



# INSTRUCTIVO DE BUENAS PRÁCTICAS LABORALES

*Consejos de seguridad del departamento de Higiene y Seguridad*

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

# INSTRUCTIVO DE BUENAS PRÁCTICAS LABORALES

## ÍNDICE

SEGURIDAD EN BMI .....	5
MANEJO SEGURO.....	6
TRABAJOS EN CALIENTE.....	8
TRABAJOS EN ALTURA .....	10
MANEJO MANUAL DE CARGAS.....	12
ORDEN Y LIMPIEZA.....	14
ERGONOMÍA DE OFICINA .....	16
RCP - REANIMACIÓN CARDIO PULMONAR .....	18



## SEGURIDAD EN BMI

En BMI, la seguridad es un valor fundamental que guía cada una de nuestras acciones. Integramos la protección en todos los aspectos de nuestras operaciones con responsabilidad y compromiso, priorizando el bienestar de las personas y contribuyendo a comunidades más seguras.

Este instructivo de seguridad laboral ha sido diseñado como una herramienta práctica para prevenir accidentes, minimizar riesgos y promover un entorno de trabajo seguro y saludable. Aquí encontrarás pautas claras, recomendaciones y buenas prácticas que refuerzan nuestra cultura de cuidado y respeto en todos los niveles de la organización.

## MANEJO SEGURO

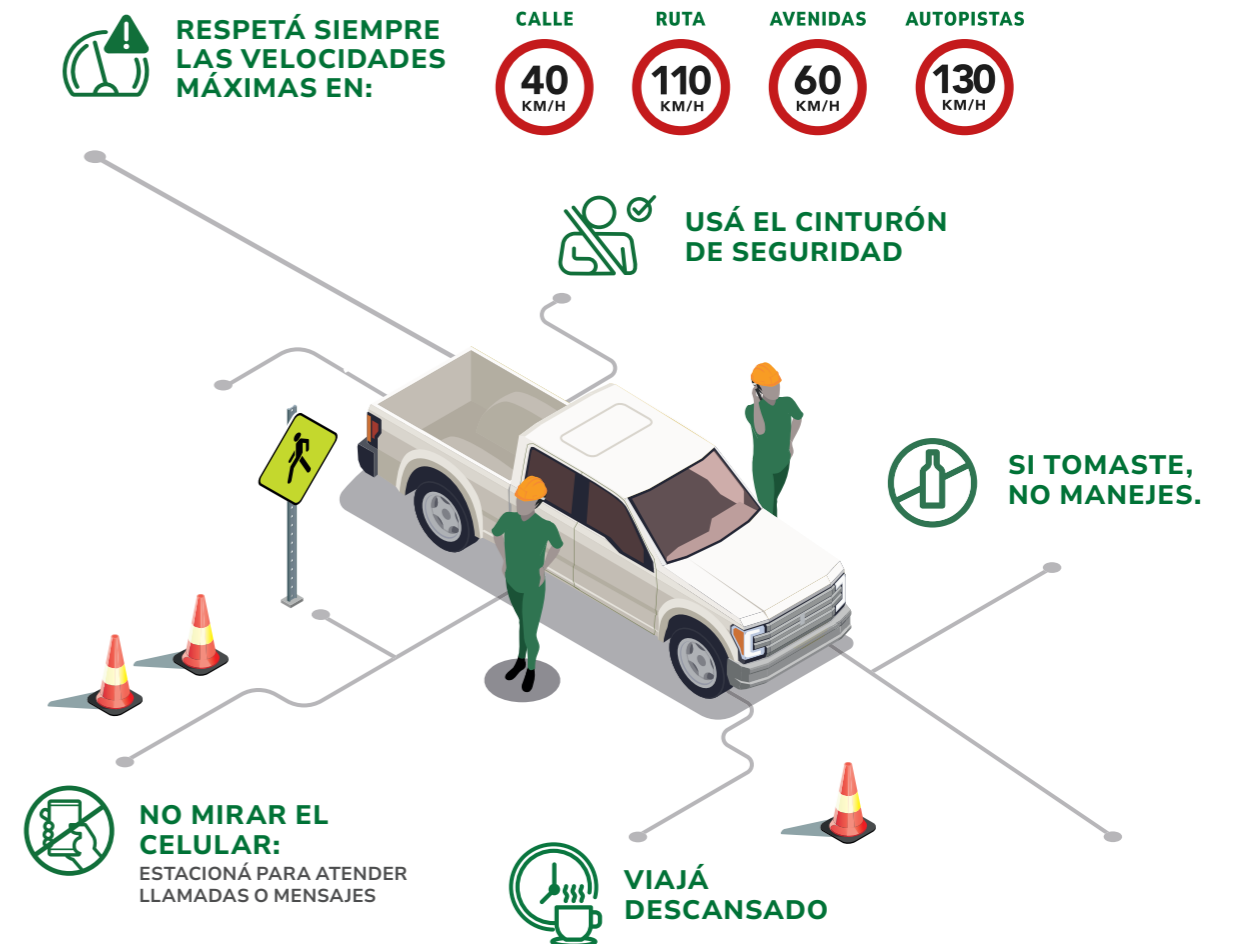
En BMI promovemos una cultura de seguridad vial como parte de nuestro compromiso con el bienestar de las personas y las comunidades con las que interactuamos. El manejo seguro es clave para prevenir accidentes y salvar vidas, teniendo en cuenta que la mayoría de los accidentes en la vía pública son causados por factores humanos.

