

PLAN ANUAL DE CAPACITACIONES 2026

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE CAJICÁ

INSDEPORTES

CAJICÁ

Cajicá - Cundinamarca 2026

Contenido

Introducción	3
1. Marco normativo	3
2. Objetivos	3
2.1. Objetivo general.....	3
2.2. Objetivo específico.....	3
3. Alcance.....	4
4. Responsables.....	4
5. Metodología.....	4
6. Tabla – Plan Anual De Capacitaciones	4



INSDEPORTES

CAJICÁ

Dirección: Calle 1 sur # 7 - 56.

Celular: (+57) 3133337759

www.insdeportes.gov.co

E-Mail: ventanillaunica@insdeportescajica.gov.co



Introducción

El Plan Anual de Capacitaciones en Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) del Instituto Municipal de Deportes y Recreación de Cajicá constituye una herramienta estratégica del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, orientada al fortalecimiento de las competencias técnicas, conductuales y actitudinales de los trabajadores, contratistas y demás partes interesadas. Su finalidad es prevenir la ocurrencia de accidentes de trabajo, enfermedades laborales y situaciones que puedan afectar la integridad física, mental y social del personal.

Este plan se fundamenta en el enfoque de mejora continua, la gestión del riesgo y la promoción de una cultura preventiva, alineándose con los principios de autocuidado, corresponsabilidad y participación activa, establecidos en la normatividad colombiana vigente.

1. Marco normativo

El presente Plan Anual de Capacitaciones se fundamenta en la siguiente normatividad:

Constitución Política de Colombia: En sus artículos 48 y 49 establece el derecho fundamental a la seguridad social y a la protección de la salud, obligando al Estado y a los empleadores a garantizar condiciones laborales dignas y seguras.

Ley 1562 de 2012: Modifica el Sistema General de Riesgos Laborales y establece la obligatoriedad de implementar actividades de promoción y prevención, incluyendo la capacitación permanente de los trabajadores.

Decreto 1072 de 2015: Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo, el cual establece la implementación obligatoria del SG-SST. En su Capítulo 6 señala que la capacitación es un requisito esencial para asegurar la eficacia del sistema.

Resolución 0312 de 2019: Define los Estándares Mínimos del SG-SST, dentro de los cuales se exige la existencia de un plan anual de capacitación documentado, ejecutado y evaluado.

Resolución 1956 de 2008: Reglamenta la conformación y funcionamiento del Comité de Convivencia Laboral, e indica la necesidad de capacitación en prevención del acoso laboral.

Resolución 2404 de 2019 y Resolución 2764 de 2022: Regulan la evaluación y gestión del riesgo psicosocial, estableciendo la capacitación como medida preventiva obligatoria.

Demás normas concordantes: Incluye resoluciones, circulares y guías técnicas expedidas por el Ministerio del Trabajo y las ARL.

2. Objetivos

2.1. Objetivo general

Fortalecer las competencias de los trabajadores y contratistas mediante la ejecución de un Plan Anual de Capacitación en SG-SST, con el fin de prevenir riesgos laborales y asegurar el cumplimiento de los requisitos legales aplicables.

2.2. Objetivo específico

- Sensibilizar a los trabajadores frente a los peligros y riesgos laborales.
- Promover el autocuidado y las prácticas seguras en los escenarios deportivos y administrativos
- Capacitar sobre el cumplimiento de normas, procedimientos y controles operacionales.
- Prevenir accidentes de trabajo y enfermedades laborales.
- Fortalecer la participación activa dentro del SG-SST.

3. Alcance

El Plan Anual de Capacitaciones aplica a todos los trabajadores de planta, contratistas, aprendices y demás personas que desarrollen actividades para el Instituto Municipal de Deportes y Recreación de Cajicá, en todas sus sedes y escenarios deportivos.

4. Responsables

- Alta Dirección
- Responsable del SG-SST
- Administradora de Riesgos Laborales (ARL)
- Vigía
- Líderes de proceso

5. Metodología

Las capacitaciones se desarrollarán mediante las siguientes modalidades:

- Presencial
- Virtual
- Talleres prácticos
- Charlas de sensibilización
- Acompañamiento de la ARL

Se dejará evidencia de cada actividad mediante listados de asistencia, registros fotográficos, evaluaciones y memorias de capacitación.

6. Plan Anual De Capacitaciones

- Inducción y reintroducción de los funcionarios y contratistas en Seguridad y Salud en el Trabajo

Objetivo: Dar a conocer a los funcionarios y contratistas las políticas, normas, responsabilidades, peligros y controles en Seguridad y Salud en el Trabajo.

Dirigido a: Funcionarios y contratistas

Responsable: Responsable del SG-SST

Metodología: Charla / socialización

Evidencia: Listado de asistencia, material de apoyo, registro fotográfico

Mes de ejecución: Febrero

- Identificación de peligros y control de riesgos

Objetivo: Sensibilizar a los trabajadores sobre los peligros presentes en su labor y las medidas de control establecidas.

Dirigido a: Todos los trabajadores

Responsable: Responsable del SG-SST

Metodología: Capacitación presencial

Evidencia: Listado de asistencia, material de capacitación

Mes de ejecución: Marzo

- Manejo integral de residuos

Objetivo: Capacitar al personal en la adecuada segregación, almacenamiento y disposición de residuos.

Dirigido a: Todos los trabajadores

Responsable: Responsable del SG-SST

Metodología: Capacitación presencial

Evidencia: Listado de asistencia, material de apoyo

Mes de ejecución: Marzo

- Uso correcto de Elementos de Protección Personal (EPP)

Objetivo: Capacitar a los trabajadores en el uso, cuidado y mantenimiento adecuado de los EPP.

