



INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA	IGS 1 - Incêndio
	IGS 2 - Sismo
	IGS 5 - Corte de Energia Total
	IGS 6 - Pânico Generalizado
	IGS 7 - Inundação
	IGS 8 – Fuga de Gás Combustível
	IGS 9 - Urgência Médica
	IGS 10 - Evacuação

Edição:		Revisão:		Elaboração:	Verificação:	Aprovação:
N.º	Data:	N.º	Data:			
1	05/2011	0	__/__/__			
Escola Secundária – S. Lourenço (Portalegre)						C.4 Pág. 1 de 10

 MOBENS - CONSULTADORA E SERVIÇOS DE ENGENHARIA, Lda. PARQUE ESCOLAR	PLANO DE SEGURANÇA C.4 PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO A 4.7 – INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA	
	C.4 PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO	



INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA	IGS1 – Incêndio
---	------------------------

SE IDENTIFICAR UM FOCO OU SUSPEITA DE INCÊNDIO:	Apoio Visual
Mantenha a calma, não entre em pânico, não grite	
Informe o Posto de Segurança ou no caso de ser aluno, um docente ou funcionário	
Accione o botão de alarme mais próximo	
Afaste os materiais combustíveis da fonte de ignição	
Tente extinguir o incêndio com os extintores mais adequados que se encontram na zona	
Se não conseguir extinguir o incêndio, afaste-se do local e feche as portas	
Se existir fumo, baixe-se para não respirar o fumo. Utilize as escadas, nunca os elevadores	 
Caso existam feridos, siga a IGS9 – Urgência Médica	
Caso seja desencadeado o Alarme de Evacuação (sirene), siga a IGS8 – Evacuação	

Emergências:	Ligue 245 307 390 (Posto de Segurança)
---------------------	---

<p style="color: red;">Advertências de Segurança: Em caso algum deve correr riscos desnecessários!</p> <ul style="list-style-type: none"> Se sentir cheiro a queimado ou qualquer outro sinal que o faça suspeitar da existência de um incêndio, mesmo que não exista fumo ou chamas visíveis, trate a situação como se tivesse descoberto um incêndio. Se tocar numa porta e estiver quente, não deve abrir, procure outra saída. Se ficar preso num compartimento com fumo, deve manter-se junto ao pavimento, onde o ar é mais respirável. Se possível, abra uma janela e assinale a sua presença.

Edição:		Revisão:		Elaboração:	Verificação:	Aprovação:
N.º	Data:	N.º	Data:			
1	05/2011	0	__/__/__			
Escola Secundária – S. Lourenço (Portalegre)						C.4 Pág. 2 de 10

 <small>MORENO CONSULTADORA E SERVIÇOS DE ENGENHARIA, Lda.</small> PARQUE ESCOLAR	PLANO DE SEGURANÇA C.4 PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO A 4.7 – INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA	
	C.4 PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO	

INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA	IGS2 – Sismo
---	---------------------

SE OCORRER UM SISMO (DURANTE):

O primeiro indício de um sismo de grandes proporções poderá ser:
 Um tremor ligeiro perceptível pela oscilação de objectos suspensos e pelo abanar de objectos em prateleiras;
 Um “bang” violento, semelhante à passagem de um avião supersónico;
 Um ruído surdo e prolongado, que poderá ser bastante alto;
 Um ou dois segundos depois sentirá o verdadeiro sismo. É importante agir imediatamente. **Não espere até ter a certeza de que está realmente a ocorrer um sismo. À medida que a vibração do solo aumenta o perigo também aumenta:**
 Armários e prateleiras podem cair;
 Objectos suspensos do tecto oscilarão e poderão soltar-se;
 Tectos falsos, seus componentes e equipamentos neles instalados poderão cair;
 Caixilhos das portas poderão arquear fechando as portas violentamente;
 Caixilhos das janelas poderão encurvar quebrando os vidros e lançando estilhaços.
 O ruído que acompanha um sismo provocado pelos objectos a cair, vidros a quebrar, alarmes de incêndio que disparam, portas a bater e paredes a rachar pode provocar enorme tensão. O ruído será sempre assustador, mas um pouco menos quando é esperado.

