

**Tarjeta N° 10** Prevención de Contaminaciones

**Tarjeta N° 29** Prevención del Contato Eléctrico

**Tarjeta N° 30** Reglas para Subir Video

**Tarjeta N° 31** Consejos para evitar los efectos del calor intenso

**Tarjeta N° 32** WH y MSD

**Tarjeta N° 33** Veedur Root

**Tarjeta N° 34** Ral de Emergencia

**Tarjeta N° 35** Bromatología

**Tarjeta N° 36** Ral de Emergencia para ESS con GNC

**Tarjeta N° 37** Control de Residuos Peligrosos

**Tarjeta N° 38** Consejos para evitar los efectos del calor intenso

**Tarjeta N° 39** Biosseguridad

**Tarjeta N° 40** Biosseguridad

**Tarjeta N° 41** Veedur Root

**Tarjeta N° 42** Desarrollos

**Tarjeta N° 43** Ral de Emergencia para ESS con GNC

**Tarjeta N° 44** COV y RTR

**Tarjeta N° 45** Ergonomía y Recomendaciones Fisioterapéuticas

**Tarjeta N° 46** Agua no apta para consumo

**Tarjeta N° 47** Agua no apta para consumo

**Tarjeta N° 48** Veedur Root de Agua Desperdicio

**Tarjeta N° 49** Desarrollos

**Tarjeta N° 50** Veedur Root de Agua Desperdicio

**Tarjeta N° 51** Desarrollos

**Tarjeta N° 52** Ral de Emergencia

**Tarjeta N° 53** Prevención de Violencia, Maltrato y abuso

**Tarjeta N° 54** Veedur Root

**Tarjeta N° 55** Ergonomía - Levantamiento de Cargas

**Tarjeta N° 56** Ergonomía - Recomendaciones Fisioterapéuticas

**Tarjeta N° 57** Veedur Root

**Tarjeta N° 58** Uso de EPP

**Tarjeta N° 59** Bromatología

**Tarjeta N° 60** Prevención de Contaminaciones

**Tarjeta N° 61** Control de Residuos Peligrosos

**Tarjeta N° 62** Manejo de Productos

**Tarjeta N° 63** Posibilidad de cargas / levantamiento

**Tarjeta N° 64** Veedur Root

**Tarjeta N° 65** Ral de Emergencia

**Tarjeta N° 66** Consejos para evitar los efectos del calor intenso

**Tarjeta N° 67** Prevención de Contaminaciones

**Tarjeta N° 68** Uso de EPP

**Tarjeta N° 69** Bromatología

**Tarjeta N° 70** Control de Residuos Peligrosos

**Tarjeta N° 71** Manejo de Productos

**Tarjeta N° 72** Posibilidad de cargas / levantamiento

**Tarjeta N° 73** Veedur Root

**Tarjeta N° 74** Uso del Utillero

**Tarjeta N° 75** Ral de Emergencia

# Tarjetas de Entrenamiento

## para el personal de Estaciones de Servicio

**Tarjeta N° 10** Prevención de Contaminaciones

**Tarjeta N° 29** Prevención del Contato Eléctrico

**Tarjeta N° 30** Reglas para Subir Video

**Tarjeta N° 31** Consejos para evitar los efectos del calor intenso

**Tarjeta N° 32** WH y MSD

**Tarjeta N° 33** Veedur Root

**Tarjeta N° 34** Ral de Emergencia

**Tarjeta N° 35** Bromatología

**Tarjeta N° 36** Ral de Emergencia para ESS con GNC

**Tarjeta N° 37** Control de Residuos Peligrosos

**Tarjeta N° 38** Consejos para evitar los efectos del calor intenso

**Tarjeta N° 39** Biosseguridad

**Tarjeta N° 40** Biosseguridad

**Tarjeta N° 41** Veedur Root

**Tarjeta N° 42** Desarrollos

**Tarjeta N° 43** Ral de Emergencia para ESS con GNC

**Tarjeta N° 44** COV y RTR

**Tarjeta N° 45** Ergonomía y Recomendaciones Fisioterapéuticas

**Tarjeta N° 46** Agua no apta para consumo

**Tarjeta N° 47** Agua no apta para consumo

**Tarjeta N° 48** Veedur Root de Agua Desperdicio

**Tarjeta N° 49** Desarrollos

**Tarjeta N° 50** Veedur Root de Agua Desperdicio

**Tarjeta N° 51** Desarrollos

**Tarjeta N° 52** Ral de Emergencia

**Tarjeta N° 53** Prevención de Violencia, Maltrato y abuso

**Tarjeta N° 54** Veedur Root

**Tarjeta N° 55** Ergonomía - Levantamiento de Cargas

**Tarjeta N° 56** Ergonomía - Recomendaciones Fisioterapéuticas

**Tarjeta N° 57** Veedur Root

**Tarjeta N° 58** Uso de EPP

**Tarjeta N° 59** Bromatología

**Tarjeta N° 60** Prevención de Contaminaciones

**Tarjeta N° 61** Control de Residuos Peligrosos

**Tarjeta N° 62** Manejo de Productos

**Tarjeta N° 63** Posibilidad de cargas / levantamiento

**Tarjeta N° 64** Veedur Root

**Tarjeta N° 65** Ral de Emergencia

**Tarjeta N° 66** Consejos para evitar los efectos del calor intenso

**Tarjeta N° 67** Prevención de Contaminaciones

**Tarjeta N° 68** Uso de EPP

**Tarjeta N° 69** Bromatología

**Tarjeta N° 70** Control de Residuos Peligrosos

**Tarjeta N° 71** Manejo de Productos

**Tarjeta N° 72** Posibilidad de cargas / levantamiento

**Tarjeta N° 73** Veedur Root

**Tarjeta N° 74** Uso del Utillero

**Tarjeta N° 75** Ral de Emergencia

# TARJETAS DE ENTRENAMIENTO

## INDICE

- TARJETA N° 1 USO DEL UNIFORME.
- TARJETA N° 2 REGLAS PARA SALVAR VIDAS.
- TARJETA N° 3 META CERO.
- TARJETA N° 4 SEGURIDAD EN PLAYA.
- TARJETA N° 5 SECURITY – SEGURIDAD PATRIMONIAL.
- TARJETA N° 6 USO DE EPP.
- TARJETA N° 7 DERRAMES.
- TARJETA N° 8 PREVENCIÓN DE CONTAMINACIONES.
- TARJETA N° 9 CONTROL DE FLUIDOS DE SEGURIDAD.
- TARJETA N° 10 BROMATOLOGÍA.
- TARJETA N° 11 ROL DE EMERGENCIA.
- TARJETA N° 12 ROL DE EMERGENCIA PARA EE/SS CON GNC.
- TARJETA N° 13 POSIBILIDAD DE SAQUEO / VANDALISMO.
- TARJETA N° 14 ACCIDENTES IN ITINERE.
- TARJETA N° 15 ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS.
- TARJETA N° 16 CONTROL DE RESIDUOS PELIGROSOS.
- TARJETA N° 17 PREVENCIÓN DE TROPIEZOS, RESBALONES Y CAÍDAS.
- TARJETA N° 18 RIESGO DE ATROPELLAMIENTO.
- TARJETA N° 19 ERGONOMÍA – LEVANTAMIENTO DE CARGAS.
- TARJETA N° 20 ERGONOMÍA Y RECOMENDACIONES POSTURALES.
- TARJETA N° 21 PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN MOTO.
- TARJETA N° 22 DESCARGA DE CAMIÓN TANQUE.
- TARJETA N° 23 COV Y BTX.
- TARJETA N° 24 PREVENCIÓN DE CONTACTO ELÉCTRICO.
- TARJETA N° 25 CONSEJOS PARA EVITAR LOS EFECTOS DEL CALOR INTENSO.
- TARJETA N° 26 BIOSEGURIDAD.
- TARJETA N° 27 VIH Y SIDA.
- TARJETA N° 28 AGUA NO APTA PARA CONSUMO.
- TARJETA N° 29 EXTINTORES.
- TARJETA N° 30 NORMAS PARA DESPACHO DE GNC.

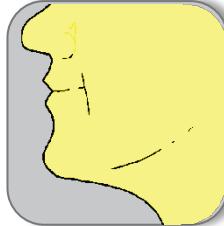
# Tarjeta N° 1

# Uso del Uniforme

Hagamos que la primera impresión sea la mejor.



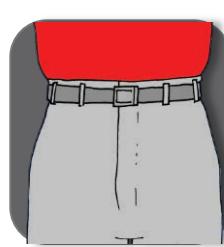
cabello prolijio y peinado



cara sin maquillaje, aros, cadenas, ni piercing



chomba bien limpia, planchada y adentro del pantalón



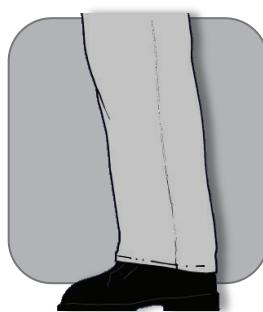
cinturón del uniforme reglamentario



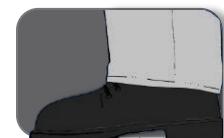
campera / buzo polar limpios y prolijos



el identificador personal en la prenda externa (chomba o campera)



pantalón limpio y planchado



dobladillo a la altura del taco



no usar los dobladillos salidos rotos o caídos



tener siempre un bolígrafo en buen estado, el cambio autorizado, una tablita porta voucher para que los clientes puedan firmar con comodidad.



manos sin anillos, pulseras ni reloj



# Tarjeta N° 2

# Reglas para Salvar Vidas

## UD. DEBE:



- Comprender el permiso de trabajo y cumplirlo.
- Confirmar que el permiso de trabajo sea válido.
- Confirmar con el supervisor o persona a cargo del trabajo que es seguro comenzar a trabajar.



- Confirmar con la persona a cargo que el aire en el área ha sido analizado
- Confirmar con la persona a cargo del trabajo que es seguro comenzar a trabajar
- Detener el trabajo si usted siente olor a gas inflamable u otro olor característico
- Los encargados de realizar las pruebas de Gas deben:
  - Comprender qué pruebas exige el permiso de trabajo y su frecuencia.
  - Utilizar equipo certificado para realizar las pruebas



- Entender que los aislamientos lo protegen del peligro.
- Confirmar con la persona a cargo del trabajo que los aislamientos estén en su lugar.
- Confirmar con la persona a cargo del trabajo que es seguro comenzar a trabajar.



- Confirmar que tiene permitido entrar a un espacio confinado.
- Cumplir con los requisitos del permiso de trabajo.
- Los ayudantes encargados de ingreso deben:
  1. Aprobar y controlar el acceso a un espacio confinado.
  2. Tener medios para comunicarse con las personas que están dentro del espacio confinado.



- Obtener autorización del supervisor o de la persona a cargo del trabajo, antes de anular o desactivar equipos críticos de seguridad.



- Tener autorización para trabajar en lugares elevados fuera de un ambiente protegido.
- Saber qué equipo de protección para caídas debe usar y cómo usarlo.
- Comprobar que el equipo funcione antes de usarlo.
- Siempre colocarse un arnés de seguridad y sujetarse a una línea de vida cuando trabaje en un lugar elevado fuera de un ambiente protegido.

# Reglas para Salvar Vidas

-  Nunca traspase sin autorización una barrera que se encuentre ubicada a fin de controlar el paso a un área con una carga suspendida.
  - Seguir las instrucciones del banderillero o de la persona a cargo del levantamiento.
  - La persona a Cargo de la Operación debe:
  - Delimitar el área insegura y poner barreras en el lugar.
  - Asegurarse de que nadie camine debajo de una carga suspendida .
- 
-  Saber dónde se encuentran las áreas designadas para fumar.
  - Intervenir si ve a alguien fumando fuera de un área designada.
- 
-  Informar siempre a su supervisor o a la persona a cargo si está tomando algún medicamento que pueda afectar su desempeño.
  - En caso de tener dudas, consultar siempre al supervisor o a la persona a cargo; ellos podrán obtener asesoramiento médico.
  - No consumir, portar, vender ni distribuir drogas ilegales.
  - Intervenir si ve un caso de abuso de alcohol o drogas.
- 
-  No utilizar un teléfono móvil o buscapersonas, enviar o leer mensajes de texto, ni usar un dispositivo de manos libres.
  - Mantenerse en o por debajo del límite de velocidad permitido para el camino que transitan. Mantenerse en o por debajo del límite de velocidad permitido para el tipo de vehículo que conducen.
  - Ajustar su velocidad a las condiciones imperantes.
- 
-  Usar siempre un cinturón de seguridad de 3 puntos de anclaje (excepciones\* abajo)
  - Verificar que su cinturón de seguridad funcione correctamente
  - Verificar que todos en el vehículo estén usando el cinturón de seguridad correctamente antes de comenzar a conducir
- \* vehículos que sólo tienen cinturones de seguridad de regazo (2 puntos) o los medios de transporte público que no disponen de cinturones de seguridad.
- 
-  Confirmar si su viaje requiere un Plan de viaje antes de comenzarlo.
  - Discutir y entender el Plan de viaje con la persona autorizada.
  - Cumplir con el Plan de viaje.
  - Seguir la ruta especificada en el Plan de viaje.
  - Siempre comunicar de inmediato si ocurre algún cambio.

# Tarjeta N° 3

# Meta Cero

## 1. ¿QUÉ ES META CERO?



Meta Cero es una meta estratégica que tenemos como empresa, es nuestra manera de hacer el trabajo de modo absolutamente seguro.

Meta Cero es un **concepto** que **todos los empleados** de la compañía debemos compartir, y mantener en el tiempo.

**Meta Cero** es nuestra meta con respecto a accidentes que ameriten atención médica.

Meta Cero involucra nuestro tiempo desde que salimos de casa, llegamos a trabajar, hacemos nuestro trabajo en la estación hasta que volvemos a nuestras casas.

Cada día laboral que logramos transitar libres de incidentes que nos lesionen, es un día más en Meta Cero y lo computamos como tal.

Este contador de días no tiene un final, nuestra meta es mantenernos para siempre en Meta Cero.



**META CERO.  
SIN DAÑOS.  
SIN DERRAMES.**

## 2. ¿QUÉ TIENE QUE VER CON NOSOTROS META CERO?



Al compartir esta manera de entender y hacer nuestro trabajo, Meta Cero es una meta personal para cada uno de nosotros.

Tiene que ver con **cuidarnos** en el viaje desde nuestro hogar hasta la E/S y desde la E/S hasta nuestra casa; este viaje debe hacerse con **absoluta seguridad**.

Es conocer nuestros riesgos principales en el trabajo y adoptar y las medidas de seguridad que nos mantienen seguros.

Meta Cero nos permite continuar disfrutando nuestra vida después del trabajo diario.

Es **aprender todos los días**, es evaluar la seguridad de los que hacemos minuto a minuto y **aprender modos más seguros de hacer las cosas** de todos los días. Es **difundir estos aprendizajes**. Es mejorar personalmente y en equipo.

A su vez somos los principales beneficiados cuando llevamos este concepto al seno de nuestras familias.

## 1. NORMAS DE SEGURIDAD



La provisión de combustible deberá realizarse **con el circuito de ignición del vehículo interrumpido**.



**Se prohíbe la existencia de fuego abierto o artefacto que pudiere provocar ignición** de vapor inflamable en zona de playa que se utilizaré para abastecer combustible.

**Queda prohibido el manejo de los surtidores por parte del personal ajeno** a la dotación perteneciente a la estación de servicio, siendo responsable el expendedor del cumplimiento de esta disposición.



Al abastecer tanques de motocicletas **no** deberá permitirse la presencia de personas sobre dichos vehículos. El llenado deberá realizarse despacio, a fin de evitar derrames que pudieran inflamarse. La motocicleta **debe quedar apoyada en su pata o caballete**. El conductor **debe portar el casco protector**.



Las cargas de combustibles a granel sólo se podrán realizar en **recipientes indeformables, metálicos o de material plástico, provistos de cierre hermético**. El bidón siempre debe quedar **apoyado en el piso**. Señalice la operación con un **cono**.



No abastecemos tambores de 200 l, ni batanes.

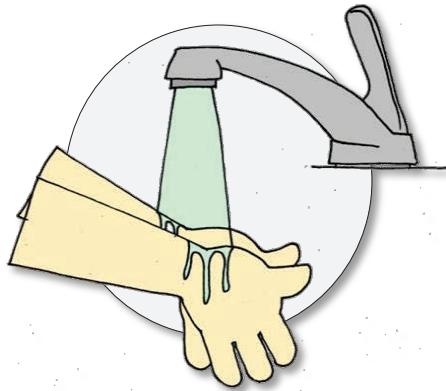


Entre **20 y 60 litros** se debe usar **prolongador de pico**.



# Seguridad en Playa

## 2. NORMAS RELACIONADAS A LA HIGIENE.



Colocar todo trapo sucio en recipientes con tapa.

Mantener **secos todos los pisos**, libres de manchas de aceite o grasa.