### NUESTROS PRINCIPIOS PARA UNA CONDUCCIÓN SEGURA:

- » Respetá las normas de tránsito en todo momento.
- » Mantené una distancia adecuada con el vehículo que tenés delante, ajustándola en condiciones de lluvia, niebla o circulación nocturna, y especialmente detrás de motos o camiones.
- » Recordá que la distancia de frenado depende de tu tiempo de reacción y las condiciones de la calzada.
- » Respetá las velocidades máximas y mínimas permitidas. Sé prudente y elegí una velocidad acorde a las circunstancias del camino.
- » Verificá periódicamente el estado de tu vehículo, realizando los servicios y verificaciones técnicas correspondientes.
- » Usá siempre el cinturón de seguridad y asegurate de que todas las personas que viajan con vos también lo utilicen.
- » Colocá los espejos retrovisores de manera correcta para maximizar el campo visual y minimizar puntos ciegos.
- » Evitá maniobras imprevistas y utilizá las luces para señalar tus intenciones a otros conductores.
- » Si necesitás detenerte, hacelo en la banquina o lejos de la calzada y colocá las balizas de seguridad.
- » Para trayectos largos, asegurate de descansar bien, mantener el vehículo ventilado, hidratarte y comer liviano para estar alerta.
- » Nunca conduzcas bajo los efectos del alcohol, drogas o medicamentos que afecten tus reflejos.
- » Realizá controles anuales de visión con un oftalmólogo.

## Ahorrarse unos minutos **NO VALE TU VIDA**

### NO CONDUZCAS A ALTA VELOCIDAD



### EN CASO DE ACCIDENTE:

1. Llamá a emergencias médicas.
2. Consultá si hay alguien con conocimientos en primeros auxilios.
3. No muevas a la persona accidentada: salvo que sea imprescindible para evitar un mayor riesgo.
4. Verificá la respiración y el estado de consciencia: si no respira, realizá la maniobra de RCP siguiendo las indicaciones adecuadas.

## TRABAJOS EN CALIENTE

En BMI, los trabajos en caliente se refieren a aquellas actividades que generan llamas abiertas, calor o chispas con el potencial de provocar incendios o explosiones.

Ejemplos de trabajos en caliente:

- » Soldadura eléctrica o con estaño.
- » Corte de materiales.
- » Esmerilado.
- » Aplicación de recubrimientos de techo utilizando soplete.

Además, se consideran trabajos en caliente aquellos realizados en entornos eléctricos que puedan contener atmósferas inflamables o explosivas.

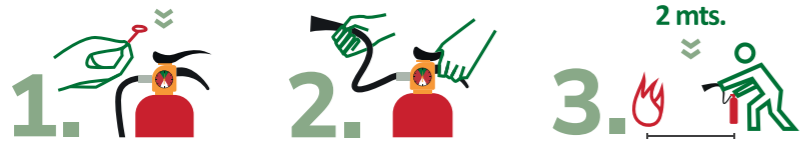
### USO DEL EXTINTOR DE INCENDIOS

1. **Identificá** el fuego al que nos estamos enfrentando.