NO INTERIOR DO EDIFÍCIO:
 Não deve tentar sair do edifício;
 Não deve tentar sair pelas janelas;
 Deve afastar-se de janelas e painéis de vidro;
 Deve afastar-se de armários, prateleiras, objectos pesados e outro mobiliário que possa cair;
 Não deve aceder às varandas;
 Não deve utilizar os elevadores.



Em salas de aula
 Os alunos e os professores devem refugiar-se debaixo das carteiras, agarrar uma perna das mesas e proteger a cabeça e os olhos pressionando a cara contra os braços;
 Os alunos devem aguardar com calma que o seu professor lhes dê instruções.

Em zonas de circulação ou onde não haja possibilidade de se cobrir
 Refugie-se junto de pilares, sob vigas e vergas de portas ou junto de uma parede interior, ajoelhe-se, coloque a cabeça junto aos joelhos, aperte as mãos firmemente por trás do pescoço e proteja os lados da cabeça com os cotovelos.

Em bibliotecas
 Afaste-se imediatamente de janelas, painéis de vidro e estantes e proteja-se apropriadamente.

NO EXTERIOR:
 Não deve reentrar no edifício, mantendo-se no exterior;
 Deve afastar-se de edifícios, muros, vedações, árvores, postes e cabos eléctricos;
 Deve agachar-se ou deitar-se no solo e proteger a cabeça;
 Deve ir observando o que se passa em redor, mantendo-se alerta a possíveis perigos que o obriguem a movimentar-se.

Edição:		Revisão:		Elaboração:	Verificação:	Aprovação:
N.º	Data:	N.º	Data:			
1	05/2011	0	__/__/__			
Escola Secundária – S. Lourenço (Portalegre)						C.4 Pág. 3 de 10

 <small>MOBINO - CONSULTADORA E SERVIÇOS DE ENGENHARIA, Lda.</small> PARQUE ESCOLAR	PLANO DE SEGURANÇA	
	C.4 PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO A 4.7 – INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA	

SE OCORRER UM SISMO (DEPOIS):

Deve proceder-se à evacuação das salas de aula e dos edifícios em geral, sob a vigilância dos professores e dos elementos da estrutura interna de segurança.

EVACUAÇÃO DO EDIFÍCIO

Todas as saídas devem ser abertas e as alimentações principais de água, energia eléctrica e gás devem ser cortadas;

Cada professor é responsável pela evacuação da sua sala de aula;

Os professores devem verificar o estado do edifício em todo o caminho de evacuação e assinalar os riscos potenciais;

Os professores devem guiar os alunos até às saídas, grupo após grupo;

Os professores e os elementos da estrutura interna de segurança devem coordenar a evacuação do edifício de forma a evitar congestionamentos e eventuais ferimentos nos alunos, devendo guiá-los para o Ponto de Encontro pré-definido.

NO PONTO DE ENCONTRO

Os professores devem:

Reunir os alunos por turma e contá-los;

Detectar todos os alunos feridos e prestar os primeiros socorros, quando necessário;

Alertar os alunos para a hipótese da ocorrência de réplicas.

Os alunos:

Não devem regressar ao edifício;

Devem manter-se a uma distância de pelo menos 5 m das fachadas, muros e vedações;

Não devem beber água das torneiras ou de recipientes abertos;

Devem evitar qualquer contacto com cabos eléctricos ou vedações metálicas.

Todos devem permanecer no Ponto de Encontro e aguardar instruções.

Se existirem pessoas bloqueadas nos edifícios ou se deflagrarem incêndios deverão ser chamados os serviços de emergência (use o telefone o mais brevemente possível, a fim de evitar sobrecarga das linhas telefónicas).

