



**Necoclí**



**Paseo Cootra**



**Sí a los animales**



# Contenido Mes de Enero

-  1. Felicitaciones.
-  2. Calendario.
-  3. Paseamos juntos.
-  4. Sammy ya tiene hogar.
-  5. Destino del mes.
-  6. Fotografías del mes.
-  7. Información Ambiental.

-  8. Información SST.

# FELICITACIONES

Felicidades **Luis Suarez, Juan Chacón, Jefferson Castaño, Alexander Restrepo, Onairo Herrera y Sergio Ateorthúa**. Por su compromiso para con el servicio a los clientes y por su excelente desempeño laboral.

Felicidades a **Wilder Arango, Anderson Jiménez, Pablo Quintero, Wilder Parra y Geovanny Colorado**. Por su excelente presentación personal y buena actitud para con los usuarios.

Felicidades **Daniel Loaiza, Lubin Álzate, Henry Cano, Darwin Jaramillo, Holmes Herrera, Jorge Coboleda y Leonardo Sánchez**. Felicidades por su buena actitud y paciencia para con los servicios.

Felicidades a **Gabriel Guerra, Rodrigo Arcila, Gabriel Barrientos, Cristian Quintero y Jairo Aristizábal**. Por su excelente presentación personal y buen aseo en el vehículo.

Felicidades **Norman León, Edicson Yepes, José Arboleda, Ferney Álzate, Alfonso Valencia, Georly Muñoz y Jorge Echavarría**. Los felicitamos por su puntualidad y buen trato para con los usuarios.

Felicidades **Luis Rodríguez, Ferney Ruiz, Deison Ramírez, William Mesa, Octavio Hernán Y Carlos Acevedo**. Por su excelente trato para con los pasajeros, atención y disposición.



# ENERO

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		

## Días festivos

1 de enero: Celebración del año nuevo.  
7 de enero: Día de los Reyes Magos.

## Fechas importantes en Cootra

14 de enero: Inicio del año escolar.

# Nos fuimos de paseo

El pasado 4 de diciembre nuestros conductores y personal administrativo estuvieron disfrutando de un día de sol en Lago Tours.

Se realizó una caminata ecológica, se jugaron algunos partidos de fútbol y voleibol, todos participaron del bingo y de las rifas.





Cootraespeciales felicita a nuestros conductores **Jefferson Angarita y Onairo Andrés** y a nuestras auxiliares **Estefanía Miranda, Viviana Cataño, Sara Restrepo y Erika Ospina**, por su excelente labor para con el cuidado de los animales.

El pasado 10 de diciembre rescataron a un cachorro abandonado en la vía hacia Santa Fe de Antioquia, cuidaron de él y al finalizar el día lograron encontrar un nuevo hogar para el perrito.



woof



Firmes en la ruta!

# NECOCLÍ



*Firmes en la ruta!*

Hace parte de los once municipios de la subregión de Urabá, localizado en el departamento de Antioquia.

Limita por el este con el municipio de Arboletes, por el sur limita con Turbo.

Fue fundada el 20 de enero de 1510 y su fundador fue Alonso Ojeda.

La región posee una fuerte tradición histórica y un alto valor socio - cultural. Hoy en día podemos encontrar en la región algunos resguardos indígenas.

- Territorios de las comunidades Zenúes.
- Territorios de las comunidades Kunas.

Todas ellas se encuentran en los resguardos de El Volao y Caimán nuevo.

Existe una leyenda respecto al nombre de Necoclí, se dice que un viajero estaba muy cansado y sediento y al llegar a un lugar para beber algo, la respuesta fue «Ni´Coclí» había por allí. Ya que Coclí es una bebida muy conocida en la región.



## Principal fuente de economía de la región:

- Ganado
- Agricultura: Se destacan por el coco y el plátano.
- Turismo
- Pesca

## Fiestas que podemos disfrutar:

- Fiestas del coco, se celebran el primer puente festivo de enero.
- Festival Nacional del Bullarengue.
- Festival de Verano, se celebra en agosto.

## Gastronomía:

En la región se preparan principalmente platos marinos, con mariscos, arroz con coco, pescado, yuca y algunos dulces que son hechos con las mismas frutas que se cultivan en la región. También se ofrecen algunos platos antioqueños.



## ¿Sabías que?

Necoclí es uno de los lugares que mejor ha conservado y cuidado su ecosistema.

### Lugares turísticos:

- Playas
- Volcanes de Lodo
- Ciénagas de Marimonda y Salado
- Iglesia parroquial de Nuestra Señora del Carmen.
- Ensenada de Rionegro.
- Golfo de Urabá: Allí se encuentra el principal banco de peces del lugar. Podemos encontrar Pargos, Sábalo, incluso Manatí (especie que está en peligro de extinción).



