



Contenido

Mes de Abril



1. Felicitaciones.



2. Calendario.



3. Fotografías del mes.



4. Destino del mes..



5. Información Ambiental.



6. Información de Seguridad Vial.



7. Información SST.

Felicitaciones

Personal Administrativo:

Felicitamos a nuestras colaboradoras **Clara Susana Tabares, Carolina Zapata, Eliana Londoño y Kelly Johana**. Por su compromiso y trabajo en equipo.

Nuestros Calidocitos:

Felicitamos a nuestros conductores **Nelson Noreña, Gustavo Villada, Juan David Vanegas, Jorge Álzate, Juan Pablo Sepúlveda**. Por su responsabilidad y puntualidad para cumplir con los servicios designados.

Felicitaciones **Edwin Duvan, Omar Cortes, Edwin Arango, Steven Franco, Jorge Cobaleda, Ferney Giraldo, William Cuartas, Esteban Ramírez**. Por su excelente presentación personal y buen trato para con los clientes.



Abril

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				

Semana Santa:

14 de Abril: Domingo de Ramos

18 de Abril: Jueves Santo

19 de Abril: Viernes Santo

21 de Abril: Domingo de Resurrección

Fotografías del mes



Fotografía: Alejandro Tabares
Lugar: Prado Centro



Fotografía: Wbeimar Villegas
Lugar: Itagüí



Destino del mes: Popayán



Municipio colombiano que se encuentra ubicado entre la Cordillera Occidental y Central, al suroeste del país.

Es la capital del departamento del Cauca. Es una de las ciudades más antiguas y mejor conservadas de América, reconocida por su arquitectura colonial y sus fachadas.

Popayán es uno de las ciudades con más centros históricos coloniales del país y América, alberga sedes como:

- La Asamblea Departamental
- Tribunal Superior del Distrito Judicial
- Fiscalía General de la Nación
- Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses
- Dirección de Impuestos y Aduanas Nacionales



Firmes en la ruta!

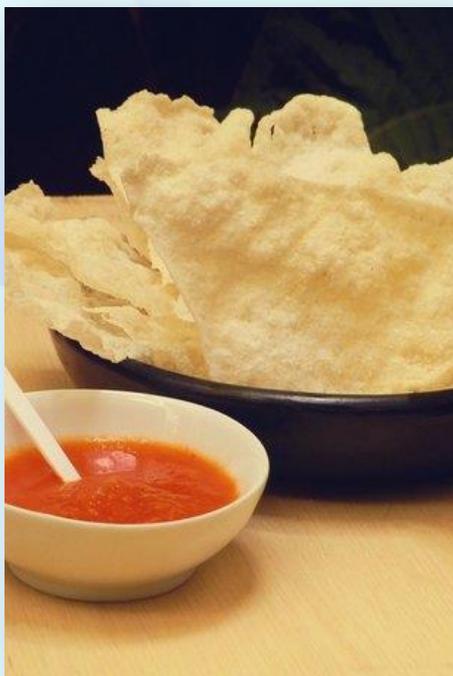
Gastronomía

En el 2005, Popayán fue designada como ciudad UNESCO de la gastronomía, por su variedad y significado para el patrimonio intangible de los colombianos.

Los platos típicos de la ciudad son:

Aplanchada

La Carantanta: Se obtiene luego de cocer el maíz molido, secado y desprendido.



También son conocidos por sus bebidas, tales como:

- La Aloja
- Champús
- Lulada
- Salpicón Payanés
- Choláo



Firmes en la ruta!

Fiestas de Pubenza:

Hoy en día son más conocidas como carnavales de Pubenza, recibieron este emérito tras conservar la tradición, se celebra del 4 al 9 de enero. El carnaval esta ligado al de Negros y Blancos.

Durante la celebración se realizan campeonatos deportivos, desfiles, de carrosas y de silleteros, presentaciones de grupos musicales con artistas invitados.



Firmes en la ruta!

