

# INSTRUCTIVO DE BUENAS PRÁCTICAS LABORALES

*Consejos de seguridad del  
Departamento de Seguridad  
e Higiene*



**SOMOS EMPATÍA,  
BUENA VOLUNTAD  
Y TRABAJO EN EQUIPO.  
SOMOS BMI**

# INSTRUCTIVO DE BUENAS PRÁCTICAS LABORALES

## ÍNDICE

MANEJO SEGURO .....	4
TRABAJOS EN CALIENTE .....	6
TRABAJOS EN ALTURA .....	8
MANEJO MANUAL DE CARGAS .....	10
ORDEN Y LIMPIEZA .....	12
ERGONOMÍA DE OFICINA .....	14
RCP - REANIMACIÓN CARDIO PULMONAR .....	15

## MANEJO SEGURO

*Tiene como objetivo generar una cultura de seguridad vial que evite accidentes.*

La mayor cantidad de accidentes en vía pública son causados por factores humanos. El manejo seguro sostiene que además de cumplir con las normas de tránsito, cada uno debe adoptar conductas preventivas y precauciones ante la posibilidad de que otros conductores/as transgredan.

### **Recomendaciones para una conducción segura:**

- » Respetá siempre las normas de tránsito.
- » La distancia para detenerte es la suma del tiempo de reacción (darte cuenta de que hay que frenar) y el tiempo de frenado (según la velocidad a la que venís circulando y si la calzada está seca o mojada).
- » Conservá una distancia adecuada con el vehículo que va adelante. Con lluvia, niebla o de noche ampliá la distancia. Lo mismo, si circulás detrás de motos o camiones.
- » Respetá siempre las velocidades máximas.
- » Verificá regularmente el estado de tu vehículo. Realizá los service según el uso y las verificaciones técnicas anuales.
- » Usá siempre el cinturón de seguridad y hace que los pasajeros también lo usen.
- » Ubicá correctamente las manos sobre el volante para poder reaccionar.
- » Para ampliar tu campo visual y evitar puntos ciegos, colocá los espejos a 90°. Mantenete más atento los primeros días hasta que te acostumbres a la nueva posición.
- » Evitá maniobras imprevistas y utilizá las luces para advertir a otros conductores de las maniobras que pretendas realizar.

» Si te ves obligado a detenerte, hazelo sobre la banquina o lejos de la calzada, y colocá las balizas triangulares de seguridad.

» Para trayectos largos procurá dormir bien, ventilá el vehículo, hidratate con agua, comé liviano y circulá escuchando la radio para mantenerte alerta.

» Nunca manejes si tomaste alcohol, drogas o medicación que pueda afectar tus reflejos.

» Controlá anualmente tu visión con un oftalmólogo.

**Respetá siempre las velocidades máximas:**



EN CALLE



EN RUTA



EN AVENIDAS



EN AUTOPISTAS

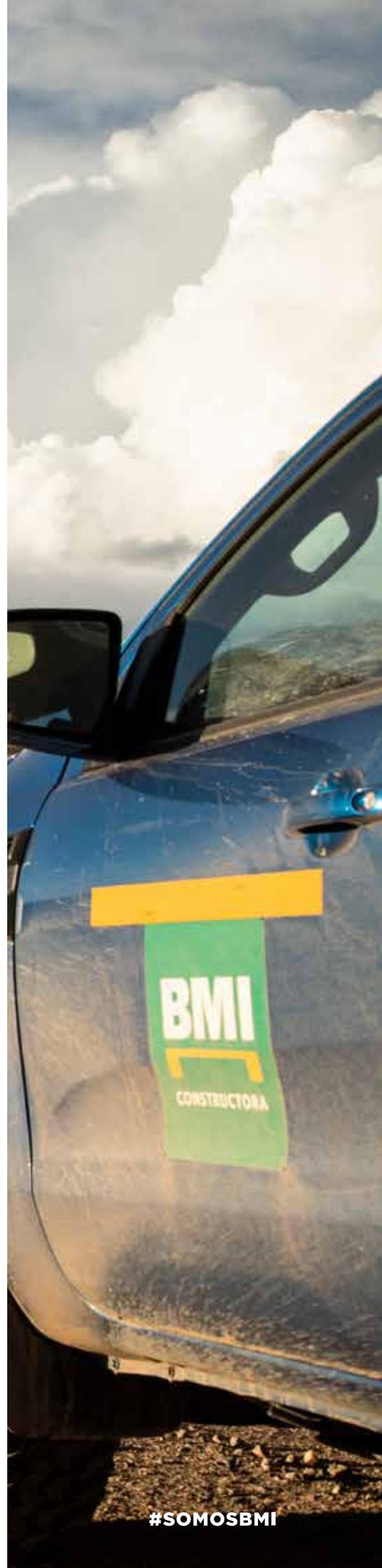
Tené en cuenta que las velocidades mínimas permitidas son la mitad de la velocidad máxima permitida.

