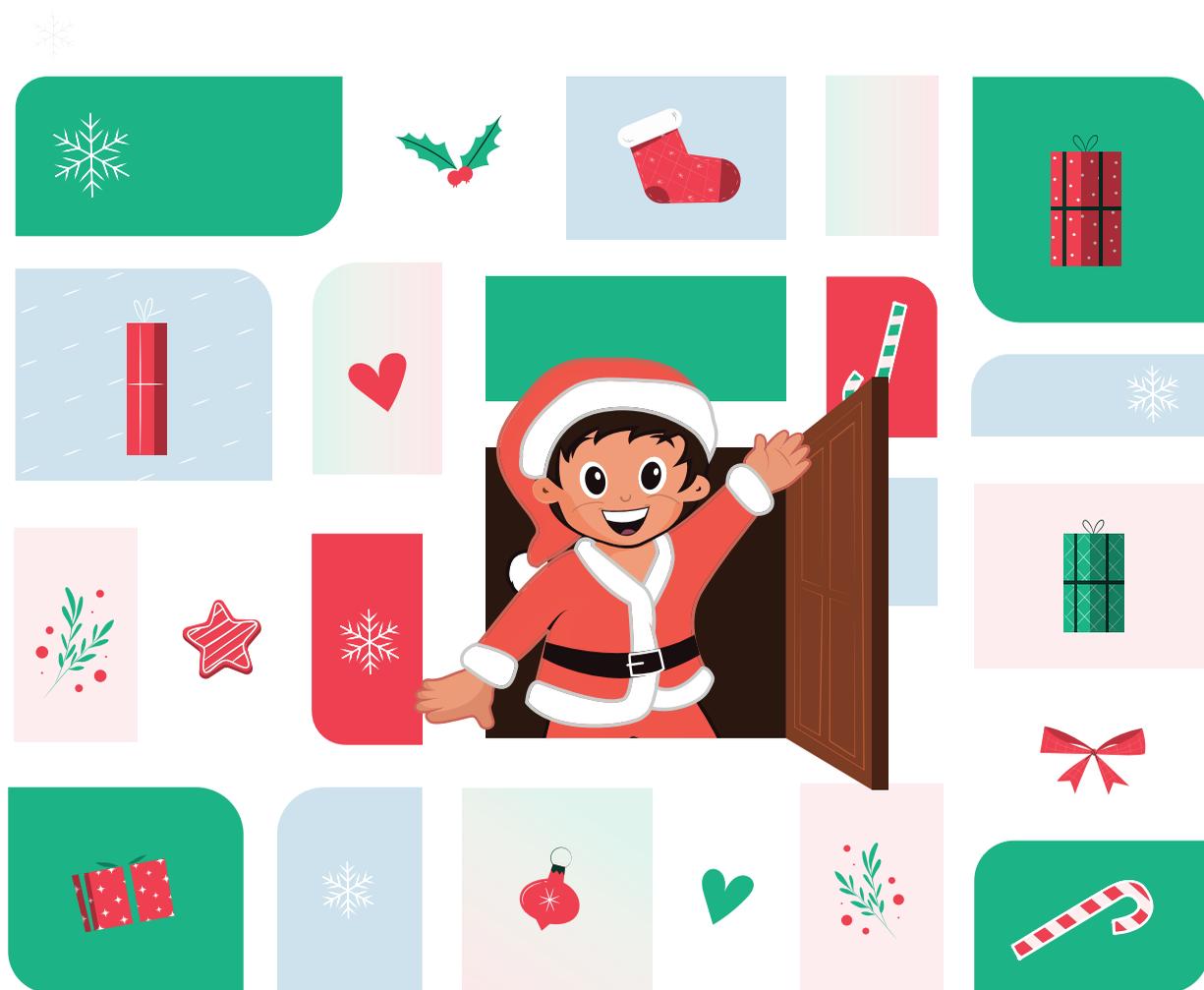


# COMPÁS

N° 28

BOLETÍN CORPORATIVO DE RENADSA



**Feliz navidad**  
y próspero año nuevo **2023**

DICIEMBRE 2022



REPRESENTACIONES NAVIERAS Y ADUANERAS SAC  
Agenciamento y Operaciones Marítimas

## EDITORIAL

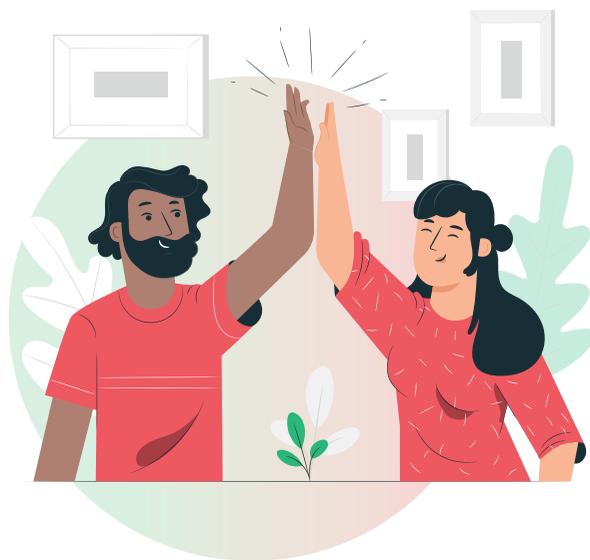
# Bienvenido 2023

Estimados Colaboradores,

Espero que estas palabras los encuentren bien de salud, tanto a ustedes como a sus respectivas familias.

El agradecimiento es una cualidad muy importante que debemos tener presente en nuestro día a día y en este sentido el agradecimiento hacia todo el personal que labora en RENADSA es la primera idea que tengo al momento de escribir estas líneas. Todos los colaboradores, sin excepción alguna, cumple un rol importante para el desarrollo y gestión de esta gran Agencia Marítima.

La vida nos presenta constantes retos y oportunidades, el año 2022 no fue la excepción para RENADSA. Dejamos atrás un año en el cual se presentaron desafíos importantes, puesto la industria en la cual nos desempeñamos (Agenciamiento de Naves) se vio afectada por una coyuntura nacional e internacional que generó incertidumbre y riesgo. Ante esto, como empresa, supimos aprovechar toda oportunidad que se presentó para continuar con nuestras labores y poder seguir adelante en nuestro negocio.



Recibimos el 2023 con mucha expectativa y optimismo, estamos seguros de que será un año en el cual, trabajando con esfuerzo y dedicación, podremos cumplir los objetivos trasados en nuestra MISIÓN y VISIÓN. Todo esto recordando siempre nuestros valores de compromiso, confianza, excelencia e integridad que son pilares para el desarrollo de nuestras actividades de forma segura y dándole un buen servicio al cliente.

¡Seguimos adelante!

**DIEGO SAAVEDRA**

GERENTE GENERAL

# Nuestro credo es:

“El compromiso de nuestro equipo en la búsqueda de la excelencia, garantiza la confianza de nuestros clientes”

## Misión

Brindar servicios de Agenciamiento y Operaciones Marítimas, satisfaciendo los requerimientos y expectativas de nuestros clientes, con calidad, seguridad, salud ocupacional, responsabilidad ambiental y social.

