

## ¿QUÉ ES EL TURISMO SOSTENIBLE?

Según la UNESCO, el turismo sostenible o responsable es aquel “que respeta tanto a la población local como al viajero, el patrimonio cultural y el medio ambiente” brindando la posibilidad de tener unas vacaciones emocionantes y, al mismo tiempo, beneficiar a los pobladores de las regiones con alto flujo de turistas.



### Turista responsable: ¿Qué hacer como viajero para apoyar el turismo sostenible en Colombia?

#### Minimiza tu impacto ambiental

Practicar el turismo ético como Reciclar, empacar tus compras en bolsas reutilizables, minimizar el uso de plástico, apagar las luces de tu habitación de hotel y desconectar los cargadores cuando no los estés usando son algunas de las acciones que puedes realizar para proteger la fauna, la flora y los recursos naturales de los sitios que sean parte de tu itinerario.

#### Apoya la economía local

Los artesanos y comunidades indígenas elaboran numerosos productos que son ideales para llevar a tu casa un recordatorio de tu viaje por Colombia. Al comprar uno de estos objetos estás apoyando el trabajo.

#### Viaja con los operadores turísticos que apoyan el desarrollo de las comunidades rurales

Antes de viajar a zonas protegidas por su riqueza natural, y en especial si quieres contratar servicios con agencias de viaje, busca opciones que excursiones y planes de turismo responsable.

#### Respetar las costumbres de los locales

Los viajes son una oportunidad para entrar en contacto con nuevas culturas, tradiciones y creencias. Al acercarte a ella con respeto, podrás enriquecer tu vida.

# Decálogo de autocuidado para los usuarios de motocicleta

- Usar el casco de forma correcta y otros elementos de protección personal para mitigar las lesiones que se pueden presentar ante la ocurrencia de un accidente de tránsito. Esto aplica en igual medida para el conductor y acompañante.
- No exceder los límites de velocidad y procurar siempre circular a velocidades que no representen peligro o afectación para la integridad física de los actores viales con quien se comparte vía.
- Cuando se transita con acompañante, asegurarse que el mismo conozca la manera apropiada de subirse, posicionarse, comunicarse y moverse en sincronía con el conductor para asegurar una conducción estable y segura de la motocicleta.
- Aumentar la visibilidad llevando siempre las luces delantera y trasera del vehículo encendidas, usando prendas reflectivas en la noche o en condiciones de baja visibilidad y usando elementos de protección con colores vistosos.
- Realizar de manera frecuente la inspección preoperacional y el mantenimiento preventivo de la motocicleta.
- Planear con anticipación la ruta que se va a utilizar y salir con tiempo suficiente que permita sortear eventualidades que se puedan presentar.
- Nunca conducir bajo la influencia de alcohol o sustancias psicoactivas.
- Conducir de manera preventiva evitando maniobras peligrosas como adelantar por la derecha, transitar a velocidades inseguras cuando llueve o transitar sobre charcos que pudieran ocultar condiciones peligrosas en la infraestructura (Baches, sumideros etc.)
- Evitar que el conductor y el acompañante manipulen teléfonos o equipos de comunicación mientras transitan.
- Siempre se debe cumplir con las normas de tránsito y demás disposiciones normativas aplicables a los motociclistas.

## Conozca lo que señala el Código Nacional de Tránsito Ley 769 de 2002

- ✓ En la motocicleta solo se puede transportar máximo un acompañante.
- ✓ Transitar ocupando un carril.
- ✓ Cuando su tránsito sea en grupo, hacerlo uno detrás de otro.
- ✓ Utilizar el carril libre a la izquierda del vehículo a sobrepasar.
- ✓ No adelantar a otros vehículos por la derecha o entre vehículos que transiten por sus respectivos carriles.
- ✓ Utilizar siempre las luces direccionales para anunciar los cambios de carril, giros y paradas.
- ✓ Respetar las aceras, lugares destinados al tránsito de peatones y por aquellas vías en donde las autoridades competentes lo prohíban.
- ✓ Conducir en las vías públicas permitidas o, donde existan, en aquellas especialmente diseñadas para ello.



**Aplica la Cultura Vial**



# VIOLENCIA CONTRA LA MUJER



La violencia contra las mujeres y las niñas es una de las violaciones más generalizadas de los derechos humanos en el mundo. Se producen muchos casos cada día en todos los rincones del planeta. Este tipo de violencia tiene graves consecuencias físicas, económicas y psicológicas sobre las mujeres y las niñas, tanto a corto como a largo plazo, al impedirles participar plenamente y en pie de igualdad en la sociedad.



## 1. Violencia económica

Consiste en lograr o intentar conseguir la dependencia financiera de otra persona, manteniendo para ello un control total sobre sus recursos financieros, impidiéndole acceder a ellos y prohibiéndole trabajar o asistir a la escuela.