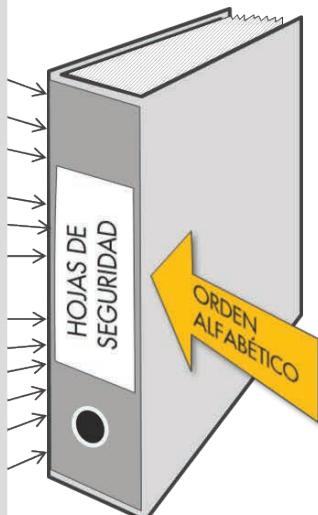
Emplear **sólo detergentes desengrasantes Biodegradables**.

**Nunca usar combustibles líquidos para limpieza.**

Lavar con agua y **jabón** toda parte del cuerpo que haya estado en contacto con combustibles, grasas o lubricantes.

**Lavar las manos 3 o 4 veces.**

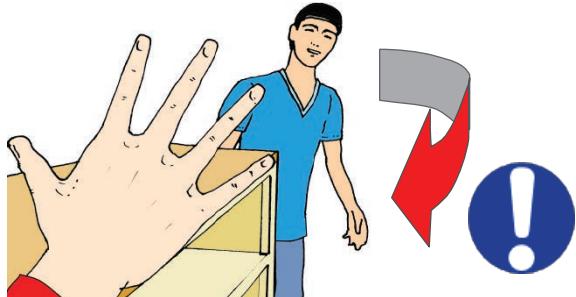
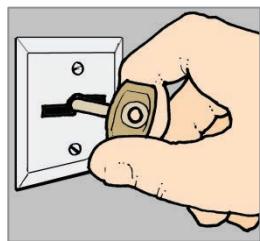
## 3. HOJAS DE SEGURIDAD

producto químico	documento	info. del producto	se guarda en....
VPower Nitro+ nafta	Hoja de seguridad de VPower Nitro+ nafta	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificación del Producto.</li><li>• Composición/Información.</li><li>• Riesgos.</li><li>• Primeros Auxilios.</li><li>• Medidas para combatir incendios.</li><li>• Medidas de Precaución.</li><li>• Manipuleo y Almacenaje.</li><li>• Controles y Protección.</li><li>• Propiedades Fisicoquímicas.</li><li>• Estabilidad y Reactividad.</li><li>• Toxicología.</li><li>• Ecotoxicidad.</li><li>• Disposición Final.</li><li>• Transporte.</li><li>• Regulaciones.</li><li>• Otras informaciones.</li></ul>	
Súper	Hoja de seguridad de Súper		
VPower Nitro+ diesel	Hoja de seguridad de VPower Nitro+ diesel		
Fórmula Diesel	Hoja de seguridad de Fórmula Diesel		
Lubricantes	Hoja de seguridad de Lubricantes		
Grasas	Hoja de seguridad de Grasa		
Lavaparabrisas	Hoja de seguridad de Lavaparabrisas		
Limpia inyectores	Hoja de seguridad de Limpia inyectores		
Líquido de freno	Hoja de seguridad de Líquido de freno		
Refrigerante / anticongelante	Hoja de seguridad de Refrigerante / A.C.		
Desengrasante	Hoja de seguridad de Desengrasante		
Sanitizante	Hoja de seguridad de Sanitizante		

# Tarjeta N° 5

# Seguridad Patrimonial

## 1. MEDIDAS DE DISUASIÓN DE ROBOS



- Dé una **bienvenida amistosa y cortés** a cada cliente que llega a la Estación.
- Esté **pendiente de las personas** que circulan y merodean en torno a la E/S.
- **Observe actitudes sospechosas.**
- Mantenga **cerrada la puerta del depósito**.
- **Sea cauto** con motos o automóviles cuyos conductores están acompañados; que no descienden del vehículo y eligen posiciones de carga alejadas.
- Si sospecha que alguien está preparándose para robar, notifique a la seguridad y llame a la policía para hacer una verificación de rutina
- **Nunca permita el ingreso de personas no autorizadas** al área de caja o consola de pago.

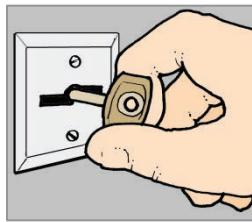
## 2. PROCEDIMIENTOS DURANTE EL ROBO



- No intente desarmar ni detener al ladrón, tampoco intente activar la alarma
- Permanezca calmado, cumpla con las instrucciones, evite los movimientos repentinos
- Evite el contacto visual.
- Coopere completamente con las demandas del asaltante
- Mantenga sus manos a la vista del asaltante en todo momento
- En caso de producirse un tiroteo, busque cubrirse arrojándose al suelo.

# Seguridad Patrimonial

## 3. PROCEDIMIENTOS PARA DESPUÉS DEL ROBO



- Nunca persiga al ladrón.
- Si es seguro trate de observar, dirección y modo de escape de los delincuentes.
- No abandone la Estación.
- Comunique de inmediato lo ocurrido a su supervisor.
- Interrumpa el negocio y cierre las puertas.
- Pida a testigos que permanezcan en el sitio pero si no lo desean, registre sus nombres, direcciones y números telefónicos.
- Tome nota de todos los detalles que recuerde.
- Llame a la policía. No bloquee el teléfono, deje las líneas abiertas para las llamadas entrantes.
- Minimice la actividad y evite destruir evidencia como huellas digitales, etc.
- Ocúpese del bienestar físico de los empleados afectados.

## 4. FUGAS

Minimice su efectivo.

Preste atención a la descripción del conductor y los pasajeros.



Anote tipo de vehículo: modelo, color y patente del auto.

Luego de la fuga:

**NO REACCIONE**

Reporte el incidente  
a su supervisor

# Tarjeta N° 6

# Uso de EPP

Uso obligatorio según la tarea

Cada tarea de la E/S tiene reglamentado el uso de determinados EPP

( Elementos de Protección Personal )

## 1. TODAS LAS TAREAS EN LA ESTACIÓN DE SERVICIOS



Zapatos de seguridad con puntera de acero y suela antideslizante y antiestática.

## 2. MANIPULACIÓN DE RADIADORES

- Guantes largos de PVC.
- Protector facial.



## 3. LUBRICADOR



guantes de acrilonitrilo.

antiparras para drenar aceite.

casco (al igual que el cliente) debajo del elevador de autos.

## 4. DESCARGA DE CAMIÓN CISTERNA

Durante la purga de cada cisterna es obligatorio, utilizar guantes de PVC.



# Uso de EPP

Uso obligatorio según la tarea

## 5. PARA TAREAS DE COCINA

Manopla resistente al calor de Kevlar para manipulación de elementos a altas temperaturas y guantes descartables para el manejo de ciertos alimentos en forma manual (\*).

(\*)

guantes de Kevlar livianos para manipular fuera del horno (etiqueta azul)



guantes de Kevlar pesados para manipular el horno (etiqueta roja).

## 6. LIMPIEZA DE BAÑOS



guantes de látex + protector ocular / antiparras

## 7. MANEJO DE RESIDUOS PELIGROSOS



Es obligatorio la utilización de guantes de PVC.

## 8. TAREAS BAJO LA LLUVIA



capa de lluvia + botas de goma



guantes de cuero

## 10. GUIADO / CORTES DE LUZ / CONTINGENCIAS



chaleco reflectivo.

## 11. REPOSICIÓN DE MERCADERÍA



guantes de algodón moteado

# Tarjeta N° 7

# Derrames

En caso de derrame siga este procedimiento.



Interrumpa la carga.

Haga descender a los ocupantes del auto.

Cierre la posición de carga hasta que sea segura.



Con ayuda de otra persona, y sin encender el motor, retire el auto del derrame.



Cubra el derrame con arena, de ser posible hágalo en forma de espiral.

# Derrames



barra la arena  
contaminada usando  
una escoba y una  
pala plástica.



Deposite la arena  
contaminada en la  
bolsa especial, cierre  
la bolsa con un nudo.



Descarte la bolsa  
cerrada en el  
contenedor de  
Residuos Peligrosos  
destinado a la arena  
contaminada.

Una vez que la  
posición de carga  
quedó limpia y  
segura, libere el  
sector quitando el  
cono.

# Tarjeta N° 8      Prevención de Contaminaciones



Cargar el combustible equivocado, **molesta y predispone muy mal** a nuestro cliente. También nos genera pérdidas de tiempo, trabajos y gastos adicionales.



Identifique usted el tipo de vehículo y confirme luego con el cliente el tipo de producto ofrecido.



Esté atento al sonido del motor, a las insignias del vehículo, a la información brindada en la boca de carga, a las tapas y los letreros de advertencia.



Ofrezca claramente los productos por su nombre completo:

- ¿Cargamos V-Power Nitro+?, ¿nafta o diesel?
- ...¿Llenamos?

## Factores que podrían generar confusión



Falta de atención del cliente o del vendedor.



Falsas suposiciones.



Nombre del producto ofrecido.



Clientes que manejan vehículos con motorizaciones diferentes.



Clientes conduciendo un vehículo que no conocen ( ej. alquilado ).

# Prevención de Contaminaciones



## Señales a tener en cuenta para identificar el tipo de vehículo

**Insignias del vehículo:** Los vehículos diesel suelen tener designaciones con letras tales como: D, TD, Tdi, TDCi, TDDi, JTD, etc.



**Sonido del motor:** Los motores diesel producen un sonido característico inconfundible.

**Letreros de advertencia:** Muchos vehículos diesel poseen letreros que los identifican.

**DIESEL**



**Tapas:** Las tapas tienen etiquetas con el tipo de combustible: Diesel, Gas Oil, Nafta sin plomo, Gasolina sem chumbo – Portugués, Unleaded Fuel – Inglés, Benzina Senza Piombo – Italiano, Essence sans plomb – Francés, etc.

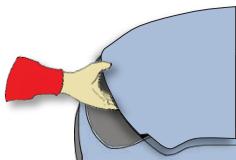
**Información en la boca de carga:**  
La boca de carga de los vehículos diesel, suele estar aceitosa y con de polvo adherido. Al contrario, en un auto naftero, ese sector estará completamente seco.



# Tarjeta N° 9 Control de Fluidos de Seguridad

Cuidados en la revisión de fluidos

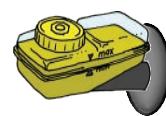
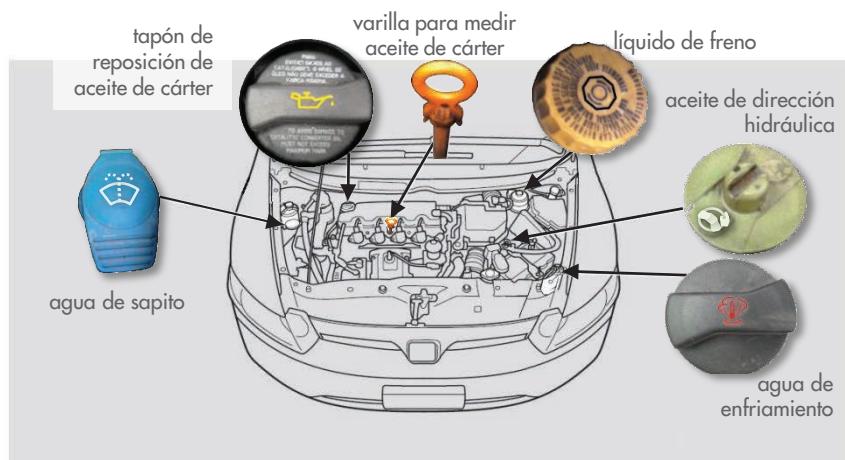
Para prevenir lesiones por contacto térmico con partes calientes de motor recuerde que debe **trabajar sin alhajas ni relojes en sus manos**. A su vez recuerde **manipular solo los tapones indicados** más abajo. Tome las debidas precauciones para que no extraviarlos ni romperlos.



quite el seguro y levante el capot.



ponga el soporte en el capot y asegúrelo.

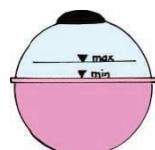


Generalmente la **revisión de algunos fluidos** como líquido de freno y agua de enfriamiento **se puede hacer sin necesidad de abrir los depósitos** porque son translúcidos.

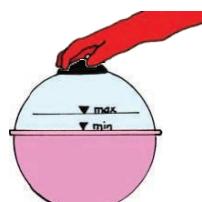


si se trata de un **radiador antiguo**, primero cierre, antes de comenzar a la maniobra de apertura (siempre con los EPP).

## Agua de motor



observe el nivel del líquido  
encienda el motor



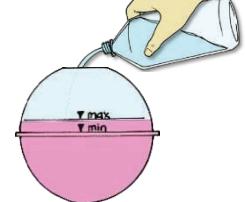
abra lentamente el tapón con EPP colocados.



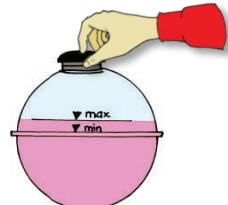
drene el vapor de depósito



termine de abrir el depósito



complete el nivel de agua o refrigerante anticongelante



cierre el depósito



Antes de abrir el depósito de agua de enfriamiento, colóquese siempre los Elementos de Protección Personal (EPP): Protector facial y los dos guantes largos rojos.

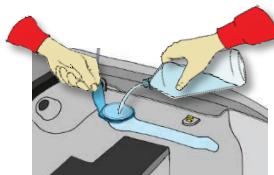
## Aqua de sapito



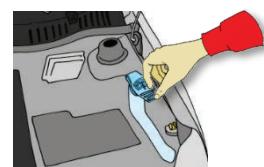
abra el tapón del depósito



agregue la medida de líquido limpiaparabrisas



complete con agua



cierra el tapón del depósito

# Control de Fluidos de Seguridad

Cuidados en la revisión de fluidos

## Aceite de cárter



Seleccione el aceite correspondiente al vehículo. Informe claramente el precio, y verifique la intención de compra antes de romper el precinto del envase



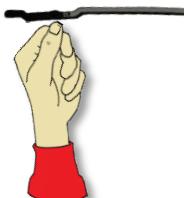
extraiga la varilla de control de nivel



limpie la varilla



vuelva a introducir y retirar la varilla

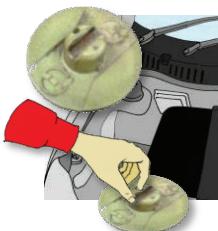


observe la medida de aceite y retorne la varilla a su lugar.



saque el tapón y complete con el aceite hasta llegar a nivel y vuelva a cerrar el tapón de reposición

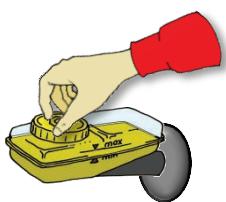
## Aceite hidráulico



## Líquido de freno



Seleccione el líquido de frenos (dot 3, dot 4, etc.) correspondiente al vehículo, y verifique la intención de comprarlo del cliente, informe claramente el precio antes de romper el precinto del envase



extraiga el tapón de las cubetas



En el tapón encontrará indicado el tipo de líquido de freno que corresponde al vehículo



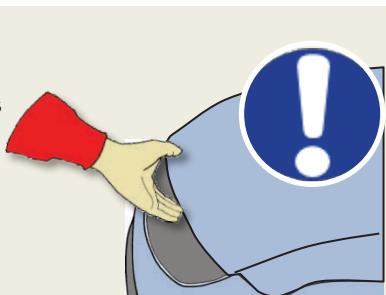
complete con el fluido necesario hasta llegar a nivel



vuelva a cerrar el tapón de reposición

## Importante:

- El **correcto cerrado de capot** y posterior verificación del mismo son fundamentales para la **seguridad de los ocupantes** del vehículo.
- Asegúrese de **no confundir** los tapones de reposición. Si tiene dudas, consulte.
- Manipule **sólo los tapones** mencionados y **evite tocar partes calientes** del motor.
- En **ningún caso supere el nivel máximo** indicado en el contenedor del fluido.
- Recuerde que para prevenir lesiones, todos **los accesorios personales deben ser dejados en el locker** antes de tomar el turno.
- En caso de quemadura accidental el **primer auxilio es agua fresca** en la zona afectada, si persiste ardor la lesión debe ser cubierta con gasa furacinada, vendada y deber ser examinada rápidamente por un médico.



# Tarjeta N°10

# Bromatología

## Normas de higiene y de manejo de alimentos

### Síntomas de las Intoxicaciones



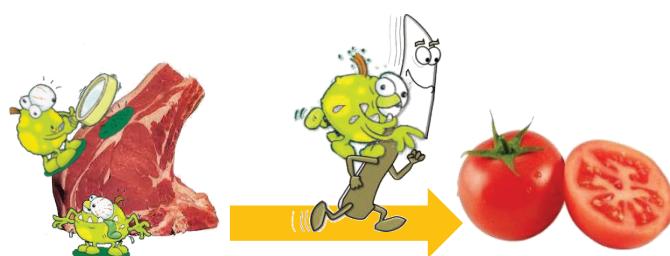
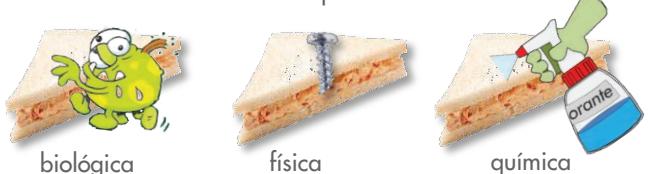
- Vómitos
- Diarrea
- Dolor de cabeza
- Fiebre
- Calambres estomacales
- Náuseas

### Grupos de Riesgo



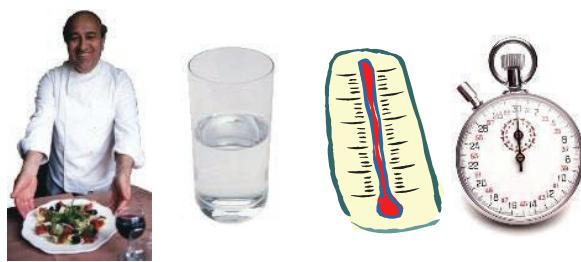
### ¿Cómo se contamina un alimento?