## Visión

Ser la organización marítima líder en el mercado nacional e internacional mediante el compromiso de nuestro personal orientado a la mejora continua y al desarrollo de nuestra organización, clientes y comunidad.

## Nuestra Política

- 1 Cumpliendo los requisitos establecidos con nuestros clientes y demás partes interesadas a fin de lograr su satisfacción.
- 2 Considerando una cultura de la gestión de riesgos en los procesos para prevenir posibles desviaciones o no conformidades en el Sistema Integrado de Gestión.
- 3 Proporcionamos condiciones de trabajo seguras y saludables para la prevención de lesiones y deterioro de la salud relacionados con el trabajo, eliminando los peligros y reduciendo los riesgos a los que están expuestos nuestros colaboradores internos y externos, así como de los activos propios de la empresa.
- 4 Controlando los aspectos ambientales a fin proteger el medio ambiente, incluyendo la prevención de la contaminación y el uso sostenible de recursos desde la perspectiva del ciclo de vida de los productos y servicios involucrados.
- 5 Previendo toda actividad ilícita, corrupción y soborno en nuestras operaciones y actividades.
- 6 Estableciendo la prohibición del consumo, tenencia y transporte de alcohol y drogas.
- 7 Asegurando la integridad de datos por la empresa a través de la utilización de tecnologías de la información en formato físico y/o digital, requeridos por las partes interesadas internas y externas, a fin de garantizar la confidencialidad, integridad y disponibilidad de la información.
- 8 Cumpliendo los requisitos legales aplicables, normas internas y otros acuerdos que la empresa suscriba en el marco del Sistema Integrado de Gestión.
- 9 Garantizando que los trabajadores y sus representantes son consultados y participan activamente en el Sistema Integrado de Gestión.
- 10 Mejorar continuamente la eficacia del Sistema Integrado de Gestión en beneficio de los objetivos estratégicos de la empresa.



