

|   |   |                          |
|---|---|--------------------------|
|  | <b>FUNDACION MERCEDES HERRERA MORA DE TENORIO</b> | <b>Código:</b> SST- CO   |
|   | <b>COMUNICADO OFICIAL</b>                         | <b>Versión:</b> 001      |
|   |   | <b>Fecha:</b> 21/07/2023 |
|   |   | <b>Página</b> 1 al 1     |

## SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LA FUNDACIÓN MERCEDES HERRERA MORA DE TENORIO.

### SG-SST – FMHMDT.

Cordial saludo.

Por medio de la presente el departamento de **SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO** envía el siguiente comunicado oficial:

La **FUNDACIÓN MERCEDES HERRERA MORA DE TENORIO** dentro de su calendario de actividades excluye las actividades donde se realicen deportes de alto contacto como lo son el futbol y el baloncesto, Con el objetivo de prevenir la ocurrencia de accidentes en dichas actividades deportivas.

#### **El Juego Limpio**

El termino juego limpio hace referencia al respeto por las reglas que posee cada uno de los deportes que existen, sin necesidad que sea parte del reglamento el juego limpio puede ser un comportamiento generoso que no necesariamente es obligatorio. Las recomendaciones y tips de juego limpio son:

- Realiza un chequeo médico que constate que tu condición física es apta para practicar dicho deporte.
- Has uso de los elementos de protección personal acordes con el deporte que realices.
- Conoce las reglas del deporte y sigue las instrucciones del árbitro.
- Realiza calentamiento antes de iniciar con la actividad física y/o deporte que realices, **No** empieces a hacer deporte ni ejercicio físico de golpe sin haber hecho un calentamiento previo: los músculos que no se han preparado adecuadamente tienden a lesionarse con mayor facilidad.
- Mantente hidratado.
- Adopta una dieta balanceada.
- Ten una conducta tendiente al Juego limpio en el deporte que realices.

---

Luis Carlos Tenorio Herrera  
Representante Legal

---

Miguel Angel Echeverry Valencia  
Encargado de SST