La contaminación del alimento puede ser:



cruzada ( mediante manos, utensilios o superficies de apoyo )

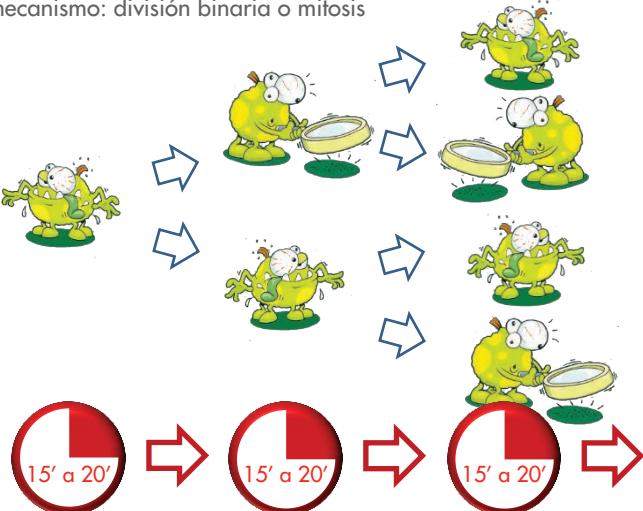
### ¿Qué factores favorecen la reproducción bacteriana?



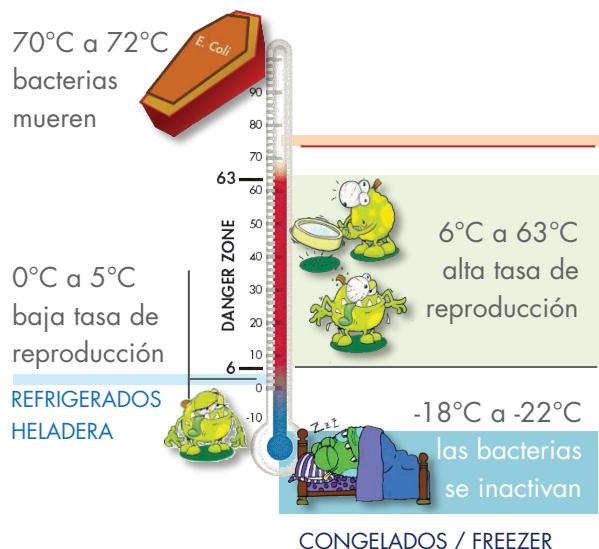
alimento      humedad      temperatura      tiempo  
                      adecuada

### Reproducción bacteriana y tiempo

mecanismo: división binaria o mitosis



### Reproducción y temperatura



## Normas de higiene y de manejo de alimentos

### Evite malos hábitos

- No coma ni fume en el Shop
- No se moje los dedos con saliva.
- No tosa o estornude cerca de los alimentos.
- No se suene la nariz ni se la rasque.
- No se toque el rostro o el cabello.
- No se muerda las uñas.



### Uso del uniforme



- Mantenga su **uniforme limpio** y en condiciones.
- Nunca vista su **uniforme fuera del lugar de trabajo**.
- No utilice alhajas.
- Mantenga su **cabello** **prolijo** y cubierto.
- No se pinte las uñas.

### Lavarse las manos

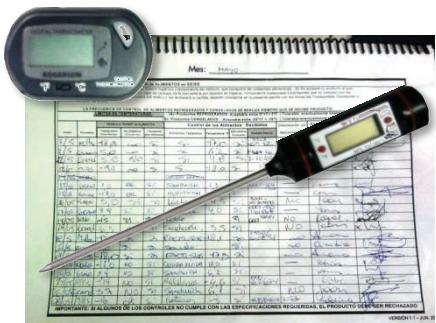
- Luego de utilizar **sanitarios**
- Luego de tocarse el **cabello** o el **rostro**
- Luego de utilizar **un pañuelo**
- Luego de tomarse **un recreo**
- Luego de comer o fumar
- Antes de tocar o servir **alimentos**
- Entre manejo de **comida cruda y cocida**.
- Luego de cada tarea.
- Luego de tocar dinero



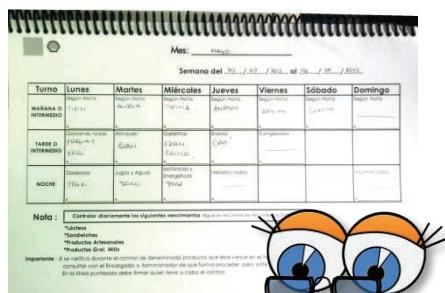
- No toque **alimentos con los dedos**.
- Utilice **pinzas, platos y bandejas**.
- Utilice **superficies y utensilios limpios**.



### 10 Reglas de Oro para manejo de alimentos



Recuerde controlar y registrar que estén correctas las temperaturas de recepción, almacenamiento y cocción. Encontrará los valores correctos en los procedimientos vigentes en la E/S.



Recuerde controlar y registrar cuidadosamente los vencimientos diarios y semanales.



1. Lave sus manos antes de manipular alimentos y después de ir al baño.



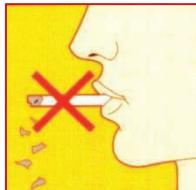
2. Informe de inmediato heridas en la piel, molestias al tragar o dolor de estómago.



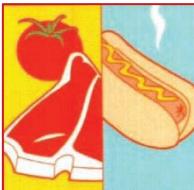
3. Cubra cortaduras con una cinta fluorescente a prueba de agua.



4. Sea limpio y mantenga su ropa limpia



5. No fume ni coma en áreas donde se manipulan alimentos.



6. Mantenga siempre separados los alimentos crusos de los cocidos



7. Mantenga siempre tapada la comida, limpia y caliente o fría según corresponda



8. Mantenga siempre tapados los tachos de basura e informe cualquier tipo de plaga que usted vea.

9. Mantenga limpio el equipamiento, los utensilios y las superficies mientras trabaja.

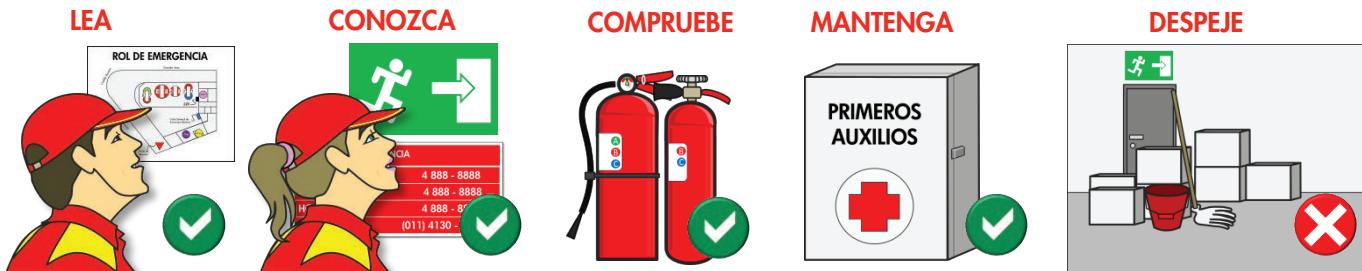


10. Recuerde: lo que primero entra, primero sale.

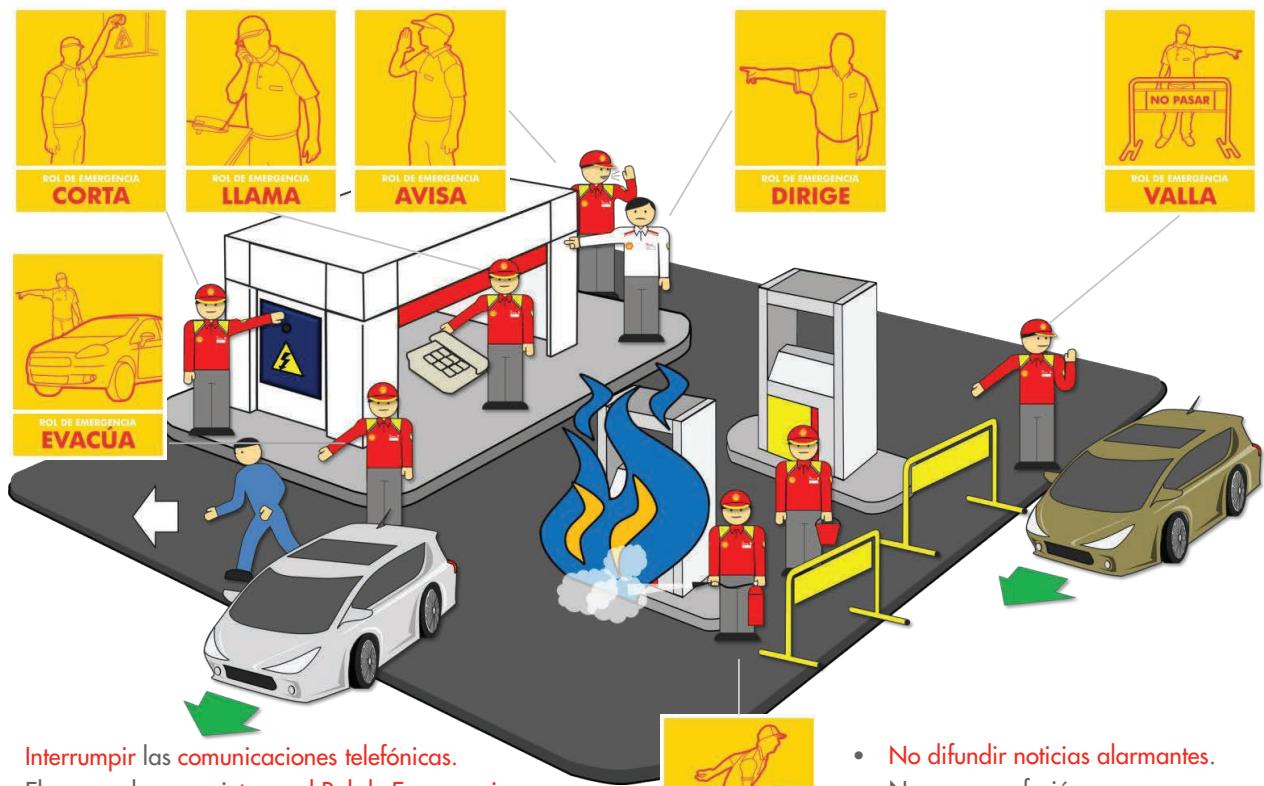
# Tarjeta N° 11

# Rol de Emergencia

## PROCEDIMIENTOS DE EMERGENCIA



## ROL DE EMERGENCIA



- Interrumpir las comunicaciones telefónicas.
- El personal que no integre el Rol de Emergencia, deberá permanecer en su lugar de trabajo, si ello no implica riesgo, hasta recibir órdenes.
- Estar calmo.
- No obstaculizar las vías de acceso al lugar del siniestro.



- No difundir noticias alarmantes.
- No crear confusión.
- Toda comunicación telefónica o personal que tuviese que darse al exterior referente al incidente sólo podrá ser dada por el vocero autorizado.

## FUEGO BAJO CAPOT



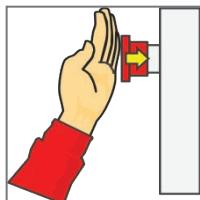
- No levantar el capot, para evitar avivamiento del fuego.
- Hacer descender del vehículo a todas las personas y asegurarse que el mismo se encuentre en una posición alejada de los surtidores y de las bocas de descarga a distancia. De otra forma empujarlo a una posición segura.
- Descargar el extintor a través de la parrilla del radiador o de los respiradores del capot.
- Si no se logra efectuar la acción a través del radiador, abrir de 2 a 4 cm el capot y descargar el matafuego.
- Terminar de apagar las partes de goma con fuego usando agua o un matafuego del mismo tipo ( tricloro ABC ).

# Rol de Emergencia

## FUEGO EN BOCA DE TANQUE DE COMBUSTIBLE DEL VEHÍCULO



Interrumpir la carga de combustible, cortando el pico del surtidor **sin retirarlo de la boca de carga** para evitar una extensión del fuego para no quemarse.



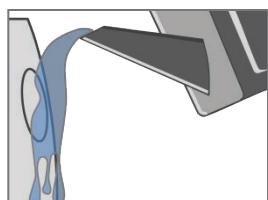
Oprimir la parada de emergencia del surtidor



Hacer descender a los ocupantes del auto



Extinguir la llamas de modo transversal a la boca del tanque



Enfriar con agua las superficies afectadas

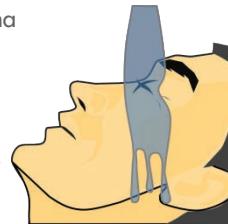
## FUEGO EN LA ROPA



- No permita que la persona corra.
- Haga que se acueste en el piso para que las llamas no alcancen la cabeza. Fuerce a que la persona ruede sobre sí misma.
- Utilice una manta para incendio o abrigo **y envuelva a la persona**.

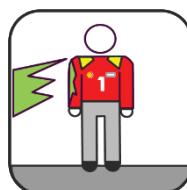
- Solo **en caso extremo**, utilice un matafuego (evitando afectar el rostro).
- **Llame a la ambulancia** para trasladar a la persona al hospital.

## SALPICADURAS EN LOS OJOS

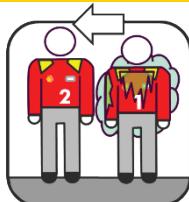


- Lavar los ojos de la persona afectada con **abundante agua limpia**.
- Nunca colocar soluciones oculares u **otras sustancias que no sean agua**.
- Si luego de un tiempo persiste la molestia, trasladar a la persona a un centro asistencial.

## COMBUSTIBLE EN ROPA



No quitarse la ropa



Ir acompañado al vestuario



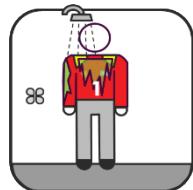
Quien asiste se asegura que no haya fuentes de ignición



Quien asiste enciende la luz



Quien asiste abre la ducha



Ducharse con la ropa puesta, luego quitarse la ropa, lavarse y cambiarse

## FUEGO EN EL CAÑO DE VENTEO

- Detener la descarga cerrando la válvula del camión tanque [ 1 ]. El fuego se extinguirá solo.

## FUEGO BOCA DE MEDICIÓN DE TANQUE SUBTERRÁNEO

**Si se produce durante la medición:**

- Atacar con un extintor de polvo químico seco

**Si se produce durante la descarga:**

- Interrumpir la descarga ( cerrar la válvula del camión tanque ) [ 1 ].
- **No sacar la manguera de la boca** para evitar una extensión del fuego.
- Si no se logra su extinción, **usar un matafuego de polvo químico seco**

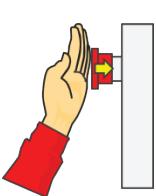


# Tarjeta N°12 Rol de Emergencias para EESS con GNC

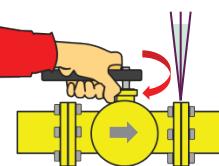
## 1. FUGA DE GAS SIN PRESENCIA DE FUEGO



Detener todas las operaciones de expendio



Accione cualquier PARE DE EMERGENCIA de GNC.



Cierre válvulas anteriores y posteriores a la fuga



Controle todas las fuentes de ignición



No intente hacer reparaciones ( 1 ).



Si la fuga es importante, llame al Gerente y consulte pasos a seguir ( 2 ).



Delimité el área de riesgo



Evacué el área



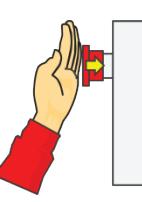
Trate de dispersar cualquier nube de gas.

1. Si la fuga fuera pequeña, intente bloquearla.
2. Si no ubica a su Gerente, llame a los teléfonos de emergencia de Subsidiaria. Siga las instrucciones que reciba.

## 2. FUGA DE GAS CON PRESENCIA DE FUEGO



Detener todas las operaciones de expendio



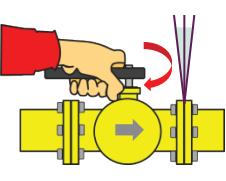
Accione cualquier PARE DE EMERGENCIA de GNC



De la alarma y ponga en funcionamiento el Rol de Emergencia.



Ataque el fuego con los equipos necesarios ( 1 ).