2. Agarrá el extintor y verificá **el manómetro**



3. **Utilizalo** de forma correcta:



1. Retire el seguro y sostenga el matafuego en posición vertical.

2. Sujete la manguera en dirección al fuego, y oprima las manija

3. Dirija la descarga a la base del fuego, a favor del viento. 2 mts.

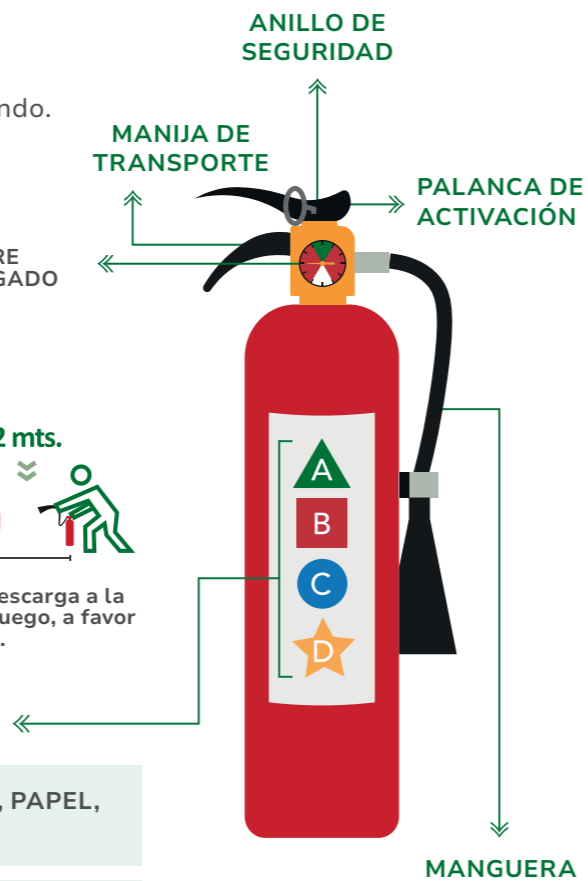
### TIPOS DE FUEGOS:

**A** COMBUSTIBLES SÓLIDOS COMO: MADERA, PAPEL, TELAS DE ALGODÓN, ETC.

**B** LÍQUIDOS O GASES INFLAMABLES COMO: GASOLINAS, PINTURAS O SOLVENTES, ETC.

**C** EQUIPOS ELÉCTRICOS ENERGÉTICOS.

**D** METALES COMBUSTIBLES, SODIO, MAGNESIO, ETC.



## TRABAJOS EN ALTURA

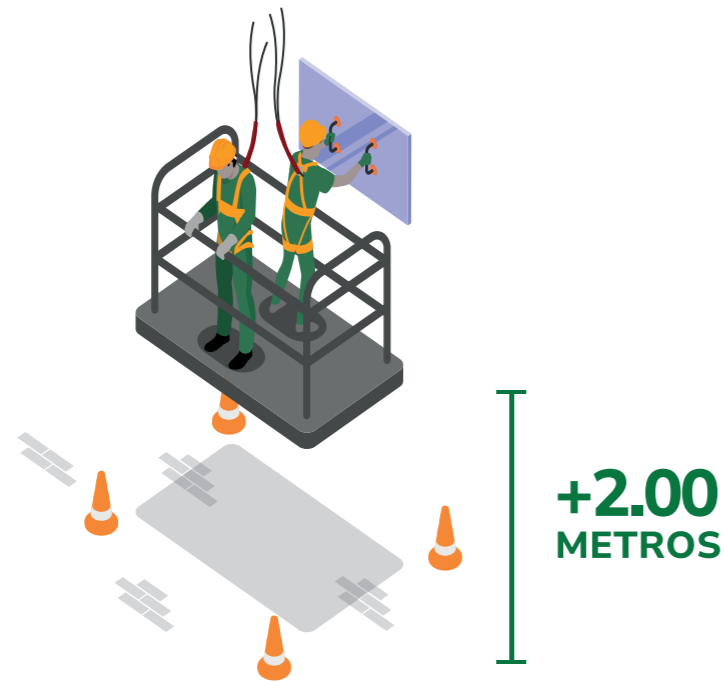
En BMI consideramos los trabajos en altura como toda actividad que conlleve el riesgo de caída desde una altura igual o mayor a 1,80 metros. La seguridad en estas tareas es fundamental para prevenir accidentes y garantizar la protección de las personas involucradas.

