

# CONEXIÓN COTRANAL

BOLETÍN INFORMATIVO DE LA COOPERATIVA  
DE TRANSPORTE

## Pausas Activas en Cotranal

Por : Kelly Quiñones Cuadrado



**fotografía: Personal de Cotranal en pausas activas**

La oficina principal de la Cooperativa de Transportadores Nacionales de Pamplona se encuentra realizando pausas activas durante la jornada laboral como estrategias para la reducción de riesgos laborales.

Hoy por hoy, Cotranal centra sus esfuerzos en el bienestar de sus empleados,

Más historias motivadoras al interior:



por lo tanto, ha establecido estrategias de incentivo, para mejorar la salud física y mental de sus colaboradores.

Los ejercicios hacen parte del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, el cual establece y recomienda la suspensión de las labores por un lapso de 10 minutos, donde se realice estiramiento de cuello, hombros, brazos, manos, cintura, espalda y piernas, e incluso ejercicios visuales.

Para las otras sedes, la Ingeniera Industrial, Deisy Villamizar se encarga de enviar por los medios de comunicación corporativos, infografías con las indicaciones y ejercicios que deben realizar.

## Dotación de Elementos de Seguridad y Salud en el Trabajo

Por : Kelly Quiñones Cuadrado

En el transcurso del mes de marzo Cotranal realizó entrega de sillas ergonómicas a algunos de sus empleados. Con el objetivo de dar cumplimiento al Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, la empresa lleva a cabo distintas actividades de medidas preventivas y correctivas que coadyuven al control de riesgos.

**fotografía: Entrega de sillas ergonómicas**



El equipo de SGSST, realizaron un análisis de las condiciones laborales de los empleados, encontrando la necesidad de un cambio de sillas convencionales por unas ergonómicas, que permitan la prevención de patologías como lesiones musculares o articulares y dolores en la columna.

Cotranal sigue trabajando, para el mejoramiento de las condiciones de los empleados, confiando en poder realizar cambios notorios, por la salud de los colaboradores y la productividad de la empresa.

## Tips clima laboral

Por : Kelly Quiñones Cuadrado

- **Lugar de trabajo confortable:** se debe tener en cuenta que el espacio de los trabajadores se encuentre en óptimas condiciones, esto incluye la iluminación, ventilación, aseo e incluso mobiliario, todos son aspectos que se deben tener en cuenta por la comodidad, seguridad y salud del empleado.
- **Permitir la individualización de las áreas de trabajo:** Cuando un empleado hace un espacio suyo con la inclusión de



**fotografía: empleada cotranal, lugar de trabajo**  
artículos personales como portarretratos, plantas, carteleras motivacionales, tiende a sentirse mejor física y emocionalmente, como resultado se tendrá un trabajador más productivo.