Dirigido a: Trabajadores expuestos a riesgos

Responsable: Responsable del SG-SST

Metodología: Capacitación práctica

Evidencia: Registro de asistencia, registro fotográfico

Mes de ejecución: Abril

- Seguridad vial laboral

Objetivo: Promover conductas seguras en la movilidad laboral y prevenir accidentes de tránsito.

Dirigido a: Trabajadores que se movilizan por la labor

Responsable: Responsable del SG-SST

Metodología: Charla educativa

Evidencia: Listado de asistencia, material de capacitación

Mes de ejecución: Abril

- Prevención de accidentes de trabajo

Objetivo: Fortalecer la cultura de prevención para disminuir la ocurrencia de accidentes laborales.

Dirigido a: Todos los trabajadores

Responsable: Responsable del SG-SST

Metodología: Capacitación presencial

Evidencia: Listado de asistencia

Mes de ejecución: Mayo

- Higiene postural en la conducción

Objetivo: Prevenir desórdenes musculoesqueléticos asociados a la conducción prolongada.

Dirigido a: Trabajadores conductores

Responsable: Responsable del SG-SST

Metodología: Charla educativa

Evidencia: Registro de asistencia

Mes de ejecución: Mayo

- Primeros auxilios básicos

Objetivo: Brindar conocimientos básicos para la atención inicial de emergencias y accidentes.

Dirigido a: Todos los trabajadores

Responsable: Responsable del SG-SST

Metodología: Capacitación teórico-práctica

Evidencia: Listado de asistencia, registro fotográfico

Mes de ejecución: Junio

- Gestión de la carga laboral y demandas cuantitativas

Objetivo: Sensibilizar sobre la adecuada gestión de la carga laboral y la prevención del estrés.

Dirigido a: Todos los trabajadores

Responsable: Psicóloga / Responsable del SG-SST

Metodología: Taller

Evidencia: Listado de asistencia

Mes de ejecución: Junio

- Manejo del estrés y factores de riesgo psicosocial

Objetivo: Prevenir y controlar los factores de riesgo psicosocial en el entorno laboral.

Dirigido a: Todos los trabajadores

Responsable: Psicóloga / Responsable del SG-SST

Metodología: Taller

Evidencia: Listado de asistencia

Mes de ejecución: Julio

- Conciliación vida laboral – personal

Objetivo: Promover el equilibrio entre la vida personal y laboral.

Dirigido a: Todos los trabajadores

Responsable: Psicóloga / Responsable del SG-SST

Metodología: Taller

Evidencia: Registro de asistencia

Mes de ejecución: Julio

- Plan de emergencias y evacuación

Objetivo: Capacitar a los trabajadores sobre la actuación adecuada ante emergencias.

Dirigido a: Todos los trabajadores

Responsable: Responsable del SG-SST

Metodología: Capacitación presencial

Evidencia: Listado de asistencia

Mes de ejecución: Agosto

- Roles, responsabilidades y toma de decisiones

Objetivo: Fortalecer la claridad de roles frente a situaciones de emergencia.

Dirigido a: Brigada de emergencia

Responsable: Responsable del SG-SST

Metodología: Taller

Evidencia: Registro de asistencia

Mes de ejecución: Agosto

- Funciones y responsabilidades del Vigía SST

Objetivo: Capacitar al Vigía SST sobre sus funciones y responsabilidades.

Dirigido a: Vigía SST

Responsable: Responsable del SG-SST

Metodología: Capacitación

Evidencia: Acta y listado de asistencia

Mes de ejecución: Septiembre

- Comunicación asertiva y relaciones interpersonales

Objetivo: Mejorar la comunicación y convivencia laboral.

Dirigido a: Todos los trabajadores

Responsable: Psicóloga / Responsable del SG-SST

Metodología: Taller

Evidencia: Registro de asistencia

Mes de ejecución: Septiembre

- Simulacro de emergencia

Objetivo: Evaluar la capacidad de respuesta ante emergencias.

Dirigido a: Todos los trabajadores

Responsable: Responsable del SG-SST

Metodología: Simulación práctica

Dirección: Calle 1 sur # 7 - 56.

Celular: (+57) 3133337759

www.insdeportes.gov.co

E-Mail: ventanillaunica@insdeportescajica.gov.co



Evidencia: Informe del simulacro, registro fotográfico

Mes de ejecución: Octubre

- Ergonomía y pausas activas

Objetivo: Prevenir lesiones osteomusculares.

Dirigido a: Todos los trabajadores

Responsable: Responsable del SG-SST

Metodología: Taller práctico

Evidencia: Registro de asistencia

Mes de ejecución: Noviembre

- Prevención del acoso laboral y rol del Comité de Convivencia Laboral

Objetivo: Prevenir el acoso laboral y fortalecer el rol del CCL.

Dirigido a: Todos los trabajadores

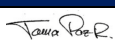
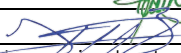
Responsable: Comité de Convivencia Laboral / Responsable SG-SST

Metodología: Capacitación

Evidencia: Listado de asistencia, acta

Mes de ejecución: Diciembre


DUVÁN ALEJANDRO LÓPEZ CALDERÓN
Director

Responsable	Nombre(s) y apellidos	Firma	Proceso
Proyectó	Tania Valentina Paz Romero		Seguridad y Salud en el Trabajo
Revisó	Laura Daniela Ballen Moreno		Gestión Administrativa
Aprobó	Duván Alejandro López Calderón		Dirección
Los firmantes, manifestamos expresamente que hemos estudiado y revisado el presente documento, y por encontrarlo ajustado a las disposiciones constitucionales, legales y reglamentarias vigentes, lo presentamos para su firma bajo nuestra responsabilidad.			