# FOTOS DEL MES



Fotografía: Fabián Ramírez  
Lugar: Pasto





**Fotografía: Felix Villegas**  
**Lugar: Eje Cafetero**

Calidocito, gracias por mandarnos tus fotografías durante todo el año. Esperamos seguir contando contigo para mantener nuestras redes sociales y boletines activos. Envíalas al número de WhatsApp: 3114319053, no olvides colocar el sitio donde fue la fotografía.

**¡Contamos contigo!**

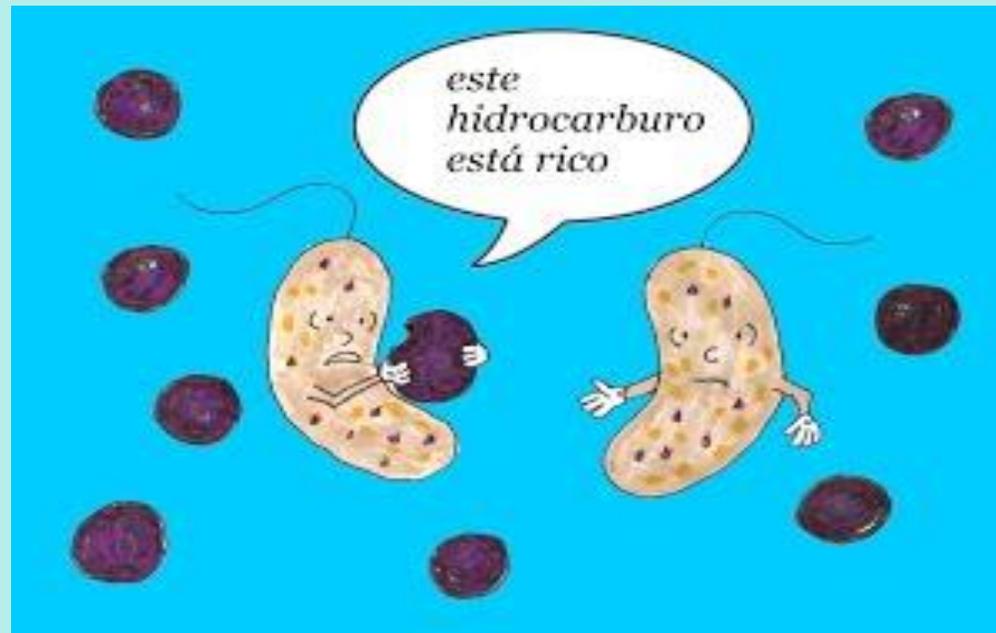


## ***Apostémosle a las bacterias como solución actual a la contaminación por hidrocarburos***



La bacteria, que tiene forma alargada y tiene una cubierta similar a un cartón de huevos, tiene la **capacidad de acumular el hidrocarburo mediante el consumo y reducir su molécula**, lo que permite no sólo limpiar los sectores contaminados sino que permite que se recupere y que vuelva la vida.

Así que, podemos decir que este microorganismo es muy prometedor en caso de que se quiera acelerar el proceso de limpieza de un derrame de hidrocarburos en agua o incluso en el suelo.



FELICITACIONES  
VERDES



Guillermo Borja



Daniel Alonso Vasquez



Disnarda Salazar



Isabel Rodríguez



Kelly Gris

# Cinturón de seguridad

A pesar de lo que puede parecer, el cinturón no sirve para que los pasajeros no se muevan en caso de choque, sino para que amortigüen su deceleración. Se podría decir que, en cierto modo, el cinturón actúa como un paracaídas.



# Normas a tener en cuenta



Llevar el cinturón bien ceñido al cuerpo



No debes poner nada debajo del cinturón



Una vez este abrochado, debes comprobar que no este enganchado o enrollado.



Pasa la parte superior de la cinta por la clavícula, entre el cuello y el hombro, **nunca por el cuello.**



El asiento siempre debe ir casi recto



El cinturón debe ser cambiado cuando sufras algún golpe.

# Datos sobre el cinturón de seguridad



El cinturón es el único freno del cuerpo en caso de impacto, tanto para el conductor como para el resto de pasajeros.



Depende de ti que los niños vayan sentados y abrochados correctamente. Para ello, escoge el sistema de retención adecuado a su peso y tamaño.



Según la Organización Mundial de la Salud, el **cinturón de seguridad es uno de los inventos que más vidas ha salvado**. En España son obligatorios en carretera desde 1974 y en zona urbana desde 1992.



Todos nuestros vehículos cuentan con cinturón en cada uno de los asientos.

# Lecciones aprendidas durante el mes de diciembre



## ¿Qué pasó?

Lesión en la columna de un compañero: Contusión de la región lumbosacra y traumatismo de la medula espinal  
Esguince en el cuello.