Lugares turísticos para visitar:

- Parque nacional natural Puracé
- Centro histórico de Popayán
- Teatro Municipal
- Museo Arquidiocesano de Arte Religioso
- Torre del Reloj
- Puente del Humilladero
- Parque Caldas



**Apúntate con
Cootraespeciales y conoce Popayán**





**La bici como
mejor
herramienta
de transporte**

En el mes de marzo estuvimos realizando campañas como «**el día sin carro y sin moto en Cootraespeciales**», actividad realizada para incentivar el transporte público y el transporte amigable con el planeta.

Es por eso que deseamos felicitar a nuestros colaboradores más comprometidos.

- **Gabriel Jaime Echeverri López**
- **Oscar Robinson Arango Vázquez**
- **Carlos Esteban Ramírez Méndez**
- **Daniel Alejandro Vásquez Alvarez**



De igual manera le colocamos carita triste a algunos personajes que no cumplieron con la tarea del día sin carro y sin moto.



**FIRMES
CON LA
BICI**



DESECHABLES

Los desechables fabricados con Unigel (Polímero termoplástico) pueden tardar hasta **1000 años en descomponerse**. Además son dañinos para la salud.

DESECHABLES BIODEGRADABLES

Los vasos, platos, cubiertos, pitillos y servilletas biodegradables son en su mayoría creados con productos naturales y están especialmente diseñados para que en unos meses o pocos años se degraden y formen parte de la naturaleza sin afectarla.



Dato Verde: Estudios han demostrado que el plástico, el icopor o los materiales con los que tradicionalmente se trabaja los desechables, tardan más de 200 años en degradarse, y es algo que dura solo cuestión de minutos en usarse.

Calendario Ambiental mes de abril

**17 de abril:
Día mundial de la
Lucha Campesina.**



**22 de abril:
Día Internacional de la Madre
Tierra.**

**24 de abril: Día de la
Concienciación Sobre el
Problema del Ruido.**



**29 de abril:
Día Nacional del Árbol.**



Tengamos en cuenta las siguientes indicaciones a la hora de tomar el volante

Al conducir estamos expuestos a una gran variedad de peligros, ya sea por imprudencia, fallas mecánicas o por un siempre azar del destino. Todos podemos sufrir un accidente mientras conducimos, sin embargo, está probado que las probabilidades de ser parte de una colisión se pueden reducir considerablemente si el conductor adquiere medidas y costumbres de seguridad vial, antes, durante y después de haber conducido su vehículo.

Toma nota y pon en práctica los siguientes datos:

1

Adopte una posición de manejo que le permita alcanzar bien el volante y los pedales de freno, embrague y acelerador, para que pueda reaccionar ante un imprevisto.

Mientras más cómodo usted se sienta, menos distractores tendrá.

2

Seguridad ante todo. Mantenga sus dos manos sobre el volante todo el tiempo, (como la posición 3 y 9 de un reloj), esto facilitará la ejecución de maniobras de emergencia.

3

Verifique bien la ubicación de los retrovisores tanto laterales como centra, para reducir los puntos ciegos. A mayor visibilidad, menos riesgo.

4

Mantén la distancia, esto te permitirá detener el vehículo sin complicaciones ante una situación de emergencia o para mantener acciones evasivas en caso de una acción irresponsable o temeraria de otro vehículo.



5

Si un auto le cierra el paso o trata de buscar una confrontación con usted, evítelo. Observe si el vehículo está golpeado o dañado, eso le dará una idea si se trata de un conductor violento. Recuerde que usted siempre será responsable de lo que suceda mientras usted conduce.

Nunca es necesario involucrarse en una situación agresiva.

6

Conozca su vehículo, si usted maneja un auto con pocas presentaciones o implementos de seguridad, no se arriesgue conduciéndolo a límites de velocidad.

7

Evite conducir en condiciones climáticas adversas (lluvia, neblina, oscuridad).

8

Conduzca a una velocidad prudente, es la mejor decisión que usted puede tomar cuando conduce. Nada es tan importante para arriesgar su vida conduciendo a altas velocidades.

9

Respetemos los demás usuarios de la vía (peatones, motociclistas, ciclistas, animales), recuerda que son más frágiles y pueden salir lastimados seriamente.

