de las áreas de trabajo.

Importancia y ventajas del programa de pausas activas en la unión temporal a.a la mata.

Es de suma importancia el programa de pausas activas porque es una herramienta destinada a compensar el esfuerzo diario realizado por las personas entregando un espacio destinado a la educación, formación de hábitos y recuperación hacia una vida saludable con el fin de mejorar la productividad y minimizar las incapacidades medicas por trabajos constantemente repetitivos las ventajas de la implementación de este programa son las siguientes:

Relaja los segmentos corporales más exigidos en el trabajo

Rompe la rutina de trabajo y por lo tanto reactiva a las personas, física e intelectualmente de manera de que sus estados de alerta mejoren y logren estar más atentos a los riesgos que estén expuestos en su lugar de trabajo.

Previene lesiones óseo musculares.



UNIÓN TEMPORAL A.A LA MATA

NIT. 900.891.042-6

Actúa de forma positiva en la relación entre compañeros de trabajo al participar en conjunto en una actividad fuera de lo común y recreativa.