### PREVENCIÓN DE CAÍDAS

La manera más efectiva de evitar el riesgo de caída es eliminar el trabajo en altura siempre que sea posible. Si una tarea puede realizarse desde el suelo, priorizá esta opción.

Cuando no sea posible evitar el trabajo en altura, implementá medidas de protección colectiva, tales como:

- » Instalación de barandas.
- » Colocación de rodapiés.
- » Estas medidas ayudan a minimizar riesgos y son fundamentales para la seguridad de todos.



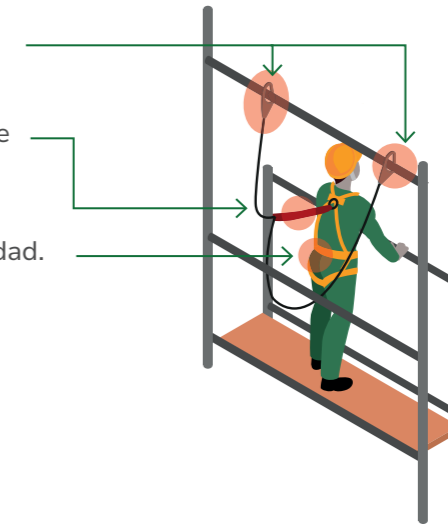
### SISTEMAS DE PROTECCIÓN CONTRA CAÍDAS

En los casos donde no sea viable aplicar protecciones colectivas, las personas que realicen trabajos en altura deben utilizar un sistema anticaídas que incluya:

1. Cabo de vida.

2. Amortiguador de impacto.

3. Arnés de seguridad.



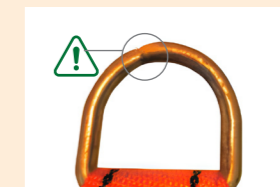
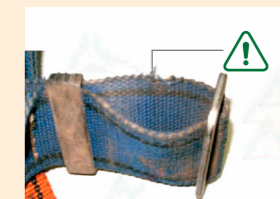
Es clave seleccionar un punto de anclaje adecuado que cumpla con las siguientes características:

- » Ubicación por encima del nivel del hombro.
- » Resistencia suficiente para soportar al menos 2.270 kg por persona conectada.



### INSPECCIÓN PERIÓDICA DEL EQUIPO

1. Antes de cada uso, inspeccioná con cuidado el arnés y el sistema anticaídas.
2. Retirá de uso cualquier equipo que presente desgaste, deformaciones o defectos visibles.
3. Almacená el equipo en un lugar fresco, seco y limpio para prolongar su vida útil.



## MANEJO MANUAL DE CARGAS

En las actividades diarias, levantar, trasladar o descender cargas de forma manual es una tarea común. Realizar estas acciones de manera adecuada no solo aumenta la eficiencia, sino que también protege la salud y seguridad de las personas involucradas.

### PAUTAS DE ACTUACIÓN PREVENTIVA

Para reducir riesgos, tené en cuenta los siguientes consejos:

» Manipulá las cargas lo más cerca posible de tu cuerpo, preferentemente a una altura comprendida entre los nudillos y los hombros.

» Si la carga está en el piso o cerca de este, seguí esta técnica:



### ¿CÓMO PREVENIR ENFERMEDADES PROFESIONALES?

Las malas prácticas en el manejo de cargas pueden ocasionar lesiones a largo plazo. Para evitarlas:

- » Observá el objeto a levantar y planificá previamente la forma más segura de manipularlo, considerando el trayecto y el destino final.
- » Solicitá ayuda si la carga es muy pesada o difícil de manipular.
- » Utilizá los dispositivos y herramientas disponibles en tu lugar de trabajo diseñados para el manejo y transporte de cargas.
- » Participá en las capacitaciones organizadas para fomentar una manipulación segura.



## ORDEN Y LIMPIEZA

Mantener un espacio de trabajo ordenado y limpio es esencial para prevenir accidentes y optimizar las actividades diarias. Un entorno organizado favorece la seguridad y la eficiencia.

### EVITAR TROIEZOS

- » Elimina periódicamente los desechos.
- » Almacena materiales con los más usados al alcance de la mano.
- » Mantén secos y libres de obstáculos los pasillos y áreas de tránsito.
- » Cerrá los cajones de los muebles después de usarlos.
- » Ubicá cables y conectores eléctricos lejos de zonas de circulación.