La velocidad máxima permitida es eso: un límite máximo. **Se prudente y elegí una velocidad apropiada para circular.**



### QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTE

- » Llamá a la emergencia médica.
- » Preguntá si algún transeúnte tiene experiencia en primeros auxilios.
- » No muevas a la persona accidentada.
- » Verificá que respire y se encuentre consciente.
- » Si no respira, realizá la maniobra de RCP.



#SOMOSBMI

## TRABAJOS EN CALIENTE

Se consideran trabajos en caliente a todas aquellas tareas que producen llamas abiertas, calor o chispas capaces de causar incendios o explosiones.

### Como por ejemplo:

- » Soldadura eléctrica o con estaño
- » Corte
- » Esmerilado
- » Aplicación de recubrimientos de techo con soplete, etc.

Los trabajos en caliente también pueden incluir trabajos eléctricos en áreas que puedan albergar atmósferas inflamables o explosivas.

### Uso de los extintores de incendios:

1. IDENTIFICAR el fuego al que nos estamos enfrentando.
2. ESCOGER el extintor correcto para combatirlo.



3. VERIFICAR el manómetro.

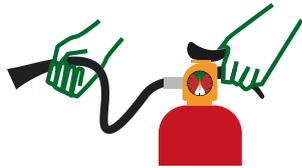


#### 4. UTILIZAR el extintor de forma correcta.

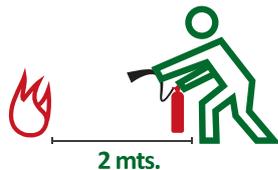
- » Retire el seguro, y sostenga el matafuego en posición vertical.



- » Sujete la manguera en dirección al fuego, y oprima las manijas.



- » Dirija la descarga a la base del fuego, a favor del viento.



## EXPRESATE

Hemos habilitado un canal de comunicación para que cualquier persona pueda expresar sus inquietudes sobre conductas que no se alineen con nuestros valores o que puedan infringir la ley.

No debemos dudar al momento de expresar nuestras preocupaciones ya que estas pueden estar relacionadas con conductas perjudiciales e irrespetuosas (como hostigamiento sexual, racismo, discriminación, matonismo y acoso), derechos humanos, seguridad, medio ambiente, informes financieros, fraude o integridad comercial.

Recibimos y tratamos las comunicaciones de manera anónima y confidencial. Nos comprometemos a proteger la quienes se contactan de buena fe contra represalias.

***Respondemos a todas las denuncias con rapidez y con un enfoque respetuoso, justo y humano.***

✉ [expresate@bmi.com.ar](mailto:expresate@bmi.com.ar)



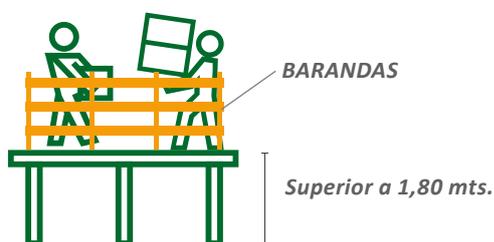
## TRABAJOS EN ALTURA

El trabajo en altura se considera cuando el trabajador está bajo riesgo de caer desde una altura igual o mayor a 1.80 metros.

### Prevención de caídas:

La mejor manera de controlar un peligro de caída es **ELIMINARLO**.

Toda vez que usted pueda realizar un trabajo estando en el suelo en vez de en altura, debe hacerlo.



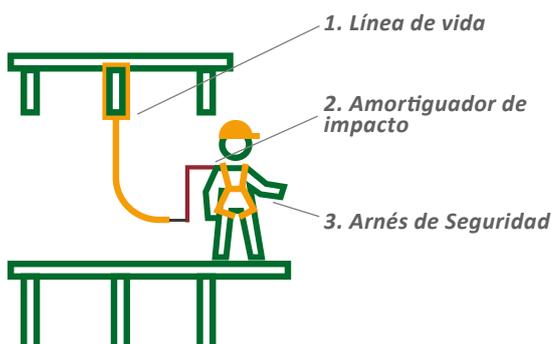
Si usted NO puede realizar el trabajo en el suelo, se debe adoptar **medidas colectivas**. Se puede instalar barandas y rodapié a fin de evitar que los trabajadores se caigan.