Detenga la fuga cerrando las válvulas correspondientes



Evacué el área



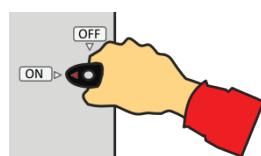
Comuníquese con los teléfonos de emergencia y con el JJOO.

1. Recuerde que si no controla la fuga, tendrá re-igniciones permanentes.

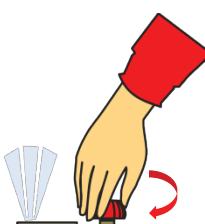
## 3. FALLA EN EL EQUIPO DEL VEHÍCULO CON GNC



Cierre la válvula de tres vías.



Cierre la válvula ON - OFF del surtidor.



Cierre la válvula adyacente a la boca de carga del auto



Compruebe el cierre automático de dicha válvula. Si no fuera así informe al conductor que debe proceder a la reparación de la válvula

# Rol de Emergencias para EESS con GNC

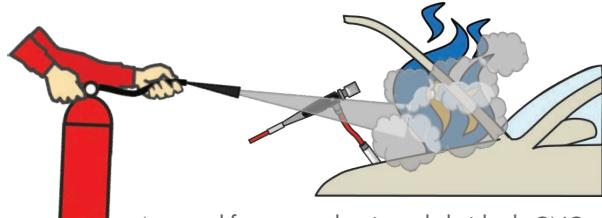
## 4. FALLA EN EL EQUIPO DEL VEHÍCULO CON GNC CON FUEGO



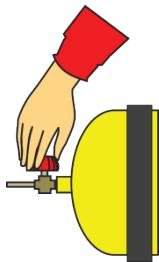
NUNCA INTENTE CORTAR EL SUMINISTRO DE GAS desde la válvula de despacho.



De la alarma poniendo el marcha el Rol de Emergencia.



Ataque el fuego con el extintor de la isla de GNC.



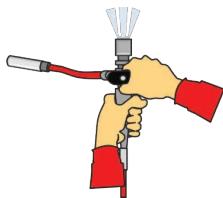
Cierre la válvula de entrada al tubo ubicada en el baúl / abajo del auto.



Proceda a retirar el vehículo fuera de las instalaciones de la E/S.

Si no se logra eliminar la pérdida, ni la extinción del fuego, el Gerente de la Estación procederá a llamar a los bomberos, manteniendo controlado el fuego en el uso de los matafuegos necesarios.

## 5. FALLA DEL DISCO DE SEGURIDAD EN UNO O VARIOS CILINDROS DE LA CASCADA



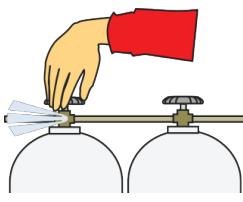
Detenga el expendio.



Controle todas las fuentes de ignición.



Retire del área a todo personal que no resulte esencial.



Cierre la válvula ubicada en la cabeza del cilindro averiado.



Llame al servicio de mantenimiento.

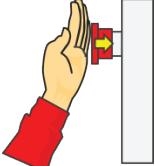


Disperse el gas, antes de poder reencender los equipos eléctricos que rodean el área.

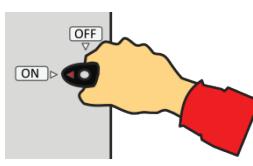
## 6. REVENTÓN / ROTURA DE LA MANGUERA DE LLENADO



Abandone el área adyacente al surtidor.



Accione cualquier botón de PARE DE EMERGENCIA.



Cierre la válvula ON / OFF del surtidor.



Llame al servicio técnico para reemplazar la manguera.

## 7. FUGAS DE GAS

- Las fugas de gas pueden ser audibles según el tamaño y el nivel de ruido circundante.
- Utilice solución de agua jabonosa, la que formará espuma si hay fuga.
- NUNCA INTENTE DETECTAR UNA FUGA UTILIZANDO LLAMAS.**
- NO SE DEBE TRATAR DE CORREGIR LAS FUGAS AJUSTANDO LAS JUNTAS QUE SE ENCUENTRAN SOMETIDAS A PRESIÓN.**

# Tarjeta N°13 Posibilidad de saqueo / vandalismo

## 1. ALERTA #1: AMENAZA / POSIBILIDAD DE SAQUEO O VANDALISMO



Dejar el menor efectivo posible en billeteras y cajas.



### en la Playa y Lubriservice



Lubricantes



Filtros



Herramientas



Matafuegos ( dejando 2 bajo control nuestro )

alejarlos del alcance de los manifestantes.  
Por ej. oficina.



Cigarrillos



Artículos de valor



Pilas

### en el Shop



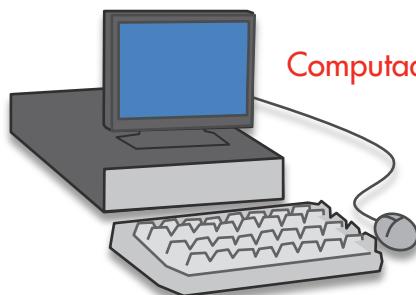
# Posibilidad de saqueo / vandalismo

## 2. ALERTA #2: PRESENCIA DE SAQUEO O VANDALISMO EN LAS PROXIMIDADES

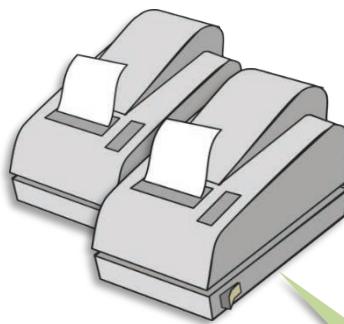


a las tareas de Alerta #1 se le suman las siguientes acciones:

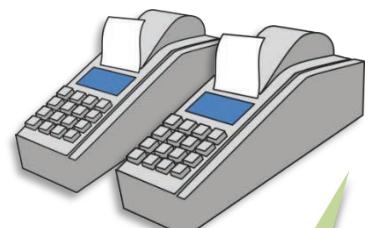
Corte de Energía a los surtidores



Computadoras

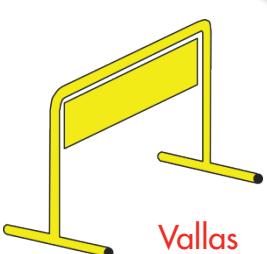


Controladores Fiscales

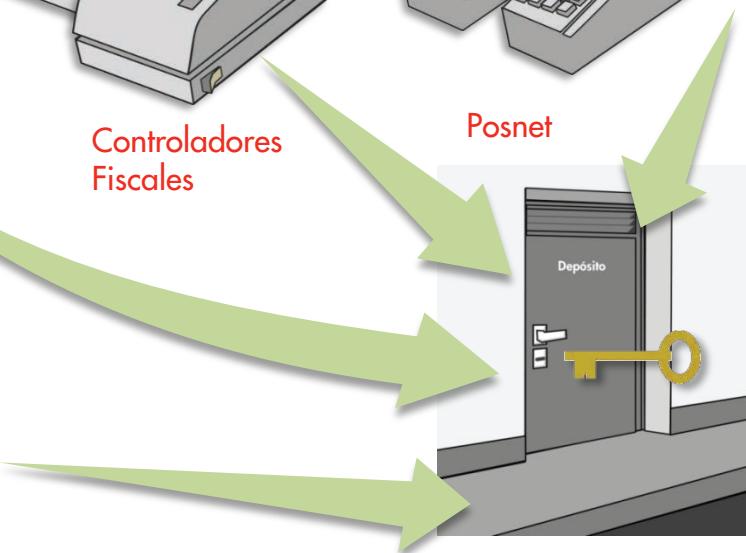


Posnet

Vallas y / o cualquier otro elemento que se pudiera arrojar contra los vidrios del Shop.



Vallas



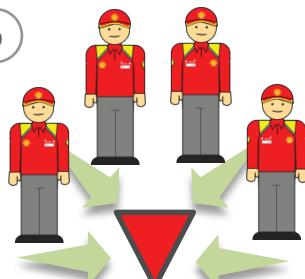
## 3. ALERTA #3: ANTE UN ACTO DE SAQUEO EN LA ESTACIÓN

a



Corte general de energía.

b



Evacuar hacia el punto de encuentro.

- En todos los casos la aplicación del alerta deberá ser coordinado con el máximo responsable de la E/S al momento de los sucesos.

- SIEMPRE mantener informado al Representante Comercial

# Tarjeta N° 14 Prevención de Accidentes In Itinere

## 1. RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA EL PEATÓN



Camine por las aceras.



No camine por veredas en donde exista riesgo de caída de objetos.



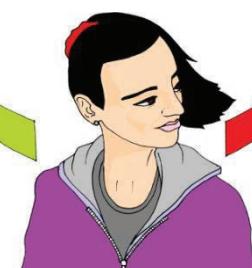
Respete los semáforos, sólo cruce en verde.



Al cruzar una calle utilice la senda peatonal. Si no hay cruce por la esquina.



Respete las barreras y señales de tránsito.



Al cruzar, verifique que no venga ningún vehículo.



Al cruzar una calle con vehículos estacionados tenga en cuenta que estos dificultan la visual.



No corra al cruzar.  
No se distraiga



Si camina de noche por zonas poco iluminadas, use elementos reflectantes o linternas a fin de que lo vean.



Elimine las distracciones al cruzar la calle.



Cuando cruce la calle, hágalo de una sola vez, sin detenerse en el medio de la calzada (esto es muy peligroso en avenidas).



Al cruzar una calle espere en la vereda hasta tener señal luminosa para el cruce. No espere parado en la calle.

El trayecto al trabajo debe ser siempre por el mismo camino y ser el más seguro.

Si bien la prioridad de paso la posee el peatón, no confíe en los automovilistas. Conserve siempre su margen de seguridad.

# Prevención de Accidentes In Itinere

## 2. RECOMENDACIONES PARA TRANSPORTE PÚBLICO COLECTIVO / TREN



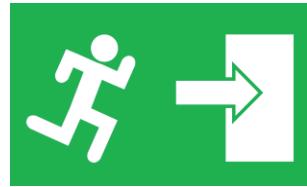
Nunca corra para alcanzar el colectivo o el tren.



Al esperar el transporte, hágalo en una **esquina concurrida y bien iluminada**.



Cuanto **mayor cantidad de puntos de apoyo**, mayor será la seguridad de la persona.



Al abordar, localiza las **puertas de emergencia**, y colócate lo más cerca posible de una de ellas.



Si viajas de pie, **colócate en posición confortable, con los pies separados** para tener estabilidad y sujetate.



No saque los brazos ni se asome por la ventanilla.



No viaje en los estribos.



No se apoye en las puertas.

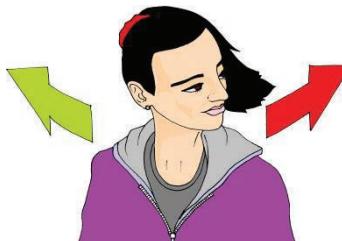


Descienda con cuidado, el pie debe hacer frente:

- Al peso.
- A la velocidad de caída.
- Al equilibrio.
- Conseguir adherencia.
- Contrarrestar la inercia.



Antes de descender, **espere a que el vehículo se detenga**.



Al **descender** del colectivo, **mire bien a ambos lados**



Si tiene que evacuar un vagón **nunca lo haga hacia el sector donde haya circulación de trenes**.

# Tarjeta N°15

# Almacenamiento de Productos

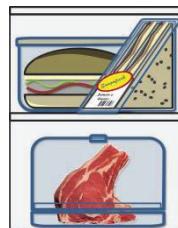
## 1. CONTROLES EN LOS EQUIPOS DE CONGELACIÓN Y REFRIGERACIÓN



Realizar a diario el procedimiento  
Control de Temperatura de Equipos.



Los equipos deben ser herméticos al paso de insectos y aire a temperatura ambiente.



- Almacenar **crudos** bajo **productos listos**.
- Mantener los **envases íntegros**. Y todos los productos en su caja original. Cuando se fraccionan alimentos se debe hacer en bolsas aptas para alimentos.

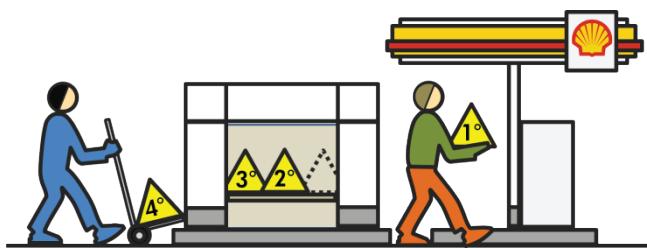


Los equipos deben estar limpios, sin restos de comida o cualquier otro contaminante.

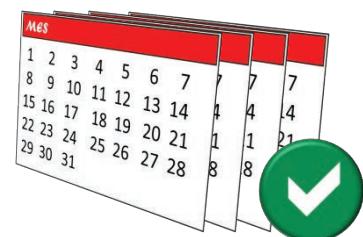
No mezclar los alimentos de consumo personal con la mercadería para la venta



Los equipos deben estar **libres de olores**.



Se debe verificar que el producto cuya **fecha de vencimiento** esté **más próxima** es el que **se encuentre delante** y los de fechas posteriores detrás de éstos - sistema de rotación **Primero en Entrar, Primero en Salir (1)** -.



Revisar estos puntos una vez por semana, por cada uno de los equipos.

Siempre que deba reponer productos dentro de las cámaras de frío **deberá utilizarse la ropa de abrigo provista por la compañía**: campera polar y por encima de la misma una campera gruesa de Playa y guantes de tipo algodón moteado.

Los productos vencidos que requieran frío deberán almacenarse en un sector refrigerado e identificado segregándolos de los alimentos para la venta.

## 2. PRODUCTOS QUE NO REQUIEREN SER ALMACENADOS EN FRÍO



Aprovechar de forma eficiente el espacio disponible para almacenar los materiales, facilitando el acceso al producto almacenado y que los materiales se manipulen lo mínimo posible.



Procurar que **la cantidad de productos almacenados, sea el mínimo indispensable**, arbitrando la debida organización de los procesos.  
**Rotar la mercadería según sistema PEPS (1)**.

Colocar los materiales / productos **más pesados** en los estantes inferiores, aquellos productos que posean **la mayor frecuencia de reposición** en los estantes centrales, y los **más livianos y menos utilizados**, en las zonas más altas.

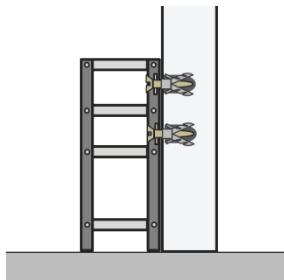
Mantener los pasillos despejados y **no dejar en ningún momento obstáculos** que sobresalgan de las estanterías.

# Almacenamiento de Productos

## 2. PRODUCTOS QUE NO REQUIEREN SER ALMACENADOS EN FRÍO



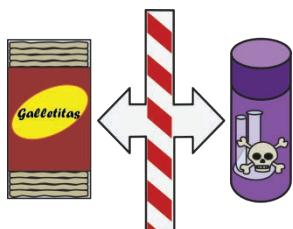
Mantener limpio el suelo de los depósitos para evitar resbalones o caídas accidentales.



Asegurar la estabilidad de la estantería sujetándola a elementos estructurales rígidos, tales como la pared y/o entre sí.



Está estrictamente **prohibido subirse a las estanterías**. El vuelco o rotura de una estantería es un incidente que puede ocasionar graves consecuencias.



Los productos **químicos** deben mantenerse completamente separados de los alimentos en estanterías separadas con **barrera física** y preferentemente en bandejas inferiores.



Mantener **un sector apartado de la bodega solamente para productos en devolución o vencidos**, el que debe estar con un rótulo que indique "Productos para devolución / productos vencidos", de tal modo que estén separados de los productos para la venta.



Está **prohibido colocar alimentos a nivel de piso como por encima de la última estantería**. Deberá utilizarse un cartel que indique la prohibición de colocar productos sobre el último estante.

La manipulación de materiales **se debe realizar con guantes de tipo algodón moteado**.



Cuando requiera el uso de escalera, **no podrá poseer más de 5 peldaños** y **nunca se podrá utilizar el último escalón**. El último escalón deberá estar señalizado con un mensaje que diga: NO UTILIZAR el último escalón.



Al utilizar la escalera **mantenga siempre tres puntos de contacto** ( por ejemplo, una mano y dos pies ) y es recomendable solicitar la asistencia de una segunda persona.