Conociendo a  
nuestros nuevos  
compañeros

# Carlos Quispe



## Asistente contable

Carlos Quispe, es egresado de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Carlos realizó sus prácticas preprofesionales en la empresa Beagle Courier S.A.C y desde marzo 2022 en Renadsa, donde demostró responsabilidad,

eficiencia y esmero en sus labores contribuyendo con su esfuerzo al cumplimiento de los objetivos de su área.

# Jesús Alfaro

## Marinero de Bahía

Jesús Alfaro, es Marinero mercante y licenciado de la Marina de Guerra del Perú. Jesús cuenta con más de 5 años de experiencia como Marinero de Bahía en empresas como Tramarsa y Renadsa.





# Combate de Angamos



Sr. Víctor Hidalgo, Jefe de Logística.

Sus certeras incursiones dejaban en mal lugar al gobierno y al alto mando militar enemigo. Capturar al Huáscar se había convertido en la obsesión de los estrategas chilenos.

La oportunidad se presentó finalmente en la mañana del 8 de octubre de 1879 en las aguas de Punta Angamos, en lo que entonces era el litoral boliviano.

Ese día, tras tenderle una emboscada, los barcos chilenos lograron por fin dar caza al Huáscar y al barco que lo acompañaba en sus correrías, la fragata Unión.

El día 08 de octubre de todos los años conmemoramos el "Combate de Angamos" y homenajeamos el valor del Almirante Miguel Grau Seminario.

Desarrollando una audaz táctica de guerrilla, Grau, conocido como "el Caballero de los Mares", había sacado el máximo rendimiento a su monitor, un barco de guerra blindado típico de la guerra naval de entonces, y logrado mantener a raya a la superior armada chilena. Avezado y experimentado hombre de mar, evitaba el enfrentamiento directo y castigaba sus objetivos en apariciones inesperadas y fulgurantes tras las que se retiraba rápidamente.



Procurador Marítimo, Sr. Luis Canepa.

# Almuerzo por fin de año



Los días 23 y 29 de diciembre se llevó a cabo los almuerzos por Fin de Año con el personal de Flota (Guardias A y B), así como con el personal de AM (Procuradores) .



Los almuerzos con el personal de la sede Callao se realizaron en el Restaurante Choza Náutica.

# Flota y Agenciamiento Marítimo - Callao y Pisco



Nuestros compañeros de la sede Pisco disfrutaron de un exquisito almuerzo en el restaurante As de Oro el día 23 de diciembre 2022.

## Entrega de Aguinaldos

y Tarjetas  
de regalo





El Patrón de Bahía Sr. Jairo Arévalo posando con su tarjeta de aguinaldo.



El Coordinador – Conductor Sr. Williams Ganvini recibiendo su tarjeta de aguinaldo y de regalo para su hijo.



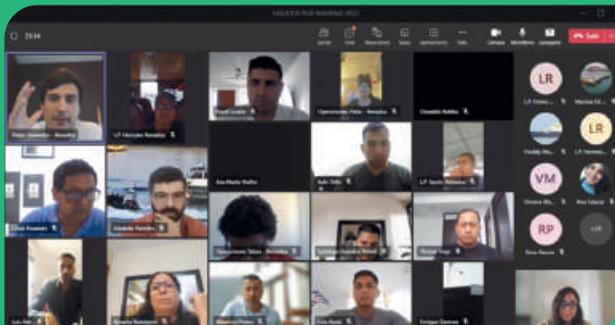
El Patrón de Bahía Sr. Rigoberto Osorio recibiendo su tarjeta de aguinaldo.



El Marinero de Bahía Sr. Jorge Córdova recibiendo su tarjeta de aguinaldo.

# Reunión Virtual de Navidad

## 2022



El viernes 23 de diciembre, el Sr. Diego Saavedra, Gerente General, dio sus saludos a todo el personal de Renadsa expresando sus mejores deseos de felicidad, salud y amor en estas fiestas navideñas 2022 y éxitos para este nuevo año 2023.



# Inducciones

En el mes de octubre se capacitó al personal de la embarcación Helios Pisco respecto a los siguientes temas:

- “Investigación de peligros y evaluación de riesgos y controles” (IPERC) .
- “Identificación de aspectos y evaluación de impactos ambientales” (IAAS) .