### Sistema de protección contra caídas:

Si no se puede implementar medidas colectivas, los trabajadores deben utilizar un sistema anticaídas.

1. Línea de vida.
2. Amortiguador de impacto.
3. Arnés de seguridad.

Es realmente importante seleccionar un punto de anclaje por encima del hombro, y lo suficientemente resistente para la tarea. ¡Debe ser capaz de sostener 2 270 Kg. para cada persona atada a ella!





## INSPECCIÓN PERIÓDICA

Todos los trabajadores son responsables de revisar diariamente el estado de conservación del arnés a emplear y retirar del trabajo a aquellos que presenten anomalías como: desgastes, picaduras, deformaciones u otros defectos.

» Almacene el arnés de seguridad en un ambiente frío, seco y limpio.



## MANEJO MANUAL DE CARGAS

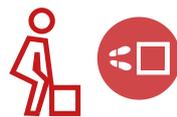
En cualquier actividad es frecuente levantar, trasladar o descender cargas de forma manual. Para hacerlo correctamente tené en cuenta, el peso y la forma del objeto, la posición de la carga y la postura que adoptes.

### *Pautas de actuación preventiva:*

Siempre que sea posible manipulá las cargas cerca del cuerpo a una altura entre los nudillos y los hombros. Si las cargas se encuentran en el piso o cerca de este, utilizá esta técnica:

1. Tomá la carga con la palma de las manos y la base de los dedos. Separá los pies para mantener el equilibrio.

#### *Posición de los pies*



INCORRECTA



CORRECTA

2. Mantené la espalda recta y fijá la columna.



INCORRECTA



CORRECTA

3. Mantené la espalda recta, extendé las piernas y enderezá la parte superior del cuerpo.



ASIMÉTRICO



SIMÉTRICO

4. Llevá la carga manteniendote derecho y que sea simétricamente.

5. Siempre girá el cuerpo sobre tu mismo eje. No rotes el tronco con la carga.



INCORRECTO



CORRECTO



## ¿CÓMO PREVENIR ENFERMEDADES PROFESIONALES?

- » Observá el objeto a levantar y planificá la forma más segura de manipularlo. Tené en cuenta la ruta del transporte y el destino final de la carga.
- » Si es necesario, solicitá ayuda.
- » Si en tu lugar de trabajo se encuentran disponibles dispositivos para el manejo y transporte de las cargas, tenés que utilizarlos.
- » Participá de las capacitaciones a las que te convoque tu empleador.

### Recomendaciones Generales:



## ORDEN Y LIMPIEZA

El orden y la limpieza influyen fuertemente en la generación de accidentes. Aprendé como hacer tu espacio de trabajo más seguro.

### *Pautas de actuación preventiva:*

#### *Consejos para evitar tropiezos:*

- » Retirá los desechos periódicamente para evitar acumulación de bultos.
- » Almacená los materiales de trabajo colocando los de menor uso en el fondo y los de mayor uso al alcance de las manos.
- » Mantené secos y limpios los espacios para trasladarse (pasillos o puestos de trabajo).
- » Cerrá los cajones de los mobiliarios cuando no se utilizan.



- » Instalá los conectores eléctricos de piso y los cables en zonas donde no se circule.



### **¿QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTE?**

- » Evaluá que la escena no te ponga en riesgo.
- » Llamá al servicio de emergencia y mientras controlá el estado de la víctima.
- » Proporcioná información al personal médico sobre el estado de la víctima.
- » Quedate con la víctima hasta que llegue el personal médico.

### **9 pasos para verificar el orden y la limpieza del puesto de trabajo:**

- 1.** Herramientas limpias, en buen estado y almacenadas en su lugar apropiado.
- 2.** Materiales bien ordenados.
- 3.** Estanterías cargadas y ordenadas adecuadamente.
- 4.** Líquidos inflamables correctamente almacenados.
- 5.** Líquidos inflamables con sus respectivas etiquetas.
- 6.** Máquinas y pasillos de circulación limpios (sin desechos, grasas y aceites derramados).
- 7.** Protecciones en máquinas y sistemas de seguridad instalados y en funcionalidad.
- 8.** Extintor contra incendios bajo todos sus requisitos.
- 9.** Vías de escape de emergencias señalizadas y sin obstáculos.

### **Consejos para evitar incendios y otros incidentes:**

- » Retirá envases en desuso con restos de lubricantes o combustibles, materiales de desechos, papeles y/o virutas de madera.
- » Evitá la acumulación y/o almacenaje de líquidos en zonas de uso de aparatos eléctricos.