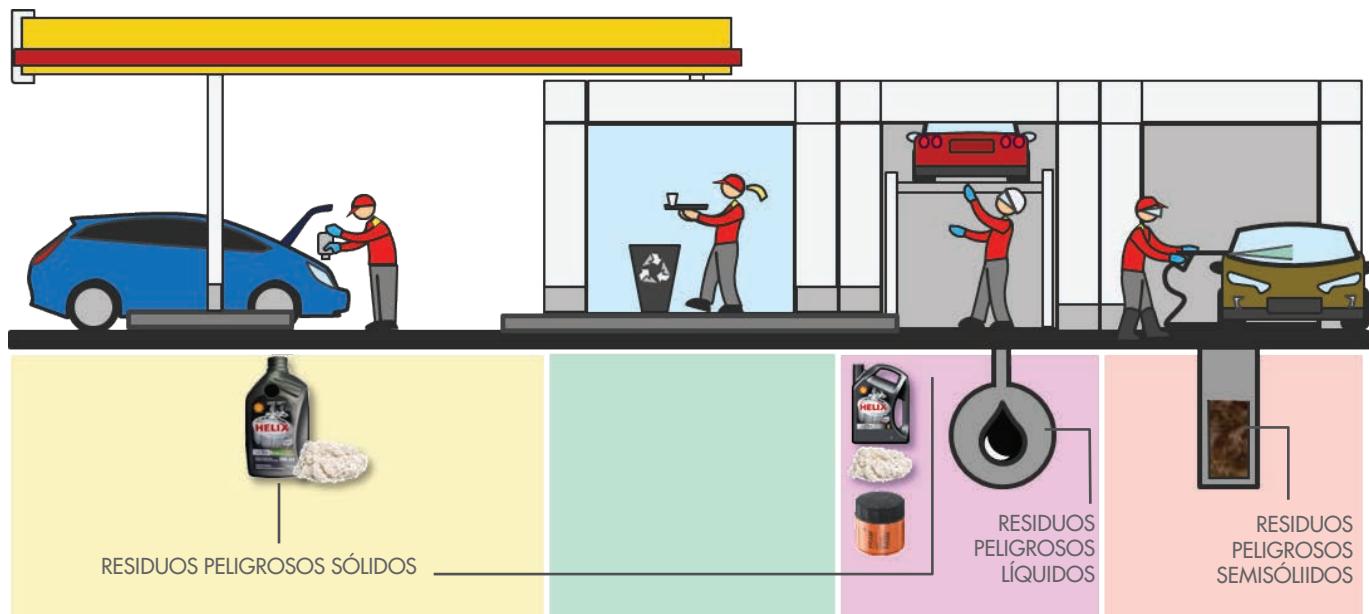
Siempre **preste atención a la escalera** cuando la esté utilizando, observando todos los pasos realizados y **asegurando su equilibrio una vez detenido**. Los **ascensos y descensos** deben hacerse siempre **de frente hacia ella**.



# Tarjeta N°16 Control de Residuos Peligrosos

## 1. ¿QUÉ SON LOS RESIDUOS PELIGROSOS?

Son desechos que representan un riesgo para la salud y/o el ambiente por sus características de peligrosidad (tóxicos, inflamables, corrosivos, explosivos), por consecuencia **deben ser manipulados con precaución**.



**Residuos peligrosos sólidos:** Incluyen envases usados de aceites, grasa, pintura, etc.; estopa, trapos, o material absorbente (arena silícea) contaminados con combustible, solventes o lubricantes; filtros usados (nafta, aire, aceite), etc.

**Residuos peligrosos líquidos:** Incluyen aceite lubricante usado, líquido de frenos, anticongelante, pintura, combustibles y cualquier derivado de petróleo.

**Residuos peligrosos semisólidos:** grasa, barros de rejillas perimetrales, y fondo de tanques de combustibles.

- La legislación indica que este tipo de residuos deben ser retirados, tratados y dispuestos a través de empresas autorizadas y cumpliendo los procedimientos administrativos y legales del caso (Remito de retiro de residuos, Manifiesto de disposición final de los mismos indicando destino final del residuo, etc.).

## 2. PRECAUCIÓN AL ARROJAR RESIDUOS



Deseche los residuos sólo en los contenedores adecuados.



Manipule los Residuos  
Peligrosos siempre con EPP.



Verifique la estanqueidad del contenedor de Residuos Peligrosos. Cierre la tapa con candado.

# Control de Residuos Peligrosos

## 3. METODOS DE TRATAMIENTO

La disposición final del residuo peligroso se basa en su **destrucción química**, para ello existen diversos métodos autorizados por la legislación vigente. Entre ellos, se sugieren:



1

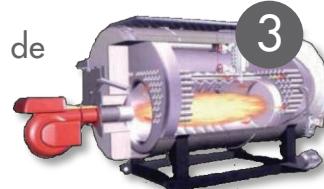
- La disposición final por **incineración en hornos cementeros** (1).
- Otra opción consiste en su aplicación como diluyente de asfaltos plásticos en la **fabricación de membranas asfálticas** (2) .
- De no existir esa posibilidad, se sugiere la disposición final como **combustible alternativo en calderas**( 3 ).
- Como paso siguiente las **cenizas obtenidas son enterradas en parcelas identificables** por Manifiesto de disposición final ( 4 ) .



2

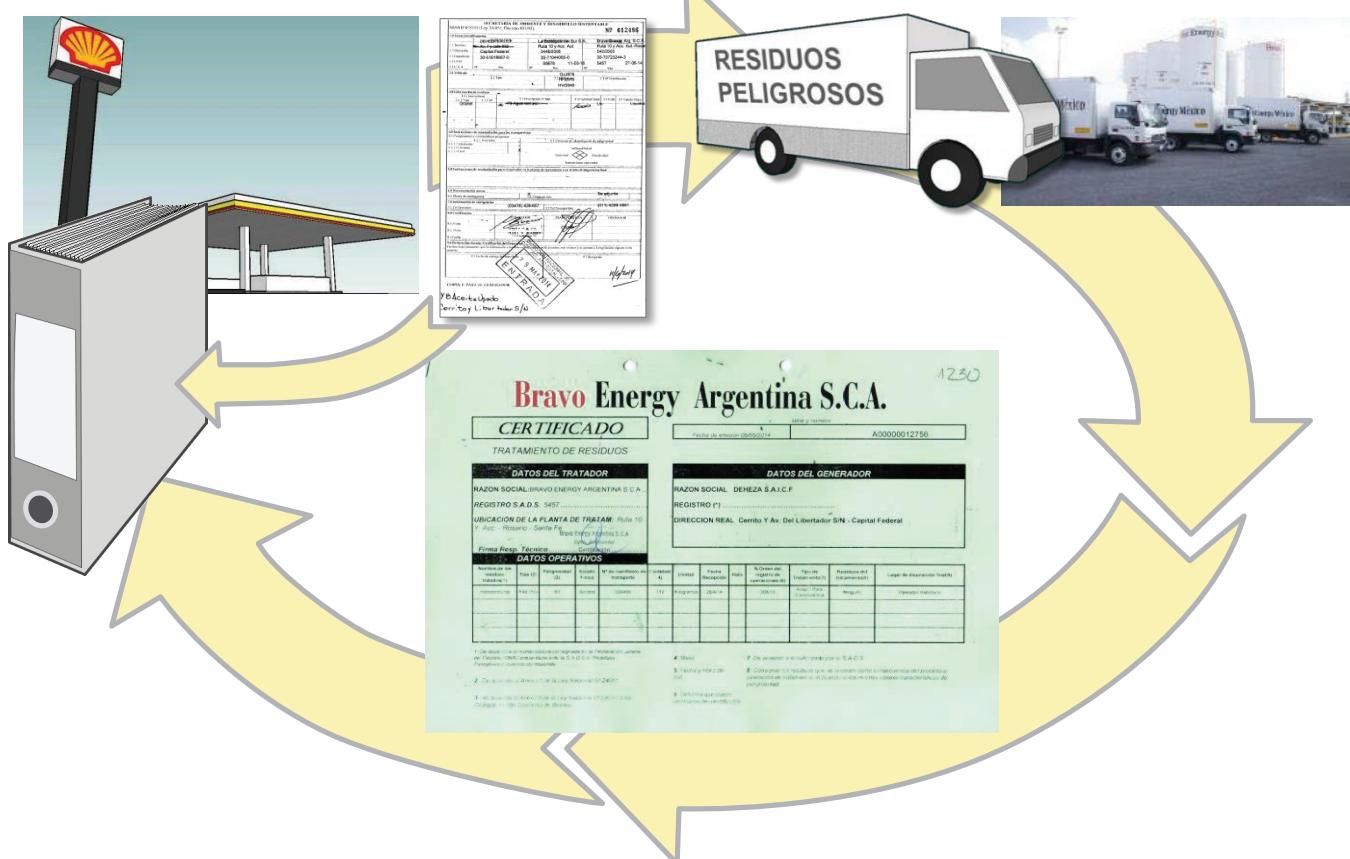


4



3

## 4. MANEJO DE LA DOCUMENTACIÓN DE LOS RESIDUOS PELIGROSOS

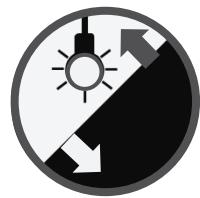
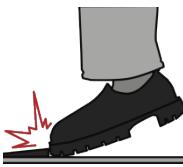


# Tarjeta N°17

# Prevención de tropiezos, resbalones y caídas

## 1. PELIGROS COMUNES

- Agua, grasa, aceite, hielo u otras **sustancias resbaladizas** dejadas en el suelo.
- **Materiales almacenados** sobre las **escaleras**.
- **Suelos o alfombrillas sueltos o abultados.**
- Basura u otros **materiales dejados** en zonas de paso.
- **Cables o mangueras cruzadas** por zonas de paso.
- Escalones o **suelos desiguales**.
- **Calzado** con un cúmulo de grasa u otro **material resbaladizo** sobre la planta.
- Moverse desde **áreas iluminadas** a oscuras.
- Cargar objetos largos y / o pesados.



## 2. PREVIENDO RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS EN EL TRABAJO.

- Los resbalones, tropiezos y caídas muchas veces ocurren **cuando se tiene prisa o no se presta atención**.
- Jamás corra por las escaleras para arriba o abajo.
- Resista la tentación de tomar atajos. **Los atajos a través de equipo invitan al accidente.**
- Limpie inmediatamente áreas resbaladizas/mojadas.
- Calcen **zapatos de seguridad** que les proporcionen **una buena tracción** y que estén libres de grasa o aceite.
- Si va a cargar o a empujar algo asegúrese de que **aún puede ver por donde camina**.



# Prevención de tropiezos, resbalones y caídas

## 2. PREVINIENDO RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS EN EL TRABAJO



- Preste atención al caminar, **levante bien los pies** al hacerlo, la Estación presenta muchos desniveles.



- Determine si hay **agua cerca de las entradas al edificio** durante tiempo de lluvia o nieve.

- Observen **suelos gastados o desiguales** y **notifíquelo** a su supervisor.

- Vigile si hay cuerdas o cables colocados **a través del área de trabajo**.

- Utilice las **barandillas** de las escaleras y rampas, están ahí para protegernos de caídas.

- Mantengan pasillos, escalones y **zonas de paso libres de basura o de materiales** sobrantes.

- Siempre **recojan lo suyo y tiren la basura**.

- Coloque **carteles de precaución** o de **aviso de suelo mojado** en áreas que estén resbaladizas/mojadas.



- No sustituir jamás una **escalera de mano** por sillas, mesas o cajas.



- No treparse a estanterías para alcanzar cosas en los estantes más altos.

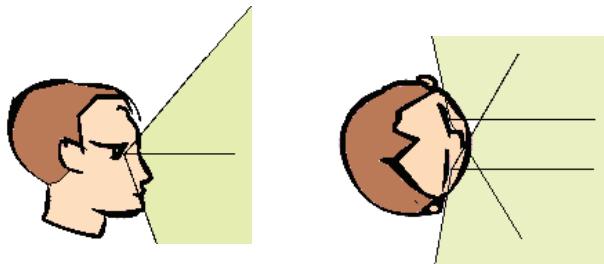
- De **aviso** al supervisor para que se efectúe el **reemplazo de la luminarias** sin funcionamiento o rotas de inmediato.

# Tarjeta N°18

# Riesgo de Atropellamiento

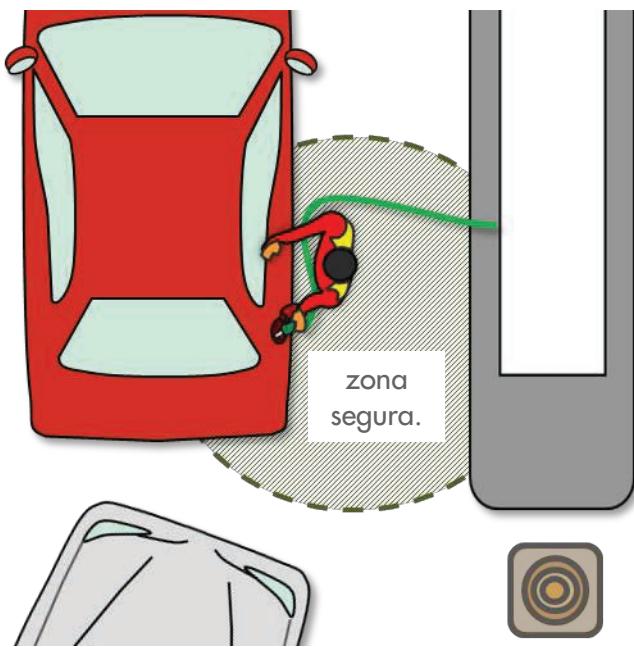
Uno de los **principales riesgos** de la tarea del Experto de Estaciones de Servicio es el **atropellamiento**. El modo de controlar este riesgo es: **Tomar conciencia del mismo** y usar conscientemente estas tres técnicas de trabajo:

## 1. USAR TODO EL CAMPO VISUAL



Trate de ser consciente de todo lo que se mueve en su **campo visual**. De este modo podrá **reaccionar a tiempo** ante cualquier amenaza de impacto o tropiezo y controlar el riesgo.

## 2. USAR LA POSICIÓN DE CARGA MÁS SEGURA



Ubicados de esta manera **tendremos la protección del auto y de la isla** contra posibles impactos. Nunca trabaje **de espalda al sector de ingreso** de vehículos.

Durante las maniobras de ingreso y salida de los vehículos, lo mejor es **permanecer al costado del carril usado por el vehículo** hasta tanto el mismo se detenga o abandone la posición de carga.

No confiarse en que **los conductores** – clientes **ven con nitidez** al ingresar a la playa: fallas mecánicas, contraste lumínico, descuidos, distracciones, tiempos de reacción, etc. pueden ser factores de peligro para vendedores, terceros o instalaciones.

Al apartarse del carril para que el auto salga, **tenga en cuenta las dimensiones de todo el vehículo**, incluyendo el trailer.



## 3. HACER QUE NOS VEAN - USO DE CONOS



El **colorido y el material reflectante** del uniforme es una gran ayuda para que nos vean, manténgalo **limpio y en buen estado**.

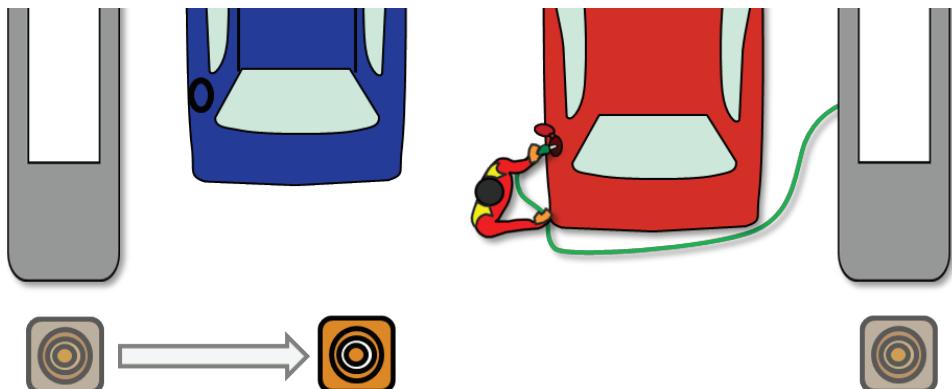
Otro material que está para que nos vean mejor son **los conos** de alta visibilidad que disponemos en las islas y que usaremos con la técnica descripta más adelante.

**Úselos siempre que sea necesario.**

# Riesgo de Atropellamiento

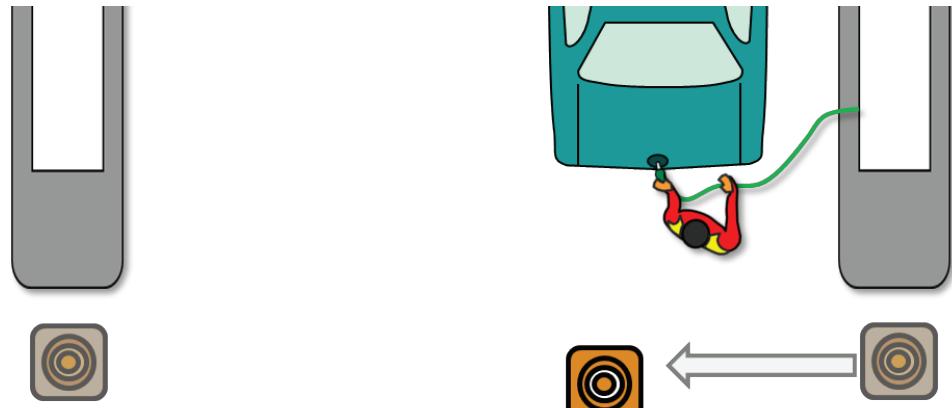
## 4. USO DE CONO EN BOCA DE CARGA DE LADO OPUESTO AL SURTIDOR

Cuando deba cargar con la boca del lado opuesto al surtidor, use los conos de este modo, *ya sea que la posición de carga adyacente esté ocupada o no.*



## 5. USO DE CONO EN AUTOS CON BOCA DE CARGA TRASERA

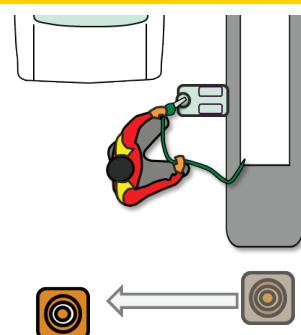
Cuando deba abastecer con la boca de carga ubicada en la parte posterior del vehículo, use los conos de este modo.