# Inducciones

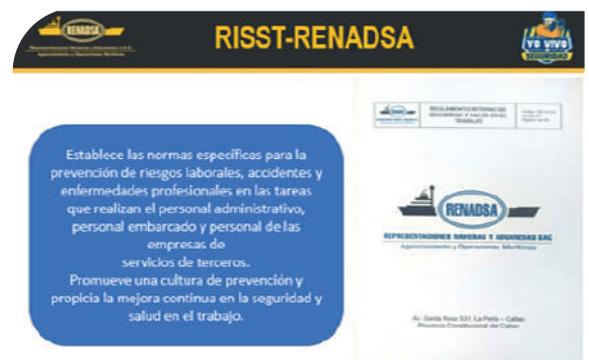
Se realizó difusión al personal embarcado del incidente del Marinero de Bahía Juan Barba en L/ZEUS en coordinación con el Área de Flota.



Se realizó la inducción al personal embarcado, tema: “Análisis de seguridad en el trabajo” (AST), en coordinación con el Area de Flota, y “Uso de herramientas portatiles y sus riesgos”.



También se realizó la inducción al personal administrativo vía TEAMS relacionado al SGSST, tema:” IPERC (investigación de Peligros y Evaluación de Riesgos y Controles)”.





El día 13 de diciembre 2022, el Jefe de Flota Sr. Mauricio Prieto y el Jefe de Agenciamiento Marítimo Sr. Eduardo Paredes representaron a Renadsa con su participación en el Seminario de Transporte Marítimo en el Centro Naval de San Borja, con el objetivo de coadyuvar en el fortalecimiento de políticas institucionales y promover la conciencia marítima nacional.

## Organigrama CSST Gestión 2022 – 2024

El día 29 de noviembre se proclamó al nuevo Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo. De esta manera, la empresa da cumplimiento a lo regulado por la Ley de SST 29783 y su Reglamento DS 005-2012-TR.



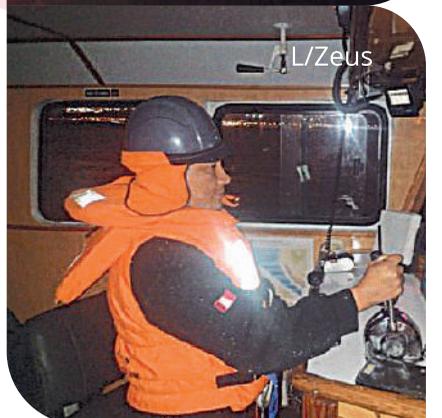


L/Hermes

# ¡Simulacro Nacional de sismo 07 de noviembre de 2022!



*¡Siempre preparados!*



## ¿Cómo prevenir LA DIABETES?

- 1 **Consumes más frutas, verduras y pescados.**
- 2 **Reduce alimentos altos en grasas, azúcar y sal.**
- 3 **Realiza actividad física (30 min. al día).**
- 4 **Mantén un peso adecuado.**
- 5 **Toma por lo menos 8 vasos de agua al día.**
- 6 **Evita el consumo de alcohol.**
- 7 **Evita el consumo de tabaco.**
- 8 **Cumple con las indicaciones médicas.**

## Prepara tu mochila de emergencia en casa

Debe incluir:

- Botiquín de primeros auxilios.
- Mantas y ropa de abrigo.
- Radio a pilas.
- Alimentos no perecibles.
- Útiles de aseo.
- Linterna, silbato y pilas.
- Agua embotellada.
- Documentos y duplicado de llaves.

## Consejos para evitar el sobrepeso

- Ingiere** de 2 a 3 porciones de frutas al día.
- Elige bebidas** no azucaradas.
- Incluye verduras** en tu alimentación.
- Consumes** frutos secos.
- Ejercítate** al menos 45 minutos al día.

## Protégete del sol

Aplicate protector 30 minutos antes de exponerte al sol.

Verano Saludable

Fuente: DIGESA

minsa.gob.pe

## NO bajemos la guardia

La COVID-19 no se ha ido

### EVITA LAS 3C PARA NO CONTAGIARTE:

- Concurrir** a lugares abarrotados de personas
- Concurrir** a espacios con poca ventilación
- Contacto** cercano con personas con síntomas respiratorios

Para más información llama gratis al 113 SALUD

## FELICES Y SANOS CUANDO NOS LAVAMOS LAS MANOS

Lávate las manos por 20 segundos y así evitarás enfermedades.

# RENADSA

## Te cuida y te informa

Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a prevenir la aparición de la diabetes tipo 2, la forma más común de la enfermedad. La prevención es especialmente importante si actualmente corres un mayor riesgo de diabetes tipo 2 debido al exceso de peso o la obesidad, niveles altos de colesterol o antecedentes familiares de diabetes.



