



SAFETY MANAGEMENT SYSTEM  
SEGURIDAD OPERACIONAL  
AEROCIDENTE



**AEROCIDENTE**  
ESCUELA DE  
AVIACIÓN



**TALLER  
AERONÁUTICO**  
AEROCIDENTE



**SEGURIDAD  
OPERACIONAL**  
NUESTRO

# BOLETÍN



## Seguridad Operacional

Aeroccidente Centro de Instrucción Aeronáutica y el TAR Aeroccidente, han realizado con éxito las tareas previstas en la normatividad vigente, con la consiguiente aprobación de nuestro Sistema de Gestión de Seguridad Operacional (SMS).

Para nuestra organización es de vital importancia la participación de nuestros clientes, colaboradores, contratistas y autoridades para continuar incrementando nuestros niveles de seguridad en la operación de vuelo y mantenimiento.

## LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE DEL SUEÑO EN PANDEMIA

Muchas personas experimentan problemas a la hora de conciliar el sueño. Esto puede repercutir en su salud física y emocional, afectando su desempeño en la vida diaria.

Con los cambios de hábitos, el encierro prolongado, aumento de las tareas del hogar e incluso temores, incertidumbre y ansiedad, es posible experimentar problemas en el sueño.

Entre las pautas para un sueño reparador y saludable están:

### **Durante el día:**

Expóngase periódicamente a la luz del sol para regular su ciclo de sueño.

Mantenga una rutina activa y positiva durante el día.

Realizar actividad física moderada.

Si ha tenido la fortuna de seguir laborando, procure mantener su estado de ánimo positivo y actitud conciliadora, usted y su equipo de trabajo lo necesita.

### **En la noche:**

Procurar cenar dos horas antes de ir a dormir.

Ir a dormir a la misma hora.

Evitar la luz brillante en horas nocturnas.

Realizar rituales relajantes.

Incluya en su rutina nocturna la oración o cualquier tipo de práctica que le enriquezca espiritualmente, recuerde que su cuerpo esta compuesto de varios sistemas y debe atenderlos a todos.

*Reporta toda novedad ocurrida durante la operación usa la lista M.O.R .*



Aeroccidente Escuela de Aviación y Taller Aeronautico reconocen el compromiso de nuestro valioso grupo humano orientado al logro de los objetivos de seguridad y el cumplimiento de nuestra política de seguridad operacional ..Recuerda usa los medios a tu alcance!!

**Reporta!!**

**Efectos del sueño reparador:**

Descanso y buen funcionamiento del sistema nervioso.

Mejor desempeño físico y mental.

Mejor humor.

Mayor concentración y conciencia situacional.

condición saludable en general

**Recuerde: si el problema persiste, debe consultar a su médico.**



**AEROCCIDENTE ESCUELA DE  
AVIACIÓN Y TALLER  
AERONÁUTICO**

**Dirección de Seguridad  
Operacional**

**[www.aeroccidente.com](http://www.aeroccidente.com)**