## 6. USO DE CONO EN OPERACIONES CON EL CUERPO AGACHADO



Cuando deba *trabajar agachado* ( limpieza, reposición, carga de bidones, etc ), use los conos de este modo.



## 7. SIEMPRE QUE SEA NECESARIO AUMENTAR NUESTRA VISIBILIDAD

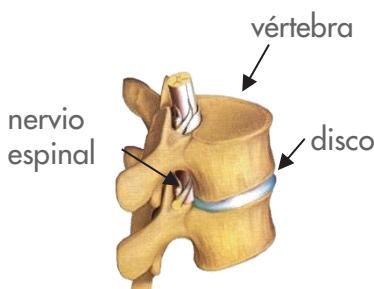
Cuando deba hacer *tareas fuera del alero*, por ejemplo para tareas de *limpieza o de guiado*, use un chaleco reflectante, esto hará que ud. sea más visible para los demás y por lo tanto disminuya el riesgo de atropellamiento.



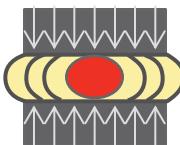
# Tarjeta N°19

# Ergonomía – Levantamiento de Cargas

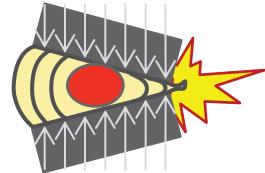
## 1. ANATOMÍA DE LA ESPALDA SANA



esfuerzo bien



mal esfuerzo



Nuestra columna vertebral se encuentra compuesta por una secuencia de vértebras y discos gelatinosos que las unen.

Al levantar una carga se suma a la compresión de los discos intervertebrales provocada por el peso propio del cuerpo la provocada por la carga.

La compresión que realizan las vértebras contra el disco está repartida uniformemente. Correcta amortiguación.

Las vértebras comprimen más al disco sobre uno de los extremos (interno), pudiendo generar una hernia de disco, con consecuencias que pueden llegar a ser graves.

ALREDEDOR DE UNA CINCO LESIONES GENERADAS EN EL TRABAJO AFECTA A LA ESPALADA Y DE ELLAS EL 80% SE PRODUCEN EN LA ZONA LUMBAR.

## 2. DESPLAZAMIENTO VERTICAL

Lo ideal es no elevar la carga más de 25 cm (Fig.1). Son aceptables los desplazamientos que se producen entre la altura de los hombros y la altura de media pierna (Fig.2).

Se deben evitar los desplazamientos que se hagan fuera de estas alturas o por encima de 175 cm (límite de alcance para muchas personas) (Fig.3).

Fig.1

Ideal no más de 20 cm



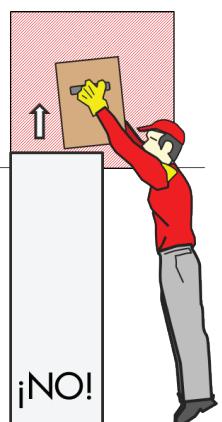
Fig.2

Zona de desplazamiento aceptable



Fig.3

Desplazamientos inadecuados



¡NO!

## 3. MÉTODOS PARA LEVANTAR UNA CARGA



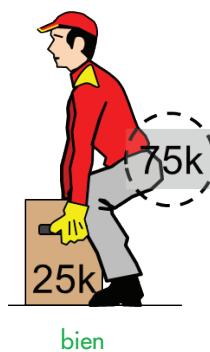
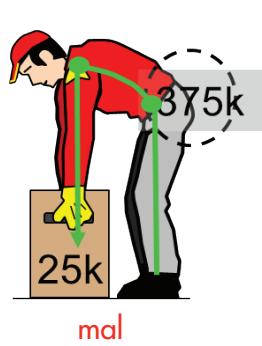
agarre bueno



agarre regular



agarre malo



- Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha.
- No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.

# Ergonomía – Levantamiento de Cargas

## 4. EVITAR GIROS CON LA CARGA



- Procurar **no efectuar nunca giros**, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.

## 5. PREVENCIÓN DE DAÑOS A LA ESPALDA



- Examinar la carga **identificando los riesgos**: filos o puntas, partes resbaladizas o flojas, etc.
- **Estudiar la ruta** a recorrer y eliminar obstáculos.
- Estimar el peso a levantar y si fuera alto, pedir ayuda **o dividir la carga en varios viajes**.
- Adoptar una **postura balanceada, separando los pies y arrimándose al objeto**.
- En cuclillas, acérquese todo lo posible al objeto.
- Es fundamental **doblar las rodillas**, no la espalda.
- **Evitar cargar y flexionarse** cuando sea posible.
- No colocar objetos sobre el piso.
- En estanterías, evitar los estantes inferiores.

## 6. RECUERDE SIEMPRE



CUANDO SUPONGA QUE LA CARGA  
ES PESADA PARA LEVANTARLA Y/O  
DIFÍCIL DE MANIPULAR POR USTED  
SOLO : PIDA AYUDA.



RECUERDE LOS MOVIMIENTOS DE LOS  
LEVANTADORES DE PESAS  
PROFESIONALES: LA POSTURA FÍSICA  
QUE ADOPTAN ANTES, DURANTE Y AL  
FINALIZAR EL LEVANTAMIENTO



LA COLUMNA VERTEBRAL NO  
ESTÁ CONSTITUIDA PARA  
ACTUAR COMO UNA GRÚA



LA MAYORÍA DE LOS QUE PRESUMEN ANTE  
SUS COMPAÑEROS DE TRABAJO, SER  
FUERTES COMO SANSÓN, TERMINAN EN  
UNA CAMA DE HOSPITAL.



ESTUDIE SIEMPRE LA OPERACIÓN  
DE LEVANTAMIENTO DE CARGA  
ANTES DE EFECTUARLA.

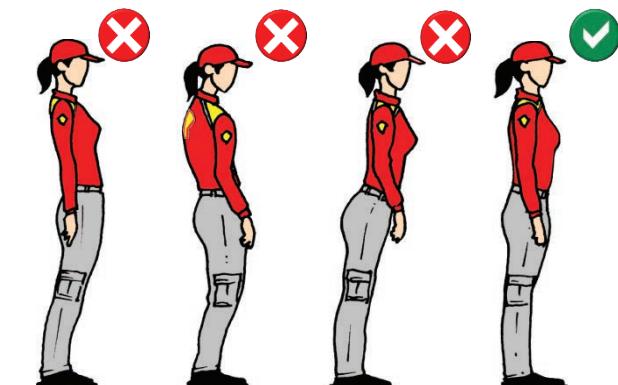


REALIZAR EL MOVIMIENTO DE FORMA  
CORRECTA MEJORA SU CALIDAD DE  
VIDA

# Tarjeta N°20

# Ergonomía y Recomendaciones Posturales

## 1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE UNA BUENA POSTURA AL TRABAJAR?



Malas posturas pueden sobrecargar algunas vértebras, lo cual se puede transformar en molestias o dolores lumbares.



Descargue todo su peso en **ambos pies, totalmente apoyados** en el piso.

## 2. ¿ARRASTRAR O EMPUJAR? ¿QUÉ ES MEJOR?



Evite arrastrar objetos, ya que resulta perjudicial por la **gran sobrecarga lumbar** que ocasiona.

Para **trasladar objetos es mejor empujarlos** aprovechando el propio peso del cuerpo hacia delante como fuerza adicional.



## 3. AL LLEVAR BOLSAS O PAQUETES DISTRIBUYA EL PESO



Evite llevar **objetos pesados que obliguen a inclinar y/o girar la columna vertebral**.

Una opción es sustituir un paquete pesado por dos paquetes más pequeños dispuestos simétricamente.

Aleje las bolsas del roce con las piernas.

# Ergonomía y Recomendaciones Posturales

## 4. EN EL LEVANTAMIENTO DE OBJETOS



Evite la flexión completa de la espalda al recoger objetos del suelo. Para ello es más aconsejable agacharse y apoyar una mano en la rodilla.



## 5. PARA CUIDARSE DURANTE LAS TAREAS DE LIMPIEZA



La sobrecarga lumbar se puede dar también haciendo tareas de limpieza. Estas tareas se deben hacer con elementos apropiados que nos permitan realizar los movimientos necesarios sin obligarnos a doblar la columna vertebral.



## 6. CÓMO CUIDARNOS AL SENTARNOS Y PARARNOS



Evitar el gesto habitual de torsión de la columna al sentarse.

Para levantarse, incline el cuerpo y la cabeza hacia delante apoyando las manos en los muslos. Levántese lentamente por extensión de las rodillas.



# Tarjeta N° 21 Prevención de accidentes en moto

## 1. ELEMENTOS OBLIGATORIOS



1. Vehículo en perfectas condiciones.
2. Casco.
3. Chaleco reflectante.
4. Carnet de conductor.
5. Cédula verde.
6. Seguro obligatorio.
7. Verificación Técnica Vehicular.

Grandes verdades acerca del casco:

1. La visión de casco cubre perfectamente la visión periférica.
2. Mejora la percepción del sonido del ambiente (atenúa el viento).
3. Disminuye la incidencia de lesiones en el cuello y médula espinal.

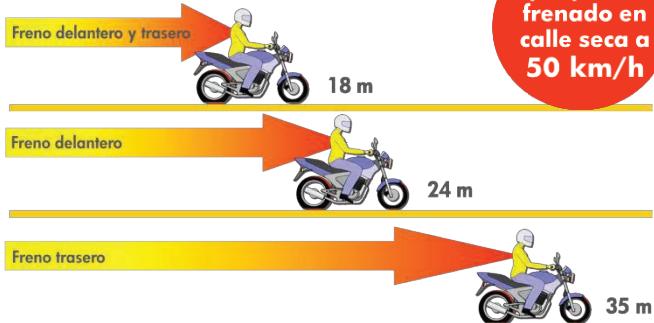
Si el casco no tiene antiparras, use gafas de protección.

## 2. POSICIÓN DE MANEJO



## 3. DISTANCIAS DE FRENADO

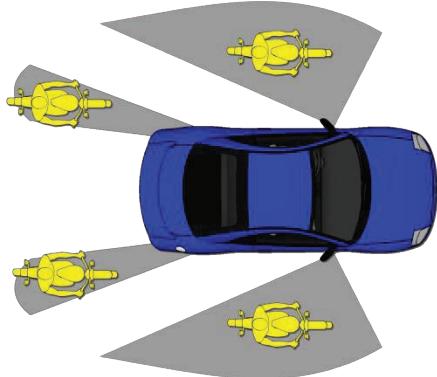
Accione ambos frenos, evitando el bloqueo de las mismas.



Mantenga una **distancia de seguridad de 5"** con el vehículo de adelante.

Ejemplos de frenado en calle seca a 50 km/h

## 4. PUNTOS CIEGOS

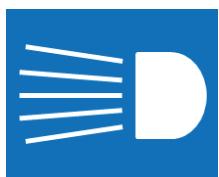


Si Ud. no puede ver la cara del conductor en el espejo del auto, el conductor del auto no lo puede ver a Ud.

## 5. RECOMENDACIONES DE MANEJO



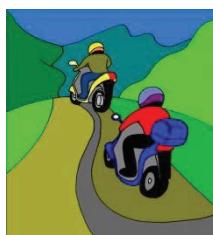
No maneje haciendo zigzag.



Conduzca con las luces encendidas.



De prioridad a los peatones.



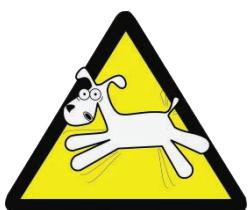
En grupo, maneje en "fila india".



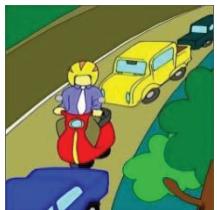
Avise las maniobras con antelación.



No tenga distracciones al manejar.



Tenga cuidado con animales que se pueden cruzar.



Mantenga su lugar en la fila.



Los días de lluvia opte por transporte público.



Si está alcoholizado, no maneje.

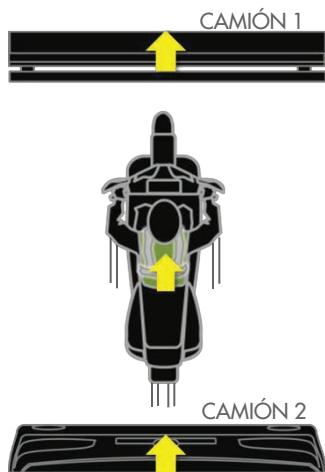
# Prevención de accidentes en moto

## 6. APROVECHE SU PUNTO DE VISTA ELEVADO EN EL TRÁNSITO.



Use a su favor su posición de manejo elevada, mire al vehículo que tiene adelante, pero también mire más adelante de éste para percibir antes las situaciones que puedan presentar riesgos.

## 7. CONDICIONES DE TRÁNSITO QUE GENERAN ACCIDENTES



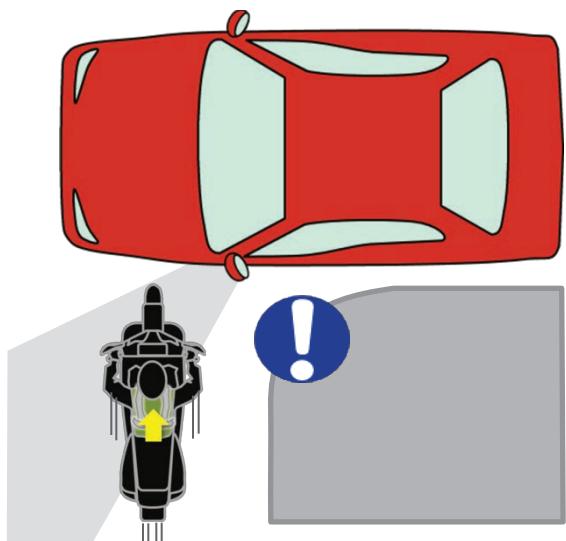
No se encierre entre vehículos de gran porte.  
No maneje "pegado" a otros vehículos.  
No maneje "en la succión" de camiones o colectivos.



No maneje cerca de autos estacionados. Cuídense de apertura de puertas y descenso de ocupantes.



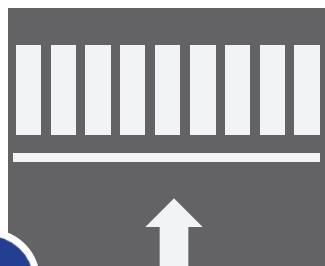
Tenga cuidado con giros inesperados de vehículos en su lateral. Esto puede pasar por ej.: al transitar por un punto ciego en accesos a Cocheras.



Maneje despacio y baje la velocidad en el tercer tercio de la cuadra, algunos conductores esperan adelantados para el cruce y muchas veces no lo ven, porque la moto queda detrás del parante del parabrisas.

Las condiciones de adherencia pueden cambiar mucho cuando la moto pisa: señalización horizontal, tapas de alcantarillas o suelo en malas condiciones.

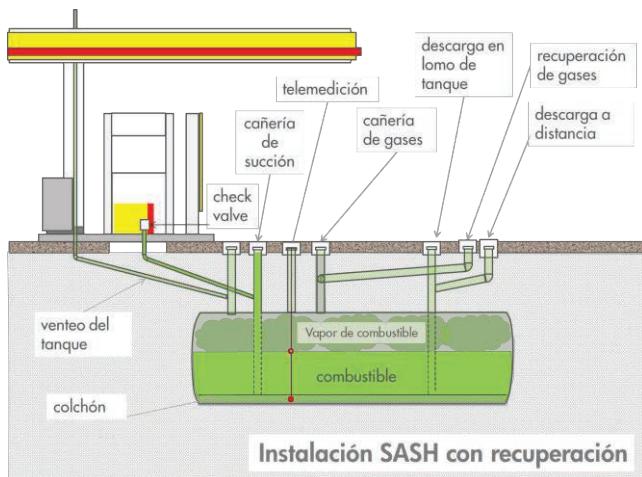
Tenga cuidado al frenar sobre ellas.