# 5

## Prevención de la diabetes:

# consejos para tomar el control

1

### Bajar el exceso de peso

Bajar de peso reduce el riesgo de diabetes. Las personas que participaron en un estudio grande redujeron el riesgo de desarrollar diabetes en casi un 60% después de bajar aproximadamente el 7% de su peso corporal con cambios en la actividad física y en la dieta. Determina una meta para el descenso de peso según tu peso actual. Habla con tu médico sobre objetivos y expectativas a corto plazo que sean razonables.



2

### Haz más actividad física.

La actividad física regular tiene muchos beneficios.

El ejercicio puede ayudarte a:

- Bajar de peso
- Bajar tu nivel de glucosa sanguínea
- Aumentar tu sensibilidad a la insulina, lo que ayuda a mantener tu glucosa sanguínea dentro de un rango normal



3

### Consume alimentos vegetales saludables.

Los alimentos con un alto contenido de fibra promueven la pérdida de peso y reducen el riesgo de sufrir diabetes, por ejemplo:

- Frutas, como tomates, pimientos y frutas de los árboles



- Vegetales sin almidón, como hortalizas de hoja verde, brócoli y coliflor
- Legumbres, como frijoles, garbanzos y lentejas
- Cereales integrales, como pastas y panes integrales, arroz integral, avena entera y quinua

#### Estos son algunos beneficios de la fibra:

- Retrasa la absorción de azúcares y reduce los niveles de glucosa en la sangre.
- Interfiere en la absorción de colesterol y grasa en la alimentación.
- Controla otros factores de riesgo que afectan la salud del corazón, como la presión arterial y la inflamación.
- Te ayuda a comer menos porque los alimentos con un alto contenido de fibra producen mayor saciedad y brindan mucha energía

4

### Consume grasas saludables



Los alimentos grasos tienen un contenido elevado de calorías y deben consumirse con moderación. Para bajar de peso y ayudar a controlarlo, tu dieta debería incluir una variedad de alimentos con grasas insaturadas, que algunas veces se llaman "grasas buenas" que favorecen los niveles de colesterol saludable y la buena salud vascular y del corazón. Estas son algunas fuentes de grasas saludables:

- Aceite de oliva, girasol, cártamo, semilla de algodón y canola
- Frutos secos y semillas, como almendras, cacahuates, linaza y semillas de calabaza
- Pescados grasos, como el salmón, la caballa, las sardinas, el atún y el bacalao

5

### Omite las dietas relámpago y toma decisiones más saludables



Muchas dietas relámpago, como las dietas del índice glucémico, las dietas cetogénicas o las dietas paleolíticas, pueden ayudarte a perder peso. Sin embargo, hay muy poca investigación acerca de los beneficios a largo plazo de estas dietas o su beneficio en la prevención de la diabetes.

Dividir tu plato es una estrategia simple para ayudarte a tomar decisiones alimenticias óptimas y comer tamaños de porciones adecuadas. Estas tres divisiones en tu plato promuevan una alimentación saludable:

- Una mitad: frutas y vegetales sin almidón
- Un cuarto: granos integrales
- Un cuarto: alimentos ricos en proteína, como legumbres, pescado o carnes magras



15

# Feliz Cumpleaños



Felicidades a los que cumplieron años en :

## Diciembre

EHEVARRIA QUISPE, MARIBEL MERCEDES	06
FONSECA PRETELL, LUIS SANTIAGO JUNIOR	06
CARBAJAL DE LA CRUZ, ANTONIO JESUS ROBERTO	19
JAPURA GOMEZ, REINER JORGE	22
CABANILLAS CURI, CHRISTIAN EDUARDO	28
AREVALO TORRES, JAIRO	23

Y para quienes cumplirán años en :

## Enero

SALAZAR REYNA, ANA GABRIELA	01
VASQUEZ HUARAYA, JOSÉ MODESTO	03
OSORIO CAYETANO, RIGOBERTO	04
CALDERON RODRIGUEZ, ENRIQUE BALTAZAR	06
LARA BAQUEDANO, ENRIQUE OMAR	10
TIMOTEO REYES, HILARIO	13
BARBA RODRIGUEZ, JUAN PABLO	15
CELIS VALLEJOS, JULIO CESAR	16
URIARTE BORJA, JOSE MANUEL	23

## Febrero

MENDOZA URBANO, JOSE REYNERIO	06
VERTIZ PANDO, HUGO EDUARDO	12
BALDEON QUISPE, HEBERT ALBERTO	21
LOAIZA PILCO, FRANK EDWAR	21

operaciones@renadsa.com

T +512010 700

Av. Santa Rosa 531, La Perla - Callao

[www.renadsa.com](http://www.renadsa.com)



REPRESENTACIONES NAVIERAS Y ADUANERAS SAC  
Agenciamiento y Operaciones Marítimas