





Contenido Mes de Diciembre



1. Felicitaciones.



2. Cumpleaños Cootra.



3. Calendario.



4. Fiesta de nuestras Monitoras.



5. Fotografías del mes.



6. Tema del mes.



7. Información Ambiental.



8. Información SST.



9. Información Seguridad Vial

Colaboradores 19° Edición

Carolina Borja
Comunicadora
Social

Jenny Martínez
Auxiliar SGI

Sandra Beltrán
Auxiliar de Transporte

Alejandra Corrales
Auxiliar Gestión Humana

Katerine Galeano
Auxiliar SST

¡Felicitaciones Familia Cootraespeciales!

Conductores

Cootraespeciales agradece a nuestros conductores por tan excelente labor todos los días en las carreteras, gracias por estar siempre a disposición de recorrer cualquier camino con tal de llevarnos a nuestros destinos. Ustedes siempre serán el motor que mueve esta gran familia.

Administrativos

Gracias a nuestro personal administrativo, por todos los días velar por el compromiso de todos nuestros servicios, por siempre guiar a la cooperativa y trabajar en equipo para sacar los proyectos adelante.

Monitoras

Gracias a nuestras monitoras por su paciencia y entrega, por siempre dar lo mejor de ustedes día a día a todos los niños, sin ustedes los recorridos no serían seguros, tranquilos y divertidos.

Asociados

Gracias a todos nuestros asociados, por confiar una vez más en esta gran cooperativa, sin ustedes Cootraespeciales no crecería. Agradecemos a todos ustedes por aportar año tras año al bienestar de nuestra familia.

Cootraespeciales desea exaltar la gran labor, entrega y compromiso de todos nuestros colaboradores durante todo el 2019.









28 años Firmes En La Ruta

El pasado viernes 15 de noviembre, Cootraespeciales cumplió 28 años de trabajo, liderazgo, ejemplo y compromiso en el mercado del transporte especial a nivel nacional. Para Cootraespeciales es un placer poder compartir con ustedes estos años de experiencia y crecimiento.



Celebraciones y Actividades mes de Diciembre

-  7 de diciembre: Día de las Velitas.
-  8 de diciembre: Inmaculada Concepción.
-  13 de diciembre: Fiesta de Nuestros Asociados.
-  16 de diciembre: Inicio de las Novenas Navideñas.
-  24 de diciembre: Noche Buena.
-  25 de diciembre: Navidad.
-  31 de diciembre: Año viejo.

Diciembre

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Fiesta de Nuestras Monitoras

El pasado sábado 16 de noviembre, Cootraespeciales celebró la fiesta de fin de año de nuestras monitoras. Compartimos un día de sol en donde se hicieron diferentes actividades tales como; Reinado de las Monitoras, bingo, y actividades acuáticas.

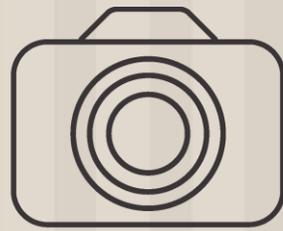
Cootraespeciales espera que todas hayan pasado un excelente día, gracias por acompañarnos con su linda labor durante todo el año.











FOTOGRAFÍAS — DEL MES —



Fotografía: *Elkin Montoya*
Lugar: *Urrao.*



Fotografía: *Mario Toro*
Lugar: *Coveñas.*





¿Cómo se celebra la Navidad en otros países?

Alemania:

Los niños germanos esperan la llegada de San Nicolás el 6 de diciembre, en la noche anterior suelen dejar botitas en frente de la puerta, si han sido buenos niños las botitas amanecerán llenas de dulces sino, amanecerán con ramas secas.

El día 24 reciben la visita de Papá Noel, que llega con más regalos. En algunas partes de Alemania, Austria y Suiza, los niños no esperan a Papá Noel sino a Kris Kringle (mensajero del niño Jesús).

Dinamarca:

Los daneses celebran con mucha devoción la noche de Santa Lucía, la cual se considera como la protectora de la luz. Entre el 12 y 13 de diciembre celebran procesiones en todo el país.