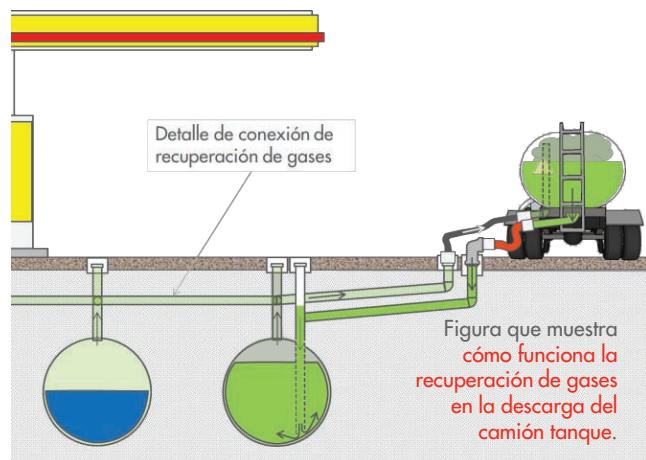
# Tarjeta N° 22

# Descarga de Camión Tanque

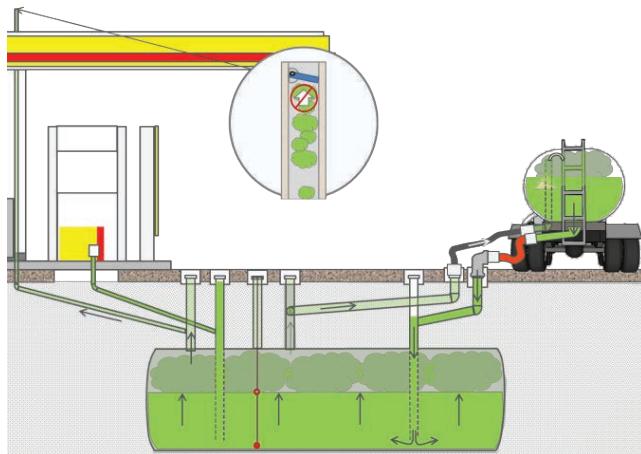
## 1. DESCRIPCIÓN DE LAS INSTALACIONES Y MEDIO DE TRANSPORTE



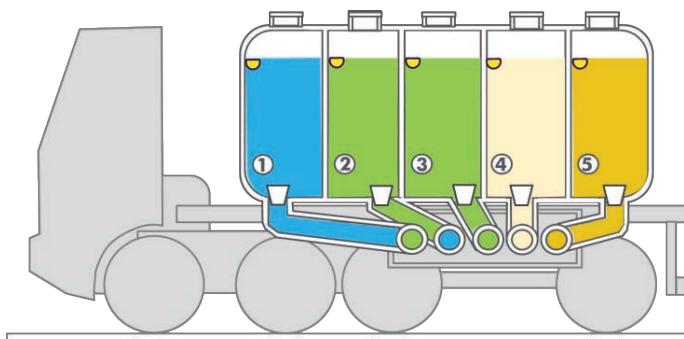
Descripción de una instalación SASH.



## 2. ¿CÓMO TRABAJA EL SISTEMA?



Esquema que muestra cómo se mueven el combustible, el vapor de combustible y el aire en la descarga del camión tanque.

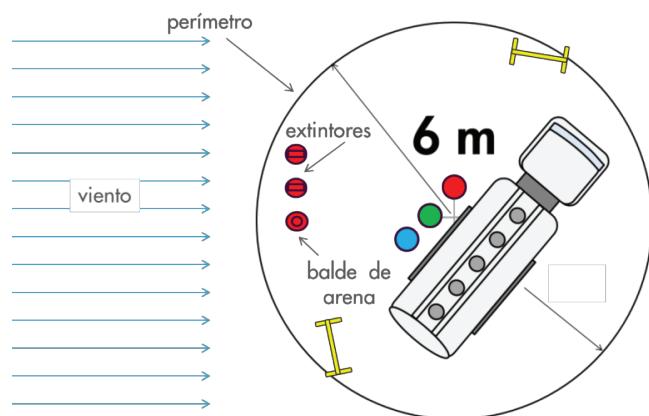


Esquema básico del camión tanque que muestra las cisternas, las válvulas neumáticas y las conexiones a la API BOX.

## 3. ARMADO DE LA ZONA DE DESCARGA



Elementos que se disponen en la descarga: 2 matafuegos, 1 balde de arena, 2 vallas metálicas y la cadena perimetral.



Esquema que muestra cómo se disponen los elementos c/ respecto al viento. El Transportista y el Encargado de la E/S permanecen junto al camión durante toda la descarga.

# Descarga de Camión Tanque

## 4. CONDICIONES QUE DEBE REUNIR EL CAMIÓN



Verifique motor apagado

SEÑORES: DEHEZA SAICFE N°1482  
DIRECCIÓN: MAZA 391-97  
Nº LUGAR DE ENTREGA: 1309233-MAZA 391-97  
OFICINA COMERCIAL: OBA  
MERCADOCLUB ZONAL: 1556  
Nº DE CUIT: 30-51618667-0

VERIFICACIÓN DE VOLUMENES Y PRECINTOS

DETALLE DE VOLUMENES

DETALLE DE VOLUMENES	CANTIDAD	PRECIO	TEMPERATURA DE CARGA	TOTAL EN PESO
SHELL V-POWER NITRO+ NAFTA GRANEL	5000.000 LT	3 - 17.00°C	7.760A	
PRODUCTO C 10K10 E/S	5000.000 LT	2 - 19.00°C	7.750A	
SHELL V-POWER NITRO+ DIESEL S GRANEL	5000.000 LT	1 - 17.00°C	8.850A	

FECHA VI



2,5 kg/cm<sup>2</sup>



Verificar numeración y color de precintos

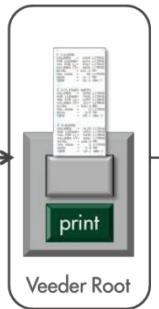
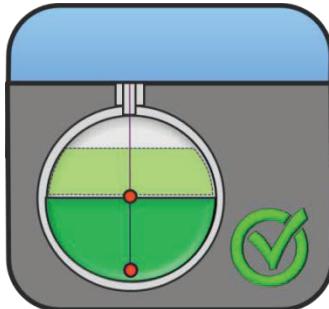
Antes de proceder, se deberá controlar que el envío corresponde a nuestra E/S.

Se verificarán los números de precinto.

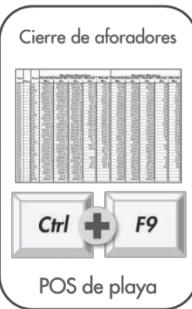
Se pondrá a tierra el camión, se colocarán tacos antichispa en las ruedas, y se controlará que el aire comprimido esté a 2,5 kg/cm<sup>2</sup>.



## 5. RESUMEN DEL PROCEDIMIENTO DE DESCARGA



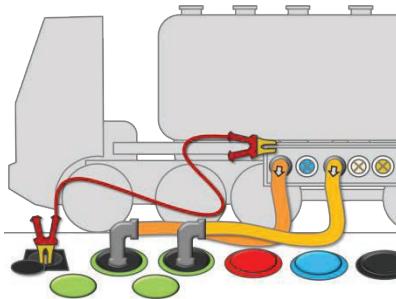
Veeder Root



POS de playa



Extraer una purga de la cisterna que va a descargar (+ de 10 litros).



El transportista conectaría y descargaría la cisterna (máx. de 2 mangueras).

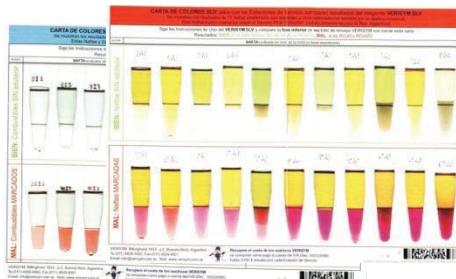
Operando el Veeder Root verificar la capacidad para recibir el envío. Al mismo tiempo tomar el estado 1 de los aforadores.



Purgar por segunda vez la cisterna para asegurarme que quedó vacía.



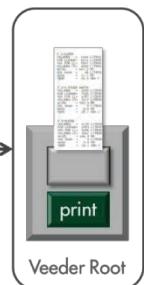
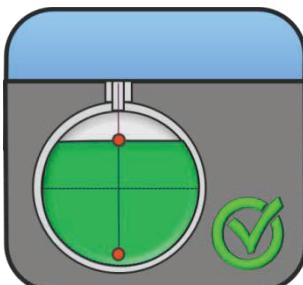
Verificar que el suelo no tenga pendientes al purgar la cisterna.



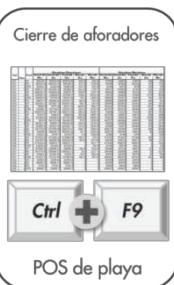
Proceda a hacer las reacciones de trazadores y registre en el libro de trazadores.



El transportista purgará la manguera.



Veeder Root



POS de playa



Si todo está en orden, firme y selle la factura de combustible.

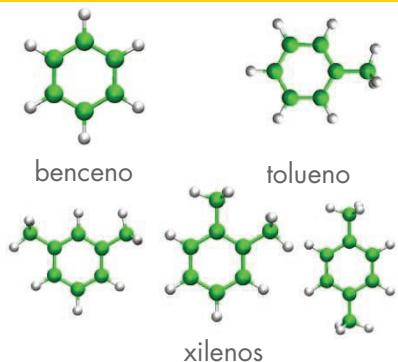


Guíe al transportista en su maniobra de salida para que la misma sea absolutamente segura hacia la vía pública.

## ¿Qué son los BTX?

Son hidrocarburos formados a partir de un ciclo hexagonal de átomos de carbono (pintados de verde en los dibujos). BTX: Benceno - Tolueno - Xileno.

Los BTX se encuentran en los vapores de nafta en proporciones muy por debajo de los límites establecidos por la legislación a raíz de 2 factores:



1. Un excelente diseño: La altura y disposición del techo de la estación hacen que la estación sea barrida por una óptima corriente de aire ambiente que, elimina los vapores del sector de trabajo.

2. Los vapores de combustible son 3,5 veces más pesados que el aire y permanecen hasta ser barridos a nivel del piso, muy por debajo de las zona de aire respirable.

## ¿Qué es el monóxido de carbono? (CO)

En toda combustión de gas natural, kerosene, nafta, gasoil, etc se generan gases de combustión que genéricamente se denominan COV. El más peligroso de los COV es el monóxido de carbono. En la medida que el equipo tenga un funcionamiento óptimo la emisión de este gas será menor.



monóxido de carbono



dioxido de carbono

Las mediciones en Estaciones de Servicio revelan que sus concentraciones **no son perjudiciales** para el personal o clientes.

Los vehículos **no deben estar en marcha** sobre fosas de engrase, ni en playa durante períodos prolongados; **cuando se agache para inflar cubiertas** **solicite que el motor esté detenido**.



## Medidas preventivas

Las mejores medidas preventivas son **evitar el contacto con los combustibles y no inhalar de vapores de combustible**.

Al hacer trabajos en playa, es **imprescindible lavarse las manos** tres o cuatro veces por turno.



Lavarse las manos **luego de cualquier contacto accidental con combustibles**.

Lavarse las manos **antes de comer** o preparar alimentos.

Control diario del sistema de despacho, picos, mangueras y surtidores ( limpieza y estanqueidad ), con la finalidad de **evitar pérdidas de producto** que podamos tocar accidentalmente.



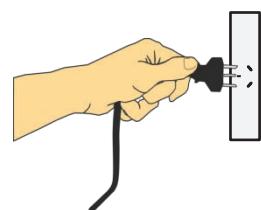
En caso de detección de alguna anomalía, se procede preventivamente a sacar de servicio el pico involucrado y llamar al servicio técnico para su adecuación.

# Tarjeta N°24 Prevención de Contacto Eléctrico

- Antes de tocar u operar cualquier artefacto eléctrico, **asegúrese de tener colocado calzado adecuado y que sus manos se encuentren secas.**
- Antes de limpiar máquinas eléctricas **asegúrese de que estén desenchufados.**
- **Está prohibido usar conexiones** (enchufes, prolongadores, zapatillas, etc.) **en mal estado.**
- **No efectuar reparaciones** de equipos eléctricos, avise a su supervisor para que solicite la misma a personal especializado.
- Al operar enchufes eléctricos hágalo **desde enchufe propiamente dicho**, no lo haga tirando o tomándolo desde el cable.



apague los equipos eléctricos antes de limpiarlos



Mantenga los tableros eléctricos correctamente cerrados y con las protecciones aislantes acrílicas colocadas.



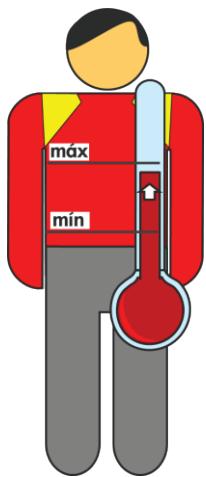
mantenga cerradas las puertas de los tableros eléctricos



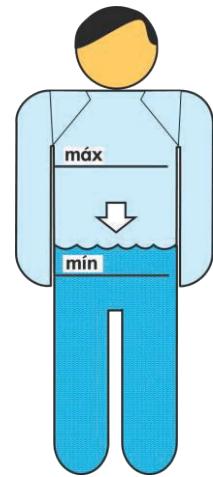
mantenga lo acrílicos aislantes correctamente colocados dentro de los tableros eléctricos

# Tarjeta N°25 Consejos para evitar los efectos del calor intenso

## 1. ¿QUÉ OCURRE CUANDO EL CALOR ES EXCESIVO?



- Hay falta importante de líquidos, pérdida de electrolitos (sodio, potasio, cloro etc.) y elevación de la temperatura corporal.
- Una de las principales enfermedades causadas por el calor, es la deshidratación.
- La cantidad de agua necesaria para reponer los líquidos que pierde el cuerpo varía de persona en persona y depende de la temperatura, la humedad y del tipo de trabajo.



## 2. PARA EVITAR LOS EFECTOS DEL INTENSO CALOR SE RECOMIENDA.

### Reducir la actividad física

No realizar ejercicio físico en ambientes calurosos.



Tomar líquido, antes, durante y después de practicar cualquier ejercicio físico



Tomar mucha agua durante todo el día

Evitar las bebidas alcohólicas o muy azucaradas

### CONSEJOS PARA EVITAR LOS EFECTOS DEL CALOR INTENSO.

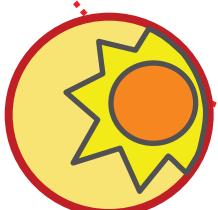
Evitar comidas muy abundantes; ingerir verduras y frutas



Protegerse del sol poniéndose una gorra



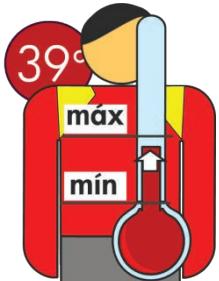
No exponerse al sol en exceso, ni en horas centrales del día (entre las 11 y las 17 horas).



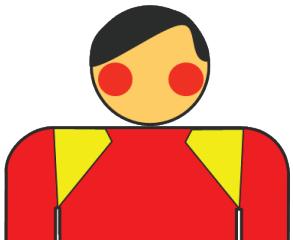
En lo posible, permanecer en espacios ventilados y a la sombra.

# Consejos para evitar los efectos del calor intenso

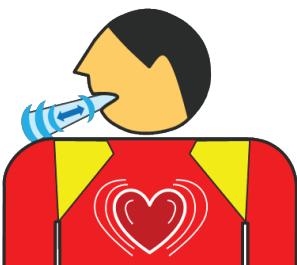
## 3. SÍNTOMAS DEL GOLPE DE CALOR:



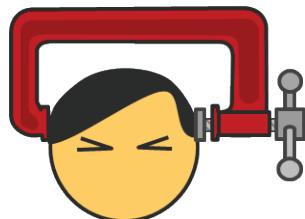
Temperatura corporal (en axila) de 39° C o superior.



Piel seca, roja, caliente.



Agitación.



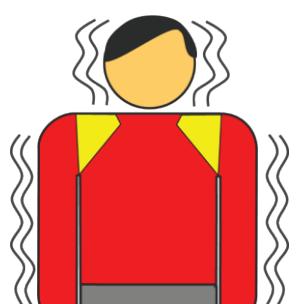
Dolor de cabeza.



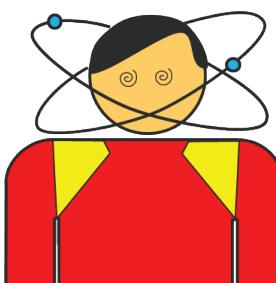
Náuseas y vómitos.



Sudoración importante. Sed intensa.



Convulsiones. Calambres musculares



Vértigo, desorientación. Confusión mental, delirios o pérdida de conocimiento.

## 4. ACCIONES DE RECUPERACIÓN

Trasladar al afectado a la sombra, acostarlo en un lugar fresco y tranquilo.

Ofrecer una bebida rehidratante y colocar agua fría en las muñecas.



Intentar refrescarlo mojándole la ropa, aplicarle hielo en la cabeza, pasarle una esponja mojada por la cara, darle de beber agua fresca y solicitar ayuda médica.