## ERGONOMÍA DE OFICINA

La Ergonomía persigue el bienestar de las personas y una mayor productividad. No aplicarla puede generar trastornos musculoesqueléticos además de molestias e incomodidades que interfieren en la actividad laboral y en la vida cotidiana.

### *Pautas de actuación preventiva:*

#### 1. Vista

- » Usá lentes si es necesario y visitá al oftalmólogo periódicamente.
- » Colocá el monitor de manera que evite cualquier tipo de reflejo y configúralo correctamente (letra, brillo, contraste).



#### 2. Cuello y espalda

- » El borde superior de la pantalla del monitor debe quedar a la altura de tus ojos.
- » Utilizá el respaldo de la silla para apoyar la espalda y mantenerla lo más erguida posible.
- » Evitá sentarse en la mitad delantera del asiento. sus brazos a los costados, sobre una superficie plana, dura y sin declives.

#### 3. Brazos, antebrazos y muñecas

- » Mantené los brazos y antebrazos en un ángulo de 90°, y los hombros siempre relajados.
- » Utilizá reposa muñecas y mouse pad con almohadilla.
- » Mantené la muñeca en una posición lo más neutra posible.

#### 4. Piernas

- » Mientras estas sentado mantené los pies apoyados sobre el piso. Utilizá un reposapiés en el caso de ser necesario.
- » Las piernas y los muslos deben estar a 90°.



### ¿CÓMO PREVENIR ENFERMEDADES PROFESIONALES?

- » Participá en las capacitaciones a las que tu empleador te convoque.
- » Utilizá los elementos ergonómicos que tu empleador te brinde (pad, silla, soporte para monitores, etc).

*Tené en cuenta que el malestar se genera por trastornos musculoesqueléticos:*



1. Posturas forzadas



2. Permanencia prolongada en la misma posición

## RCP - REANIMACIÓN CARDIO PULMONAR

Son un conjunto de maniobras que pueden ser realizadas por cualquier persona, y tiene por objetivo sostener la ventilación y la circulación efectiva para proteger los órganos vitales.

### **Pautas de actuación preventiva:**

#### **1. La persona no responde**

Llamá a un servicio de emergencia médica (911 o 107, ambulancia) antes de realizar maniobras con la persona a la que estás asistiendo. Escuchá y seguí las indicaciones del teleoperador/a.

**Posición de la persona accidentada:** Si está boca abajo, rotala como un rodillo, manteniendo la cabeza y el tórax como una unidad, hasta que quede boca arriba con sus brazos a los costados, sobre una superficie plana, dura y sin declives.

**Posición de la persona socorrista:** Ubicáte al lado de la persona accidentada, en una posición intermedia entre el tórax y la cabeza.

#### **2. La persona no respira**

**Apertura de la vía aérea:** La lengua de las personas inconscientes se va hacia atrás y no las deja respirar.

Apoyá la palma de la mano sobre la frente del accidentado, inclinando suavemente la cabeza hacia atrás mientras que con los dedos de la otra mano excepto el dedo gordo, se eleva el mentón hacía delante.



**Verificá si respira:** Acercá tu oído a 10 cm de la boca de la persona accidentada.

- » Mirá si su pecho se mueve.
- » Escuchá si respira.
- » Sentí si respira.

#### **3. La persona no tiene pulso**

**Palpá el pulso del cuello:** Sin quitar la palma de la mano que inclina la frente, con dos o tres dedos de la otra mano, palpá la nuez de Adán y deslizá los dedos hacia uno de los laterales del cuello hasta caer en una canaleta entre la tráquea y los músculos del cuello, palpando el pulso durante 10 segundos. Si no tiene pulso, realizá el masaje cardíaco.

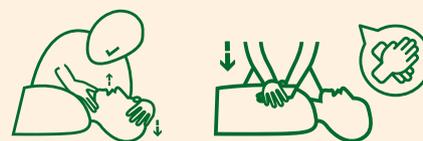


### MASAJE CARDÍACO

Colocá el talón de tu mano en el centro del pecho a la altura de las tetillas, con la otra mano encima de esta, entrelazando los dedos, descargá el peso en el torác de la persona accidentada. El ritmo de las compresiones debe ser de 100 a 120 por minuto.

#### **1. Palpa el pulso**

#### **2. Realiza el masaje cardíaco**



#### **Dejá de realizar la maniobra:**

- » Si la persona accidentada presenta signos vitales.
- » Si la persona socorrista se encuentra exhausta para continuar con la maniobra.
- » Si la escena se torna peligrosa.



**#SOMOSBMI**

**[bmi.com.ar](http://bmi.com.ar)**