## ¿Por qué pasó?

Por que le cae una persona en la cabeza cuando este se encuentra sumergido en la piscina  
Falta de cuidado mutuo y autocuidado  
Falta de identificación y análisis del riesgo

## ¿Qué aprendimos? ¿Cómo evitar que me ocurra?

1. Siga todas las recomendaciones de seguridad que le sean entregadas de forma verbal, escrita o impartidas en la señalización.
2. Antes de ejecutar una decisión piense en las consecuencias de cada acto y lleve este pensamiento en pro de la seguridad y el bienestar suyo y de quienes lo rodean.
- 3. Siga las recomendaciones que se imparten a continuación para el cuidado de la columna.**

## ¿Qué pasó?

Traumatismo en la espalda

## ¿Por qué pasó?

Por que le cae encima a un compañero en la piscina.  
Por falta de autocuidado y cuidado mutuo.  
Por falta de conciencia del nivel de riesgo, falta de identificación y análisis del riesgo.

## ¿Qué aprendimos? ¿Cómo evitar que me ocurra?

1. Siga todas las recomendaciones de seguridad que le sean entregadas de forma verbal, escrita o impartidas en la señalización.
2. Antes de ejecutar una decisión piense en las consecuencias de cada acto y lleve este pensamiento en pro de la seguridad y el bienestar suyo y de quienes lo rodean.
- 3. Siga las recomendaciones que se imparten a continuación para el cuidado de la columna.**

# Hagamos la anatomía de nuestra Columna Vertebral



Se encuentra formada por:

**Vertebras:** Son los huesos

**Discos Intervertebrales:** Son los amortiguadores que están entre una vertebra y otra.

**Médula espinal y nervios:** Se encargan de transmitir la información del cerebro a los músculos, para que pueda haber movimiento y sensibilidad.

**Músculos y ligamentos:** Dan estabilidad a nuestra columna.

## Función de la Columna Vertebral

Es una estructura de sostén que da protección a la médula espinal, es el eje del cuerpo, nos sirve de amortiguación y nos permite movimiento.

## Posibles lesiones de la columna:

Desgarros

Desviaciones

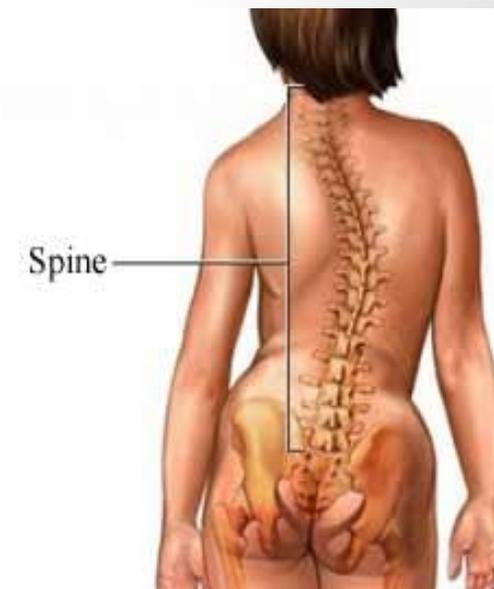
Hernias Discales

Esguinces

Fracturas

Tumores

Osteoporosis



# ¿Cómo podemos prevenir accidentes o lesiones en la Columna Vertebral?



**Conciencia:** De la Importancia que tiene para nuestra vida y buen funcionamiento la columna vertebral y de los cuidados que debe tener para conservar la salud física y mental.

**Estilo de vida saludable:** Mantener un peso adecuado, una alimentación saludable, realizar ejercicio, no fumar, no consumir bebidas alcohólicas y descansar bien.

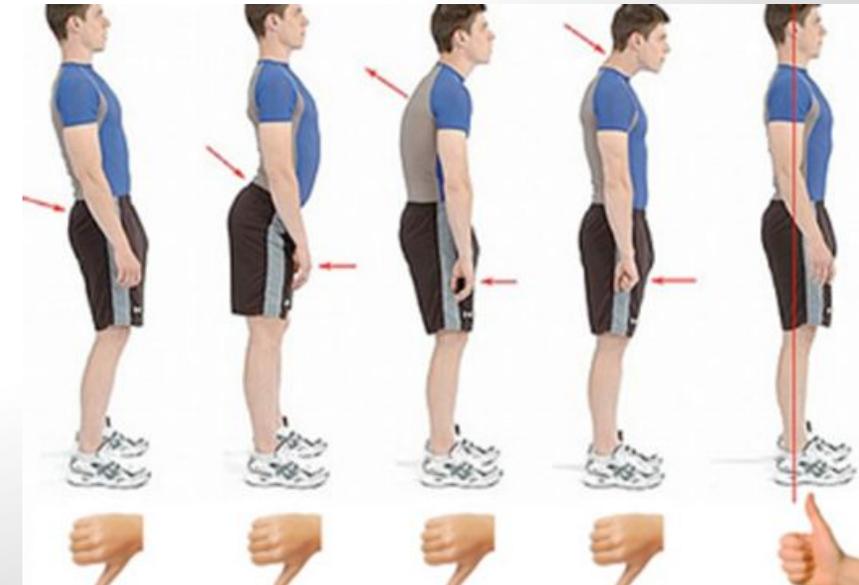
**Actividad Física:** Mantener los músculos de la espalda y abdomen fuertes y flexibles, para mantener una mejor estabilidad de la columna.