### TIPOS DE VIOLENCIA CONTRA LA MUJER.

**Violencia económica**

**Violencia física**

**Violencia psicológica o emocional**

**Violencia sexual**



*"Si te retienen, insultan, atacan, pegan o amenazan, no te confundas... Eso no es amor."*

# RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE SUS OJOS - EJERCICIOS VISUALES

## 1. RELAJAR LA VISION



Con este ejercicio, podrá disminuir el cansancio visual, los ojos irritados y el picor ocasionado por el sobreesfuerzo.

¿Cómo hacerlo?

Tape sus ojos con las palmas de las manos para que no entre luz y haya una concentración en lo oscuro. Trate de relajar al máximo la vista, pero sin presionar el globo ocular con las palmas de las manos. Mantenga la posición 15 segundos.

## 2. CERRAR Y ABRIR



Disminuye el estrés visual en cuestión de segundos realizando este sencillo movimiento varias veces al día.

¿Cómo hacerlo?

Cierre los ojos lo más fuerte que le sea posible y trate de mantenerlos así durante 5 segundos. Luego, ábralos tanto como pueda, y manténgalos así otros 5 segundos. Hacer 5 repeticiones, un mínimo de 3 veces al día.

## 3. CERCA Y LEJOS



El ojo se mueve en dos niveles: músculos y elementos internos. Este ejercicio vuelve flexible el músculo ciliar al contraerse y relajarse.

¿Cómo hacerlo? Tome un lápiz y estire el brazo para alejarlo. Ahora, fije la vista solo en ese elemento mientras lo acerca poco a poco a la cara.

Vuelva a estirar el brazo manteniendo el enfoque en el lápiz y repita el mismo movimiento 3 veces.

## 4. ALTERNAR LA VISTA



Este movimiento está recomendado para prevenir el astigmatismo y reducir el estrés ocular.

¿Cómo hacerlo? Mire a lo lejos un punto fijo y cierre un ojo, luego ábralo y alterne el mismo ejercicio con el otro ojo, siempre mirando el mismo punto hasta completar 10 repeticiones.

## 5. SEGUIMIENTO



¿Cómo hacerlo?

Tome un lápiz y sitúelo en frente de ud, con el brazo estirado. Tápese un ojo con una mano y, a continuación, desplace el brazo lateralmente siguiendo el lápiz con el ojo libre. Enfoque la mirada unos segundos al notarlo un poco borroso y repita el movimiento con el otro ojo.

Mueva el lápiz hacia arriba y, sin levantar la cabeza, mantén la mirada fija en el lápiz. Realice lo mismo, pero ahora hacia abajo.

## 6. CIRCULOS



Con esta actividad puede trabajar las dificultades de refracción de los ojos y tratar problemas como la hipermetropía y miopía.

¿Cómo hacerlo? Hacer que sus ojos giren hacia la derecha, 5 segundos, y después a la izquierda, otros 5. repetir 5 veces cada giro.

## 7. PELLIZCOZ EN LAS CEJAS



Los pellizcos en las cejas sirven para relajar la vista y disminuir el cansancio después de una jornada larga donde se ha esforzado visualmente.

¿Cómo hacerlo?

Con los dedos índice y pulgar, pellizque la parte interna de la cejas y luego, siga todo el recorrido de la cejas a pequeños pellizcos. Hacer de 3 a 5 repeticiones.



¿Por qué debemos cuidar las herramientas?

¿Qué hacer con herramientas defectuosas?

## Aspectos Básicos para el Cuidado de las Herramientas

- Mantener las herramientas limpias, libres de corrosión, remover grasa y polvo acumulado, en casos necesarios lubrique partes móviles y ajustables para evitar desgaste.
- Almacenamiento en un lugar de baja humedad: El óxido es uno de los grandes enemigos de las herramientas. Para prevenir la oxidación de tus herramientas guárdalas junto con un paquete de tiza. La tiza es un gran absorbente de la humedad y evitará el desarrollo de óxido.
- Utiliza cada herramienta para su función: cada herramienta está diseñada para una función específica. Utilizarlas para otras finalidades puede fácilmente resultar en una lesión o en la rotura de la misma.

Estos simples consejos pueden ayudar notablemente y te permiten conservarlas durante mucho más tiempo!



**Las herramientas dañadas o desgastadas** se deben identificar, reportar y sacar de operación hasta tanto no sean reparadas, si no es posible hacerlo en campo, es conveniente remitirlo al taller o fábrica. En casos en que no se puedan reparar o su reparación sea poco confiable, se deben entregar al almacén o área que haga de su vez, para desecharlas adecuadamente.