En la noche buena las personas se reúnen con sus seres queridos, la cena preferida es a base de bacalao. Algunas personas suelen colocarse gorros divertidos durante la celebración y las mesas se decoran con artículos de broma durante la cena navideña.



Colombia:

Las fiestas comienzan el 7 de diciembre, cuando se celebra el día de las velitas. Entre el 16 y 24 de diciembre se realiza la novena navideña, es una oportunidad perfecta para compartir en familia. Durante las celebraciones el plato favorito es la natilla, los buñuelos y las hojuelas.

A diferencia de los otros países los aguinaldos son traídos por el Niño Jesús y no por Papá Noel. El Niño Jesús es la representación de la infancia de Jesús.



Finlandia:

Las festividades en este país comienzan en el primero domingo de adviento, a partir de este momento las ciudades son decoradas con luces. Una de las principales tradiciones es visitar el pueblo de Papá Noel, el cual está ubicado en el círculo Polar Ártico, en este se puede encontrar la figura del hombre más famoso de Navidad.

Durante las celebraciones se suele tomar **Glögi**, (ponche elaborado con almendras, pasas y un poquito de vodka).

Chile:

El verano es el clima durante la temporada navideña en Chile, pero esto no impide que Papá Noel o el Viejito Pascuero visite los hogares.

Durante la noche buena las familias se reúnen para compartir una cena, cantos y bailes, el plato principal es el pavo y cada hogar agrega el acompañamiento para el plato.

La Navidad en Chile supone una forma única por su tiempo veraniego, lo cual es perfecto para organizar las fiestas y disfrutar de los fuegos artificiales.

Australia:

La cena tradicional incluye el pavo navideño, jamón y plum pudding. Los australianos celebran la navidad al aire libre, por ejemplo en la playa Bondi de Sídney.

Japón:

Las personas decoran sus casas con ramas de hojas perenne. Se intercambian regalos y el plato favorito es el pavo. En algunos lugares se suelen decorar las calles, cabe resaltar que en Japón es muy poca la población que cree en Jesucristo.

¡Feliz Navidad!



Datos para cuidar el Planeta en Navidad

La navidad es una fecha que llama a la celebración y la reflexión junto a familiares y amigos; pero no debe ser excusa para dejar de cuidar nuestro medio ambiente. Podemos hacer regalos ecológicos y utilizar adornos reciclados. Por eso, en Cootraespeciales te damos estas recomendaciones para disfrutar de una navidad sostenible y responsable.

- Evita el exceso de envolturas y paquetes que se transforman en basura.
- Utiliza papeles reciclables o reutilizables.
- Evita juguetes que usen pilas o requieran alto consumo de energía. (**Los juguetes de madera estimulan la creatividad**)
- No mantengas encendidas las luces mientras no haya nadie en casa, ni durante toda la noche mientras duermes. Usa iluminación led, su consumo es mínimo comparado con las bombillas incandescentes.
- En esta navidad desplázate en transporte público o **comparte tu carro** con otros usuarios.
- Los animales **no son juguetes** y conllevan una gran responsabilidad, si crees que es el regalo adecuado, adopta.