HAY QUE TENER EN CUENTA QUE EL GOLPE DE CALOR PUEDE AFECTAR A PERSONAS DE CUALQUIER EDAD, PERO LOS GRUPOS DE MAYOR RIESGO SON LOS NIÑOS – QUE NO MANIFIESTAN SÍNTOMAS CON FACILIDAD – Y LOS MAYORES DE 65 AÑOS, EN CASO DE URGENCIA LLAMAR AL 107.

### ¿Qué es la bioseguridad?

Es el conjunto de normas que se aplican al dar asistencia a víctimas de accidentes, y que están diseñadas para la PROTECCIÓN del conjunto:



Las normas de bioseguridad **están destinadas a reducir el riesgo de transmisión de microorganismos** vinculadas a accidentes por exposición a sangre y fluidos corporales ( que se pudieran dar en situaciones de auxilio a víctimas o emergencias ).

Hay 3 principios de bioseguridad:

- **Universalidad.**
- **Uso de barreras.**
- Medios de **eliminación de material contaminado.**

### Barreras Protectoras:



Para la protección de manos.

- Usar: en todo proceso referido a la **manipulación de heridas sanguíneas o fluidos corporales.**
- Uso: Los guantes deben ser de látex, goma u otro material impermeable. Debe **lavarse las manos antes y después** de ponerse guantes.
- Si Ud. Sabe que tiene una **lesión en su mano**, se debe desinfectar y colocar **apósito protector antes** de ponerse los guantes.

### Protección: Mucosa del ojo.

- Usar: en todo proceso con riesgo de **exposición a sangre o fluidos corporales.**
- Uso: los anteojos pueden ser de cualquier tipo y material. **Las lentes de contacto no sirven como barrera de protección** y no deben manipularse durante la atención.





### Protección: Boca del rescatista

- Evita el intercambio de fluidos por boca en caso de asistir con RCP a una persona.
- Se interpone como barrera física entre la persona afectada y el auxiliador.
- Vienen con las instrucciones de uso en la misma máscara.
- Se deben usar una sola vez y luego desechar en la basura.

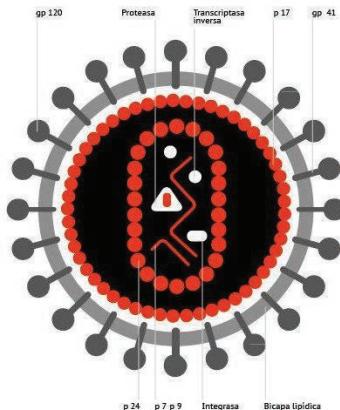
Si hubiera contacto por accidente con sangre o mucosas o jeringas, existen distintos niveles de riesgo de contagio con: **Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH)**, **Hepatitis A Virus B (HBV)**, o **Hepatitis A Virus C (HVC)**.

### Primeros Cuidados de Urgencia:

1. Pinchazos y heridas: **Lavar inmediatamente** la zona cutánea lesionada con abundante agua y jabón. Permitir el **sangrado** en la herida. **Realizar antisepsia** con **alcohol al 70%** o alcohol yodado o tintura de yodo al 2%. **Cubrir con gasa estéril**.
2. Contacto con mucosas: **Lavar con abundante agua**. No utilizar desinfectantes sobre las mucosas.
3. **Dar aviso inmediato** al Supervisor.

## 1. VIH & SIDA SÍNTOMAS Y PREVENCIÓN

Estructura del virus de la inmunodeficiencia humana



No ha de confundirse el VIH con el SIDA



Virus de la inmunodeficiencia humana

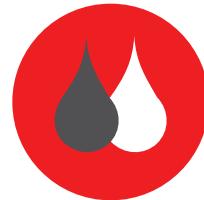


Enfermedad, síndrome de inmunodeficiencia adquirida provocada por el VIH

## 2. CÓMO SE CONTAGIA EL VIH



Es imposible el contagio por...



El VIH se transmite por:

- picaduras de mosquitos y de la mayoría de insectos.
- Vía aérea.
- apretón de manos (excepto si hay lesiones abiertas en la piel).
- beso (excepto si hay fisuras sanguíneas o lesiones abiertas en la cavidad bucal).
- vajilla y cubiertos.
- ropa.
- uso de lugares de aseo, piscina, etc.

- **sexo no protegido.**
- **uso compartido de jeringas**, agujas y otro material para inyecciones.
- uso de **instrumentos no esterilizados** para hacer tatuajes y pirsin.
- uso de **instrumentos de afeitar o cepillos de dientes ajenos**.
- **transfusión de sangre, inyecciones**, etc.

## 3. SÍNTOMAS Y EFECTOS EN EL ORGANISMO



### Síntomas

- fiebre por más de un mes.
- diarrea por más de un mes.
- pérdida repentina de un 10% y más de peso corporal.
- tos persistente.
- enfermedades prolongadas e infecciones virales, bacterianas o parasitarias recurrentes.
- septicemia.
- inflamación de los ganglios linfáticos por más de un mes.
- encefalitis subaguda.



### Qué ocurre al entrar el VIH en el organismo humano

- El virus debilita el sistema inmune.
- El virus ataca las células que combaten las infecciones (linfocitos T o CD4).
- El organismo se hace vulnerable a las infecciones.
- Se desarrolla una o varias enfermedades graves.

## 4. INFORMACIÓN ADICIONAL

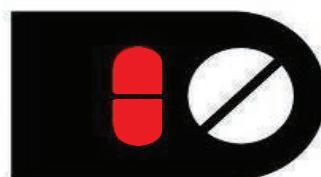


Pese a que el virus se transmite de madre a niño durante la gestación o lactancia, la medicina moderna hace posible que el hijo de una madre seropositiva no herede el VIH.

Tiempo tras la entrada del virus en el organismo necesario para que se produzca una cantidad de anticuerpos suficientes para detectar el VIH por análisis de sangre, el denominado "período ventana" durante el cual los análisis pueden dar resultados negativos hasta en una persona infectada.



Tiempo en el que el virus puede estar presente en el organismo humano de forma asintomática.



Hoy día no existe medicamento contra el SIDA, pero hay tratamientos que permiten vivir una vida larga y sana a las personas infectadas por el VIH.

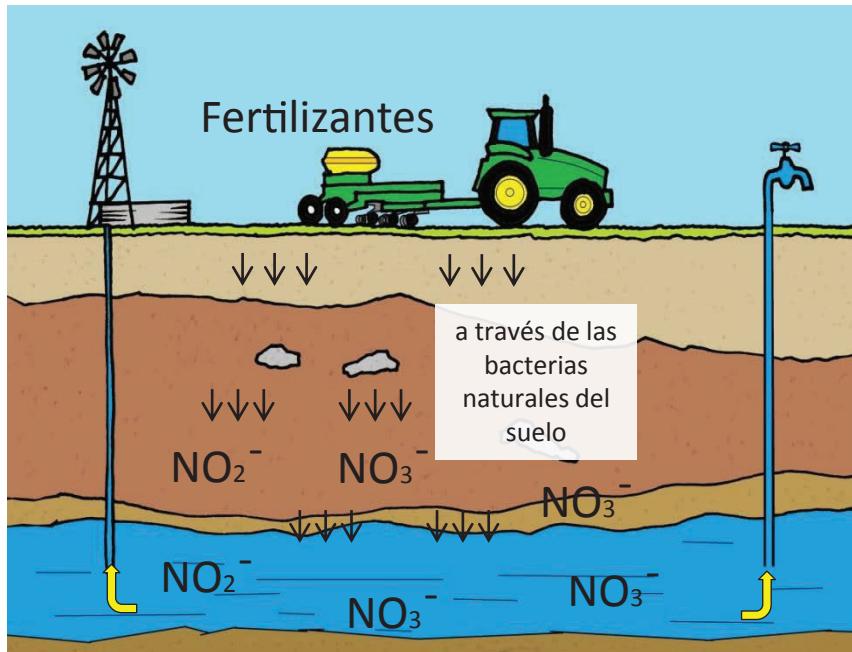
Cuando de los análisis de agua surgiera exceso de nitratos.

## ¿Qué son los nitratos?

Son compuestos químicos formados a partir de Nitrógeno.'

## ¿Dónde se encuentran?

- En el medio ambiente.
- En aguas de consumo.
- En las hortalizas.
- En las verduras.
- En los fertilizantes.
- En el estiércol.



Debido a la intensa actividad agrícola y el uso de fertilizantes, estos últimos filtran algo de su contenido de nitratos a los acuíferos, que luego alimentarán las redes de agua de consumo en los centros urbanos.

Síntomas:

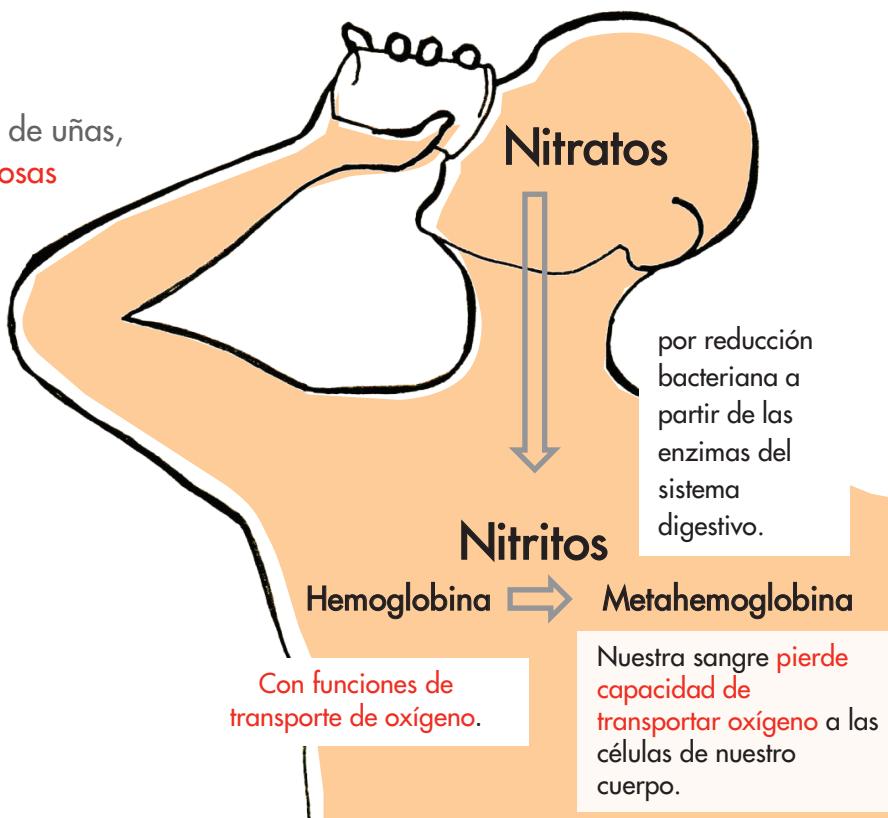
Tono azulado de la piel (debajo de uñas, contorno de ojos, encías) y mucosas (lengua, nariz).

Ocasionalmente:

- Letargo.
- Vómitos.
- Diarrea.

Los bebés son mucho más sensibles al contenido de nitratos en el agua, por ello, a esta enfermedad se la conoce como:

**Síndrome del bebé azul**



# Agua no apta para consumo

Por presencia de Nitratos

## ¿Cómo prevenimos la enfermedad?

La mejor medida preventiva es evitar la ingesta de agua con exceso de Nitratos de la red de agua ( de la canilla ).



Basar nuestro consumo en ingesta diaria de agua potable, preferentemente **embotellada** o en dispensers, libre de Nitratos.

El agua de red que alimenta a la Estación de Servicio a través de la distribuidora local **no debe ser bebida**, ni usada para preparar alimentos.

## 1. TRIÁNGULO DE FUEGO



## 2. TIPOS DE FUEGO



**A**

Sobre materiales sólidos



**B**

Sobre combustibles líquidos  
y gaseosos

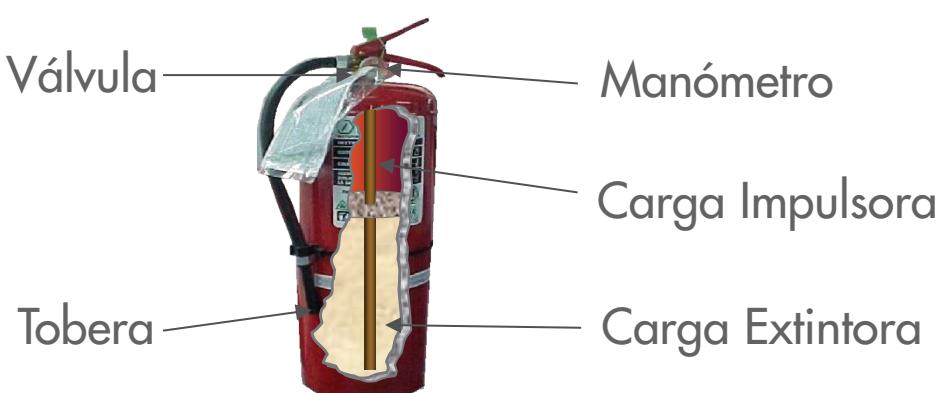


**C**

Sobre equipos o Instalaciones  
eléctricas energizadas



## 3. EXTINTOR DE POLVO QUÍMICO ABC



## 4. CONTROLES EN LOS MATAFUEGOS

Precinto intacto del fabricante y cumplimiento de norma de fabricación y carga



Fecha de vencimiento

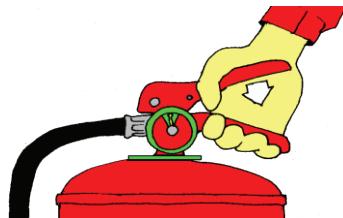


Verificación de la carga

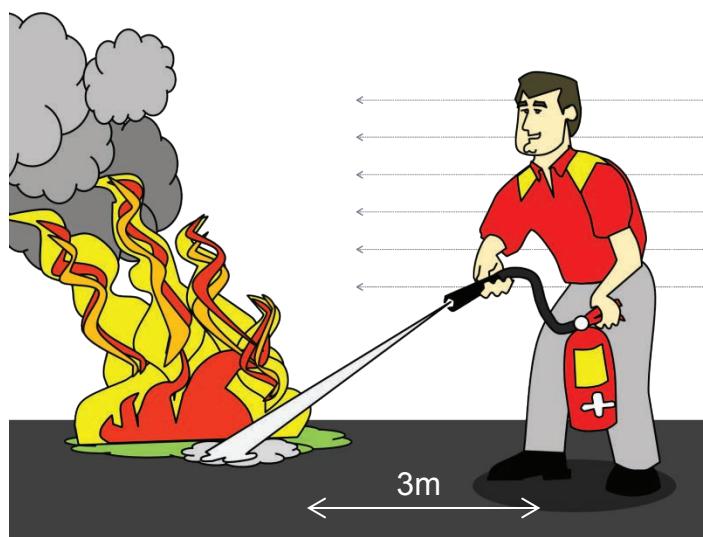
## 5. USO DEL EXTINTOR



Romper precinto



Probar el equipo antes de atacar el fuego



Dirigir el chorro **a la base del fuego** en forma de **abánico** o **zig-zag**

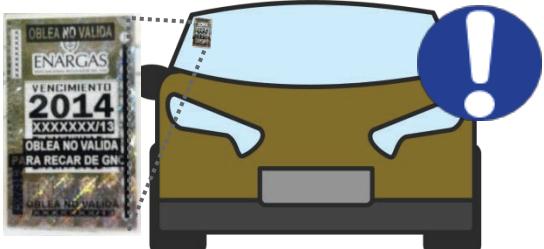
Mantener una distancia de **3 metros**

Maniobrar siempre **a favor del viento**

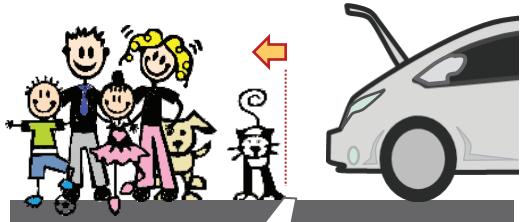
Desplazarse en forma de media-luna alrededor del fuego

# Tarjeta N° 30 Normas para despacho de GNC

## 1. NORMAS APLICABLES AL SUMINISTRO O EXPENDIO DE GNC



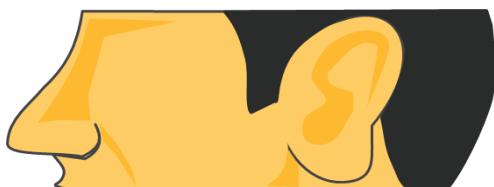
Verificar que el **vehículo tenga la oblea en vigencia y pegada** al parabrisas en la esquina superior del lado del acompañante.



Hacer **descender a todos los ocupantes**, antes de comenzar con la carga. Para el caso que alguno de los ocupantes del auto tuviera problemas de movilidad tendremos a disposición una silla de ruedas.



Desconectar o **apagar cualquier equipo eléctrico** del vehículo antes de comenzar la carga ( luces, estéreos, etc.)



Verificar la **ausencia de pérdidas** en el **equipo de GNC** del auto (que no haya olor a gas, ni se escuche ruido de pérdida de gas).



Verificar que la **presión de llenado** del vehículo no exceda los 20 Mpa (**200 bar**).