



SST-250-23

San Juan de Pasto, 2 de noviembre de 2023

PARA: Comunidad trabajadora de la Universidad de Nariño.

DE: Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo

Asunto: Invitación a participar en la segunda edición del concurso **¡pausActivate Udenar!**

Cordial Saludo,

Desde la Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo nos encontramos desarrollando la segunda edición del concurso de pausas activas denominado **¡pausaActivate Udenar!**

Las pausas activas son ejercicios físicos y mentales que realiza un trabajador por corto tiempo durante la jornada laboral con el fin de revitalizar la energía corporal y refrescar la mente. En ese sentido la Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo, crea esta actividad con el fin de promover en nuestros trabajadores el movimiento y el ejercicio físico que permitirá mejorar la actividad física, promover la expresión corporal, romper la rutina de trabajo, reactiva las energías, relajar los segmentos corporales más exigidos en el trabajo y promover las relaciones positivas con los compañeros de trabajo.

OBJETIVOS DEL CONCURSO:

- 1) Desarrollar la capacidad creativa y expresión corporal en el equipo de trabajo.
- 2) Concientizar a la población trabajadora, que la práctica diaria de pausas activas evita la monotonía laboral, favorece la salud física y mental e incrementa la productividad laboral.

Alcance:

El concurso está dirigido a todos los trabajadores de la Universidad de Nariño Torobajo y sus Extensiones.

BASES DEL CONCURSO

- A. El equipo participante debe estar conformado como mínimo por 5 integrantes de la oficina, dependencia, programa o facultad quienes deberán escoger un nombre y distintivo para su participación.
- B. El equipo deberá realizar un video con una duración máxima de 3 minutos, el cual contenga una coreografía de pausas activas (ejercicio, baile o movimientos corporales). Este deberá ser enviado al correo saludocupacional@udenar.edu.co del 7 al 21 de noviembre de 2023.
- C. Los integrantes de los cinco videos preseleccionados, deberán presentarse con su coreografía el día 28 de noviembre de 2023 (lugar por confirmar) para escoger el equipo ganador.
- D. Se premiará a los tres primeros lugares así:
 - Tercer y segundo lugar: premio sorpresa.
 - Primer lugar: todos los integrantes de la dependencia serán acreedores a una jornada recreativa en instalaciones fuera de la Universidad y premio sorpresa.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

A. Todos los videos, serán evaluados por un comité de selección conformado por la dirección de Deportes, jefatura de Sección de Talento Humano, asesor ARL Colmena, Copasst y Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo. Quienes seleccionaran los 5 mejores videos teniendo en cuenta los siguientes criterios:

- Creatividad en la escogencia de la coreografía.
- Música.
- Nombre y distintivo más creativo.
- Duración del video.

B. En la presentación de los preseleccionados estará presente el comité calificador, evaluado los siguientes criterios:

- Coordinación
- Actitud de los integrantes del equipo
- Distintivo

Esperamos sus inscripciones, su participación es muy importante para nosotros.
"Porque tu salud física y mental es nuestra prioridad"

Cordialmente,

ADRIANA CRISTINA GUERRERO R.
Coordinadora SG-SST
Lic. 2241 IDSN

Ciudadela Universitaria, Torobajo Calle 18 No. 50-02
Teléfono 7244309 - Línea Gratuita 01 8000957071
Correo electrónico: saludocupacional@udenar.edu.co - www.udenar.edu.co
San Juan de Pasto - Nariño - Colombia
Institución de Educación Superior Vigilada por MINEDUCACIÓN
Fundada mediante Decreto 049 del 4 de noviembre de 1904
Acreditada en Alta Calidad Resolución No. 10567 MINEDUCACIÓN

Piensa en tu compromiso con el ambiente; reduce, reutiliza y separa tus residuos correctamente