### VERIFICACIÓN DE ORDEN Y LIMPIEZA

- » Herramientas limpias, en buen estado y almacenadas.
- » Materiales y estanterías organizados.
- » Líquidos inflamables almacenados y etiquetados.
- » Máquinas y áreas de tránsito libres de residuos.
- » Extintores y sistemas de seguridad funcionales.
- » Vías de escape despejadas y señalizadas.

### EVITAR INCENDIOS

- » Retirá envases y restos de materiales inflamables.
- » Almacena líquidos inflamables lejos de fuentes eléctricas.



### EN CASO DE ACCIDENTE

1. Asegurate de que el lugar sea seguro.
2. Llamá al servicio de emergencias.
3. Asistí a la víctima y proporcioná información a los médicos.
4. Acompañá a la víctima hasta la llegada del personal de emergencia.





## ERGONOMÍA DE OFICINA

La ergonomía es clave para garantizar bienestar y productividad en el trabajo. Condiciones inadecuadas o malas posturas pueden generar molestias físicas que afectan tanto la salud como el desempeño laboral.



### PAUTAS DE ACTUACIÓN PREVENTIVA

#### 1. Vista

- » Utilizá lentes si los necesitás y realizá controles oftalmológicos periódicos.
- » Ajustá el monitor para evitar reflejos y configurá adecuadamente la letra, el brillo y el contraste.

#### 2. Cuello y Espalda



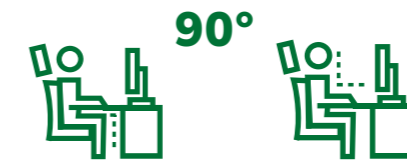
- » Colocá la parte superior de la pantalla del monitor a la altura de los ojos.
- » Apoyá la espalda en el respaldo de la silla para mantener una postura erguida.
- » Evitá sentarte en la parte delantera del asiento; aseguré que tus brazos descansen cómodamente sobre una superficie plana y estable.

#### 3. Brazos, Antebrazos y Muñecas

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

#### 4. Piernas

- » Apoyá los pies completamente en el piso o utilizá un reposapiés si es necesario.
- » Las piernas y los muslos deben formar un ángulo de 90°.



#### ¿CÓMO PREVENIR ENFERMEDADES O MOLESTIAS?

- » Participá de las capacitaciones sobre ergonomía organizadas.
- » Aprovechá los elementos ergonómicos provistos, como sillas adecuadas, pads y soportes para monitores.

Tené en cuenta que el malestar suele estar relacionado con:



1. Posturas forzadas.



2. Permanencia prolongada en la misma posición.

## RCP - REANIMACIÓN CARDIO PULMONAR

La reanimación cardiopulmonar (RCP) es un conjunto de maniobras que cualquier persona puede realizar para mantener la ventilación y la circulación necesarias que protegen los órganos vitales en una emergencia.

### 1. SI LA PERSONA NO RESPONDE:

**LLAMÁ A EMERGENCIAS: 911 O 107 (AMBULANCIA)**



**Posición de la Persona Accidentada:** Si está boca abajo, girala cuidadosamente como una unidad, asegurando que la cabeza y el tórax se mantengan alineados, hasta que quede boca arriba sobre una superficie firme.

**Posición del Socorrista:** Ubícate al lado del accidentado, entre la cabeza y el tórax, para facilitar la asistencia.

### 2. SI LA PERSONA NO RESPIRA:



**Abrí la Vía Aérea:** Colocá una mano sobre la frente y, con los dedos de la otra, elevá suavemente el mentón hacia adelante.

**Verificá la Respiración:** Acercá tu oído a 10 cm de la boca del accidentado para observar si el pecho se mueve, escuchar sonidos respiratorios o sentir el flujo de aire.

### 3. SI NO TIENE PULSO:

**Palpá el Pulso del Cuello:** Con dos o tres dedos, buscá el pulso en la canaleta entre la tráquea y los músculos del cuello durante 10 segundos.

**Masaje Cardíaco:** Colocá el talón de tu mano en el centro del pecho, a la altura de las tetillas, con la otra mano encima y los dedos entrelazados.



Aplicá compresiones de 100 a 120 por minuto descargando el peso en el tórax.



### 4. CUÁNDO INTERRUMPIR LAS MANIOBRAS:

- » Si la persona muestra signos vitales.
- » Si el socorrista está físicamente exhausto.
- » Si el lugar se torna inseguro.



## 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 a 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)



**#SOMOSBMI**

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