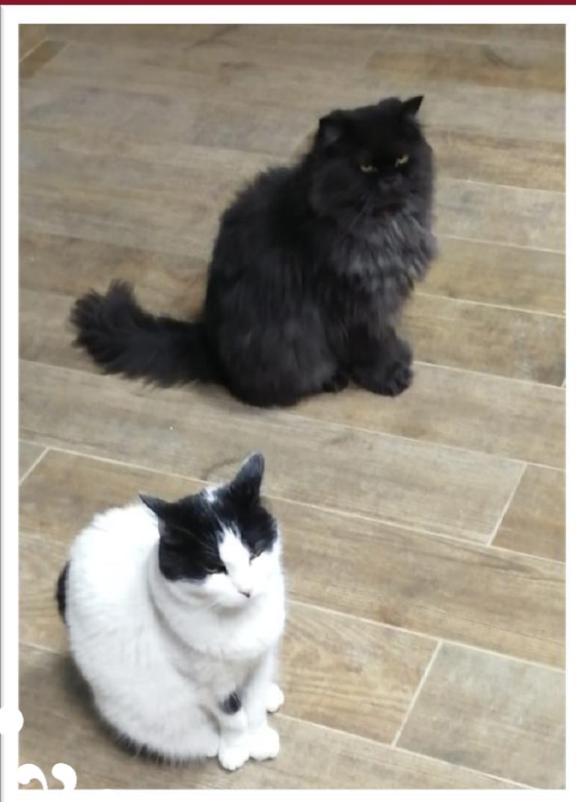


CELEBRAMOS SIN POLVORA



MASCOTAS COOTRA

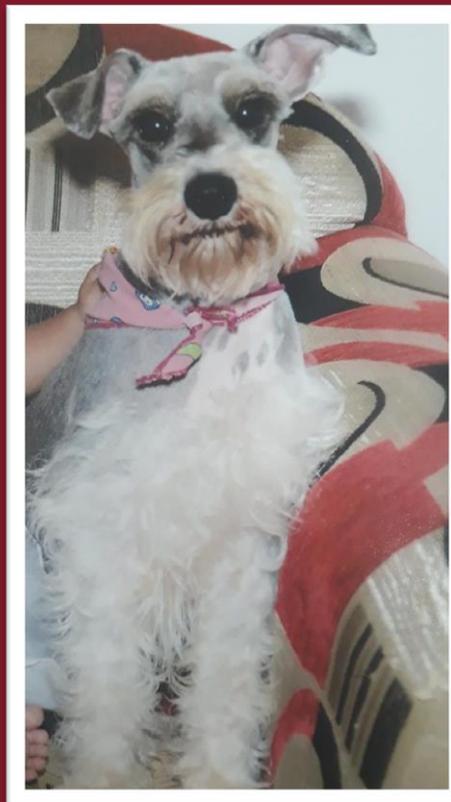
Pueda ser que venga una tormenta y se mojen todos los cohetes.



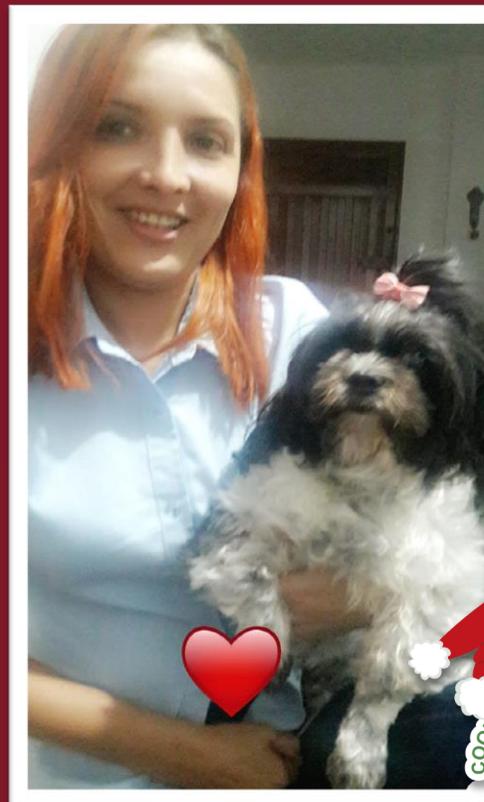
Si te importan los animales no uses pirotecnia.



Festeja sin causar sufrimiento. Pirotecnia cero



Más amor, menos ruido.





