

EL EEMBLEMA

12^{va} Edición

EL EEMBLEMA

Edición Bimestral No. 1

FAMILIA EEMB

Junio - Julio 2016

**LECCIONES
APRENDIDAS**

**PAUSAS ACTIVAS
SEMANA 5**

**ESPECIAL
20 DE JULIO**

¿LO RECUERDAS?

PRONTO VOLVERÁS A SENTIRLO EN TUS MANOS... ESPÉRALO


Este es
Mi Bus



HSEQ



**LECCIONES
APRENDIDAS**



En los días pasados, uno de nuestros compañeros se encontraba realizando el checklist al móvil Z40-4008. Al descender del vehículo, resbaló causándose un golpe en la pierna izquierda. Él continuó su recorrido hasta terminar la jornada sin prestar mayor atención a lo ocurrido. Al finalizar su ruta, comenzó a sentir una molestia, lo que le originó un hematoma en el lugar donde había recibido el impacto.

Posteriormente el dolor que empezó a sentir a causa del golpe, impidió que pudiera continuar laborando los siguientes días, lo cual acarreó pérdidas económicas para él, su familia y su empresa.

Ten presente las siguientes recomendaciones al momento de ingresar y descender del vehículo:

- El autocuidado es indispensable.
- Da cada paso de modo seguro.
- No excedas la velocidad en las tareas que estas realizando.
- Lleva a cabo el instructivo de ascenso y descenso.
- Informa de manera inmediata a tu supervisor si sabes de algún evento que pueda ser catalogado como accidente de trabajo.

Recuerda que...

Lo más importante que tienes es la salud y tú eres el directo responsable de cuidarla.

PAUSAS

SEMANA 5

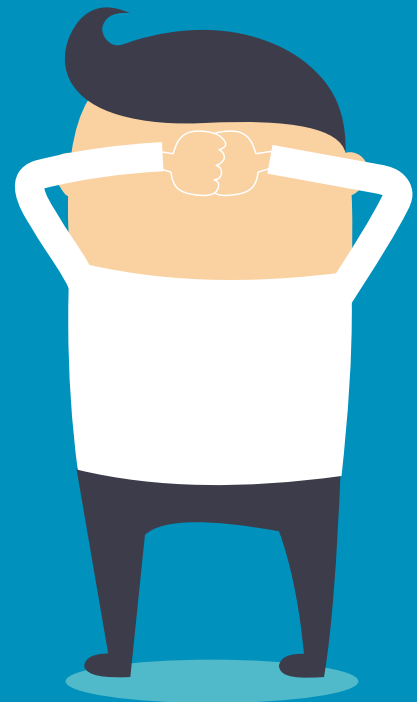


1

Realizar suavemente semicírculos con la cabeza, intentar tocar con el mentón el hombro derecho y luego el izquierdo sin llevar la cabeza hacia atrás, 10 veces.

2

Entrelazar los dedos detrás de la cabeza y empujar los codos hacia atrás, mantener por 15 segundos, repetir 2 veces.



3

Llevar un brazo por encima del hombro y otro por debajo, intentando tocarse los dedos de la mano por detrás de la espalda. Lleve los codos hacia atrás y mantenga por 15 segundos y luego cambie de brazo.

ACTIVAS

4

Llevar los brazos hacia atrás, juntar las palmas de las manos y girarlas llevando las puntas de los dedos hacia arriba, mantener por 15 segundos, repetir 2 veces.



5

Llevar los brazos hacia adelante, abrir los brazos y realizar 10 círculos grandes, 10 círculos medianos y 10 círculos pequeños.



RESPONSABILIDAD



ESTOS SON ALGUNOS
DATOS CURIOSOS QUE
QUIZÁS NO CONOCIAS
SOBRE EL

20 DE JULIO



Entre 25.000 y 30.000 personas
era la población de Bogotá en 1810.



Ley 60 del 8 de mayo de 1873, se decretó oficialmente
el 20 de julio como día festivo en Colombia.



Hoy en día es un evento que conmemoran
los colombianos, adornando sus casas

con la bandera
como símbolo nacional.



El 20 de julio de 1810 fue el día que se encendió la chispa de la rebeldía por parte de los criollos que habitaban nuestro país, movilizándose para conseguir su libertad.

Todo inicio con una discusión alrededor del florero propiedad de José Gonzales Llorente, un comerciante extranjero que se negó a prestar el objeto para un festejo nacional. Según lo narran los archivos históricos.

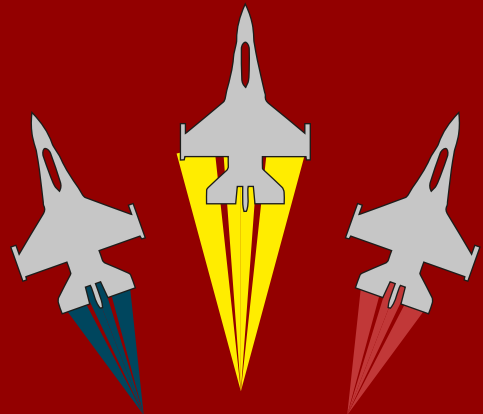


El motín fue conocido como **Grito o la Reyerta**, en otros términos, riña o enfrentamiento.

Colombia celebró el pasado miércoles sus **206 años de independencia**



Actualmente, la base del florero de Llorente se encuentra expuesta al público en el museo de la independencia.