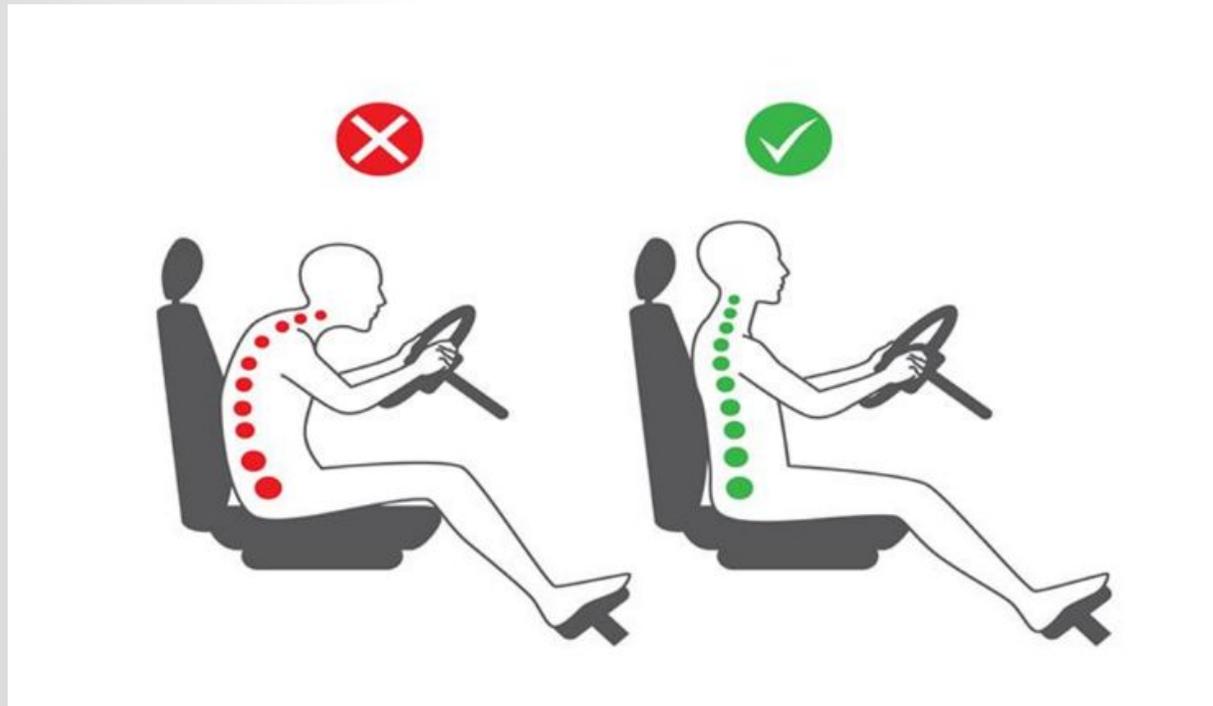
**Pausas activas:** Realizar cambios de posición del cuerpo y hacer ejercicios durante la jornada laboral para disminuir la fatiga física y mental.

**Autocuidado:** Cumplir con todas las normas de seguridad, ser únicos responsables de nuestra salud y cuidado integral.

**Evitar actividades que impliquen:** Vibración, impactos directos o movimientos bruscos inesperados y fuertes de la columna vertebral, manipulación excesiva de cargas.

**Higiene postural:** Mantener la espalda recta en todo momento, sentarnos bien, flexionar las rodillas al agacharnos.





¡Recuerda que la salud y el bienestar esta en tus manos!

# Colaboradores

## 10° Edición

**Carolina Borja**

Comunicadora Social

**Kelly Grisales**

Asesora Comercial

**Leonela Santos**

Auxiliar de Seguridad Vial

**Jenny Martínez**

Auxiliar SGI

**Vanessa Bustamante**

Practicante ambiental

**Clara Tabares**

Practicante ambiental

**Estefanía Miranda**

Practicante ambiental

