



**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.

# NUTRICIÓN EN LA AVIACIÓN

Recuerde que los errores en los hábitos alimentarios pueden ser un factor importante de riesgo de accidentes. Si bien las causas en los accidentes de aviación son múltiples, el nutricional es auto-impuesto y depende de las personas, por lo tanto adopte hábitos de vida saludables con base en las siguientes recomendaciones:

## PARA UNA ALIMENTACION EQUILIBRADA EN ACTIVIDADES DE VUELO

- A. Seleccionar alimentos variados
- B. Consumir frutas y verduras
- C. Seleccionar alimentos con bajo contenido de colesterol
- D. No ingesta de alcohol

## EN ACTIVIDADES DE VUELO ADEMÁS...

Evitar el consumo de alimentos muy condimentados o muy azucarados y/o preparaciones muy grasas como; quesos, bebidas gaseosas, alimentos flatulentos, etc.

Evitar el consumo de grandes volúmenes de alimentos. Fraccionar la alimentación en 4 comidas diarias, con intervalos de 4 a 5 hrs. entre cada una de ellas, no omitiendo ninguna de ellas.

Evitar el consumo de sustancias diuréticas como ingesta excesiva de café y alcohol.

Ingerir al menos 2 lts. de líquidos al día, además 1/2 lt. por cada hora de vuelo.

Consumir algún alimento durante un vuelo prolongado y previo al despegue. Se deberá consumir algún hidrato de carbono de fácil absorción como por ejemplo: caramelo.

No masticar chicle.

No consumir alcohol 24 horas previas al vuelo.

No consumir alimentos de origen desconocido y de fácil contaminación. Ejemplo: Mayonesas, cremas, mariscos.

No recurra a dietas auto impuestas. Este tipo de dietas, sin ayuda profesional adecuada, aumentan los riesgos tanto de accidentes como de predisposición a sufrir otro tipo de enfermedades con graves consecuencias.

*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!!**

## Trabajemos juntos en el logro de las metas.

Invitamos a la comunidad aeronáutica a visitarnos en: [http://  
www.aeroccidente.com/SMS](http://www.aeroccidente.com/SMS)



*Recuerde que puede reportar en:*

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

*Buzón (caja negra) frente a la entrada principal de la escuela*

*Buzón Taller Aeroccidente*

*Al correo [sms.coord.@Aeroccidente.com.co](mailto:sms.coord.@Aeroccidente.com.co)*

*Vía WhatsApp al 3106351280*

*Por cualquier medio a su alcance*