La Fuerza Aérea desfiló por los cielos con aeronaves tipo Kfir, Supertucano, Hércules, Fantasma, Arpía, Ranger, Rapaz, entre otras.

EN OTROS PAÍSES



Aparte de ser un hito en la historia de nuestro país, el **20 de julio** se conmemora la llegada del hombre a la luna, uno de los primeros acercamientos a un mundo inexplorado en la historia de la humanidad.



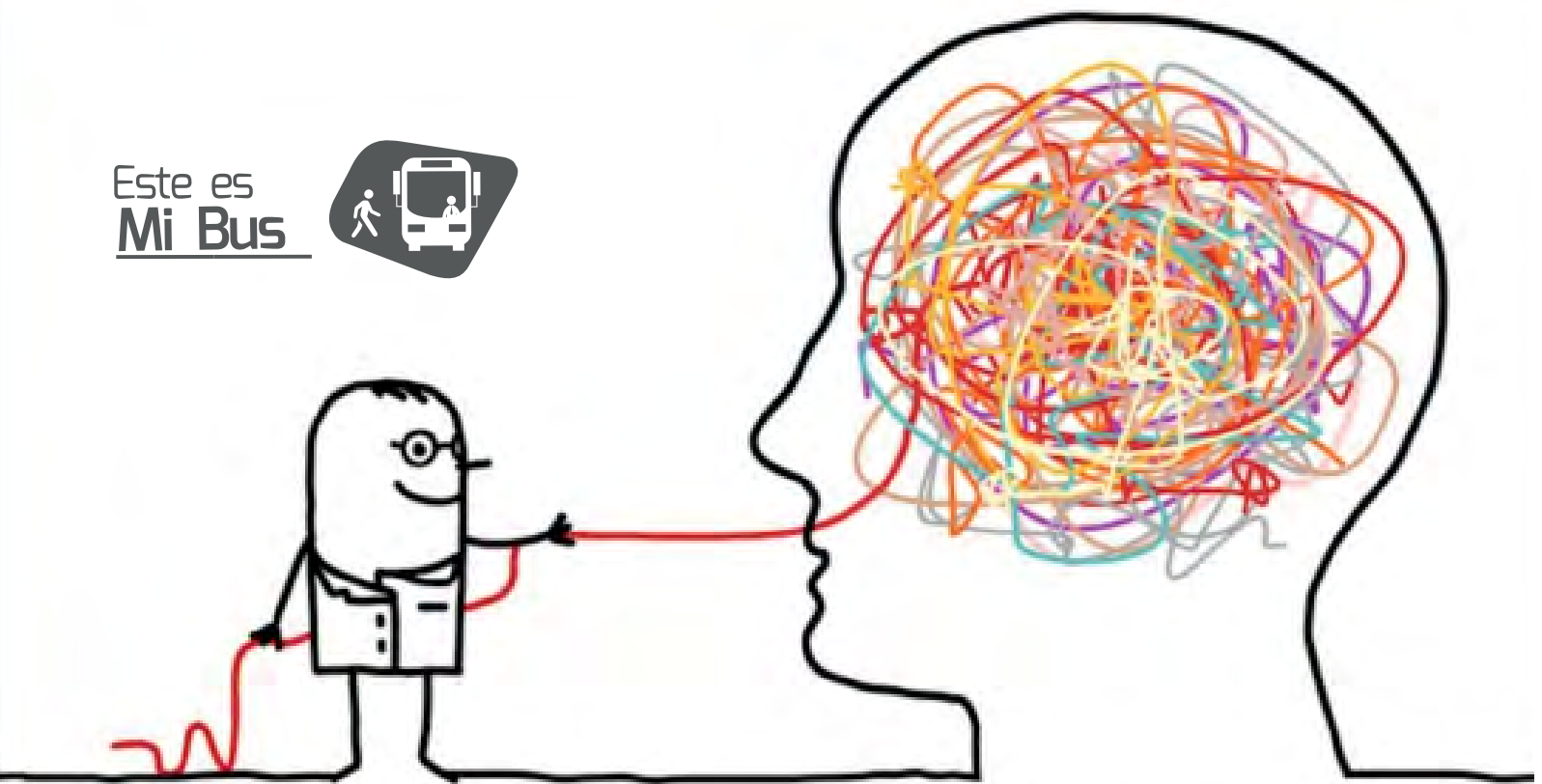
En algunos países celebran el día de los amigos en esta misma fecha como: Uruguay, Brasil, España, Chile y Argentina.

CAFÉ DEL CONOCIMIENTO

Pruebas psicológicas

Próximo 29 de julio de 2 a 3 p.m.

Este es
Mi Bus



**Si eres funcionario de Este es Mi Bus,
inscríbete en gestión humana o al correo
jairo.vargas@esteesmibus.com**

**Recuerda que los cupos son limitados y se
confirmará asistencia por correo o teléfono.**

PERSONAL ADMINISTRATIVO

No olvides pasar por
Gestión Humana y
reclamar la copia de
tu contrato.

De lunes a viernes
7:30 am a 5:00 pm

Este es
Mi Bus



RESPONSABILIDAD

Frase de la Semana

**“Tener la meta, visualizarla
y nunca perderla”**

Rigoberto Castillo

Este es
Mi Bus