10

Bríndele periódicamente un mantenimiento preventivo y correctivo a su auto.

11

Respete las señales de tránsito

12

Evite utilizar su teléfono celular y dispositivos electrónicos cuando se está conduciendo. Recuerde que estos objetos nos distraen de la vía.

GIMNASIA LABORAL



1. Lleve hacia arriba y abajo los hombros y sostenga por 15 segundos. Repita 10 veces.



2. Realice círculos con los hombros hacia adelante por 10 veces y repita el movimiento hacia atrás 10 veces.



3. Cruce el brazo recto frente al cuerpo y haga presión con el otro brazo, acercándolo al pecho. Sostenga por 15 segundos y cambie de brazo.



4. Lleve un brazo hacia atrás sobre el hombro contrario y empuje el codo con la mano del brazo opuesto. Mantenga esta posición durante 15 segundos, descanse y hágalo con el otro brazo.



5. Toque el hombro con la mano del brazo contrario y adelante ligeramente el hombro que no sostiene la mano. Descanse y realice el ejercicio con la otra mano.



6. Lleve un brazo doblado hacia atrás y con ayuda del otro brazo agarre el codo por detrás de la cabeza, haciendo presión hacia abajo. Mantenga esta posición por 15 segundos, descanse y repita con el otro brazo.



7. Lleve el brazo hacia atrás e intente tocar con la mano el hombro contrario, mantenga esa posición durante 15 segundos.



8. Levante una pierna a la altura de la cintura y ayúdense con las manos a sostener la pierna. Mantenga esa posición durante 15 segundos y repita el ejercicio con la otra pierna.



9. Sentado, incline todo el tronco hacia adelante, mantenga esa posición durante 10 segundos y retome la posición inicial.



10. Sentado, incline el cuerpo hacia adelante ejerciendo fuerza con los brazos en el espaldar de la silla. Mantenga esa posición durante 10 segundos y retome la posición inicial.



11. Sentado, flexione una pierna y lleve la rodilla hacia arriba, ayúdense con las manos. Mantenga esa posición durante 10 segundos y cambie de pierna.



12. Sentado, extienda una pierna al frente y lleve la punta del pie 10 veces hacia arriba y abajo. Descanse y repita con la otra pierna.



Actividad del mes



Algunos personajes están actuando bien o mal en la vía,
¡Ayúdanos a encontrarlos!