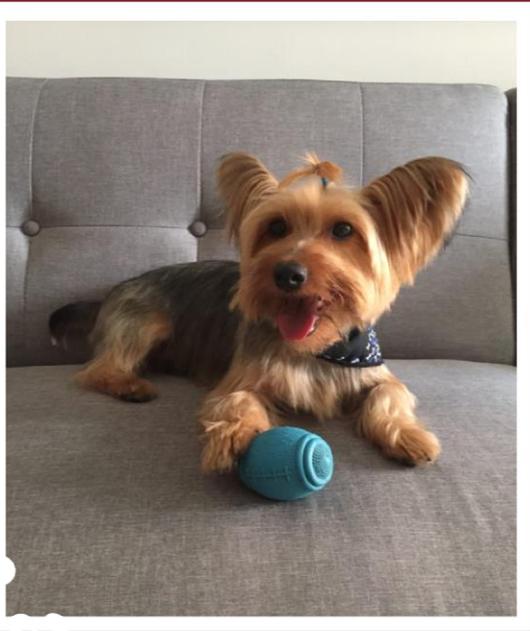
No quiero estresarme en navidad.



Nosotros también queremos una noche buena y un feliz año nuevo.



No nos gustan los cohetes.



Espero este año tener más suerte.



No quiero pasar la navidad bajo mi cama.



Fechas Ambientales



*5 de diciembre:
Día Mundial del
Voluntario y Ciudadano
Ambiental.*

*5 de diciembre: Día
Mundial del Suelo.*



*5 de diciembre: Día Nacional de los
Arrecifes de Coral.*



*11 de diciembre: Día
Internacional de las
Montañas.*



Seguridad en nuestro lugar de Trabajo



Señores colaboradores, es importante tener en cuenta esta información para evitar posibles traumas por una postura no adecuada en nuestro lugar de trabajo.

Cabeza
Mantén la cabeza hacia atrás, la barbilla hacia adentro, y los hombros alineados y relajados.

Ojos
Nivelados a 1/3 de la parte superior del monitor. Separados de 45 a 60 cm de la pantalla.

Codos
Manténlos en ángulo recto y pegados al cuerpo.

Mouse y teclado
El mouse y el teclado deben estar a la misma altura de los codos, con las muñecas dobladas ligeramente. Teclea con suavidad.

Espalda
Debe permanecer recta y pegada al respaldo del asiento. Usa una silla ajustable con soporte lumbar.

Rodillas
Manténlas al mismo nivel de tus caderas.

Pies
Apoyados firmemente en el suelo o en un reposapiés.

Postura incorrecta

- No utilices respaldos inclinados.
- Evita escritorios o mesas que no permitan introducir las piernas debajo.
- Debes tener espacio suficiente sobre el escritorio para colocar documentos y no leerlos sobre las piernas.
- No inclines tu pantalla hacia abajo, trata de mantenerla perpendicular a tu cuerpo.

Cabecera:
Su zona central debe colocarse a la altura de las orejas.

Cinturón de Seguridad:
Ajustado sobre la clavícula y el pecho, tenso en la pelvis para sujetarnos en caso de accidente.

Volante Ajustable:
Los hombros y los músculos de la espalda deben quedarse relajados.

Inclinación:
Asiento inclinado hacia atrás entre 15 y 25 grados, para que el muslo y la cadera formen un arco de 110 a 120 grados.

Adelantado:
Las piernas deben formar un ángulo respecto a los muslos de 135 grados para llegar a los pedales con comodidad.

20°
115°
135°
30 cm

Señor conductor, en esta temporada de vacaciones ten en cuenta los siguientes datos para un viaje seguro y tranquilo.



Utiliza siempre el cinturón de seguridad.



Mantén el vehículo en óptimas condiciones.



Respetar las señales de tránsito.



Mantén una distancia prudente con los demás vehículos.



No excedas la velocidad permitida.



Evita el uso de tu teléfono móvil.



Respetar y considerar siempre al peatón, motociclista y ciclista.



Este siempre atento.

A tener en cuenta:



En Cootraespeciales le decimos NO al alcohol cuando vamos a conducir.



EN TEMPORADA DE LLUVIAS

- 1- Aumentar la distancia de seguridad con los demás vehículos.
- 2- Reducir la velocidad.
- 3- Tener los neumáticos y frenos en perfecto estado.
- 4- Mantener los cristales limpios.
- 5- Conduce tranquilo y con precaución.