ENCUENTRA QUIÉN ESTÁ ACTUANDO BIEN EN LA VÍA

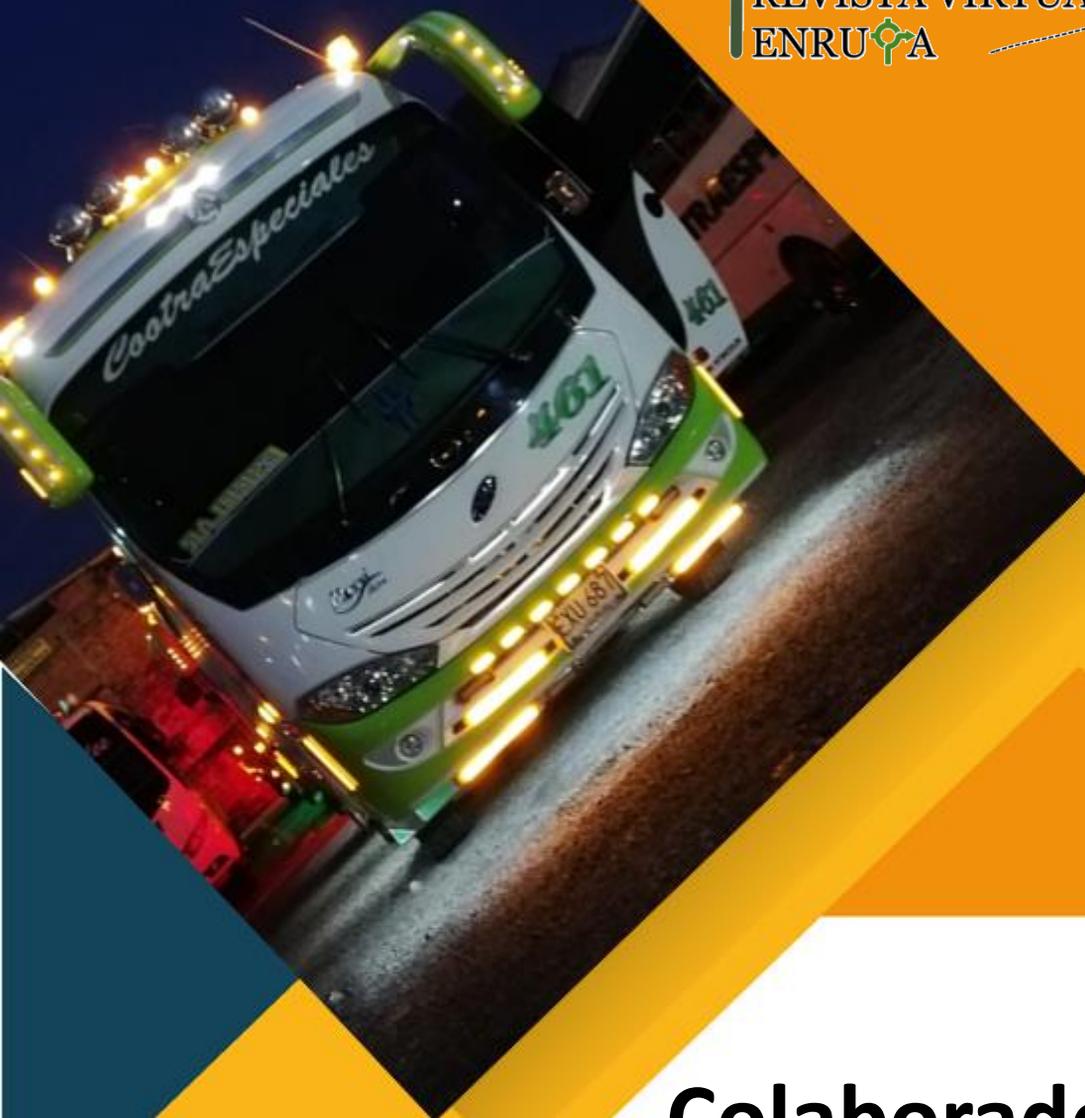


1. Ella debe estar cruzando la calle por la cebra
2. Él está montando en su bicicleta con el casco puesto.
3. Él está transitando en su carro con el cinturón de seguridad puesto
4. Ella está cruzando la carretera por el puente peatonal.
5. Él va en su moto por la vía con el casco puesto
6. Ella va en su carro y está detenida en un lugar donde hay una señal de PARE.
7. Él está andando en su bicicleta por la cicloruta y con el casco puesto.
8. Ella parquea su carro donde ve una señal informativa de PARQUEO
9. Él está en su moto y va andando al lado derecho de la vía.

ENCUENTRA QUIÉN NO ESTÁ ACTUANDO BIEN EN LA VÍA.



1. Él debe hacer una diligencia urgente y deja su carro parqueado en un sitio donde está la señal de prohibido parquear.
2. Ella atraviesa la carretera sin pasar por el puente peatonal y se ven los carros a corta distancia de ella.
3. El adelanta en su carro en plena curva a un camión
4. Ella va transitando por el andén con su bicicleta, sin casco e incomodando a las personas que van caminando.
5. Él va en su moto e irrespeta una señal de ceda el paso.
6. Ella va en su carro y está girando donde había una señal de prohibido girar en U.
7. El acaba de salir de un bar tomado y se va a subir a su moto.
8. Ella va en su carro a alta velocidad sin tener en cuenta que hay una señal de Zona Escolar.
9. Él va en su bicicleta pero no se da cuenta que el semáforo está en verde para los carros.



Colaboradores 13^o Edición

Carolina Borja
Comunicadora
Social

Jenny Martínez
Auxiliar SGI

Kelly Grisales
Asesora
Comercial

Clara Tabares
Auxiliar SGI

Natalia Lopera
Gerente

Leonela Santos
Auxiliar de
Seguridad Vial