Se o local de reunião não for considerado seguro, os professores devem dirigir os alunos para outro espaço aberto situado na proximidade, que também tenha sido designado anteriormente.

Todas as áreas onde tenha havido derramamento de materiais perigosos devem ser identificadas e seladas.

Se o sismo ocorrer durante o intervalo

Após o sismo

Os professores e os alunos devem seguir o processo de evacuação descrito e reunir-se todos no local de reunião.



Caso exista um incêndio, siga a **IGS1 – Incêndio**









Caso existam feridos, siga a **IGS9 – Urgência Médica**



Edição:		Revisão:		Elaboração:	Verificação:	Aprovação:
N.º	Data:	N.º	Data:			
1	05/2011	0	__/__/__			
Escola Secundária – S. Lourenço (Portalegre)						C.4 Pág. 4 de 10



 <small>MORING - CONSULTADORA E SERVIÇOS DE ENGENHARIA, Lda.</small> PARQUE ESCOLAR	PLANO DE SEGURANÇA C.4 PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO A 4.7 – INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA	
	C.4 PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO	

INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA	IGS5 – Corte de Energia Total
---	--------------------------------------


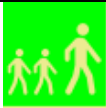
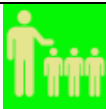


SE IDENTIFICAR UM CORTE DE ENERGIA TOTAL:	Apoyo Visual
Mantenha a calma, não entre em pânico	
Informe o Posto de Segurança ou Delegado de Segurança, se for aluno avise um docente ou funcionário	
Acalme as pessoas ao seu redor	
Mantenha-se junto a grupos de pessoas, não se isole	
Se possuir uma lanterna, utilize-a	
Caso seja desencadeado o Alarme de Evacuação (sirene), siga a IGS10 – Evacuação	

Emergências:	Ligue 245 307 390 (Posto de Segurança)
---------------------	---

Edição:		Revisão:		Elaboração:	Verificação:	Aprovação:
N.º	Data:	N.º	Data:			
1	05/2011	0	__/__/__			
Escola Secundária – S. Lourenço (Portalegre)						C.4 Pág. 5 de 10



 <small>MORENO - CONSULTADORA E SERVIÇOS DE ENGENHARIA, Lda.</small> PARQUE ESCOLAR	PLANO DE SEGURANÇA C.4 PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO A 4.7 – INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA	
	C.4 PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO	

INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA	IGS6 – Pânico Generalizado
---	-----------------------------------




SE VERIFICAR UMA SITUAÇÃO DE PÂNICO:	Apoio Visual
Informe o Posto de Segurança ou Delegado de Segurança, se for aluno avise um docente ou funcionário	
Mantenha a calma, não entre em pânico	
Acalme as outras pessoas ao seu redor	
Caso existam feridos, siga a IGS9 – Urgência Médica	
Caso seja desencadeado o Alarme de Evacuação (sirene), siga a IGS10 – Evacuação	

Emergências:	Ligue 245 307 390 (Posto de Segurança)
---------------------	---

Edição:		Revisão:		Elaboração:	Verificação:	Aprovação:
N.º	Data:	N.º	Data:			
1	05/2011	0	__/__/__			
Escola Secundária – S. Lourenço (Portalegre)						C.4 Pág. 6 de 10

 <small>MORENO CONSULTADORA E SERVIÇOS DE ENGENHARIA, Lda.</small> PARQUE ESCOLAR	PLANO DE SEGURANÇA C.4 PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO A 4.7 – INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA	
	C.4 PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO	



INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA	IGS7 – Inundação
---	-------------------------

SE VERIFICAR UMA SITUAÇÃO DE INUNDAÇÃO:	Apoyo Visual
Informe o Posto de Segurança ou Delegado de Segurança, se for aluno avise um docente ou funcionário	
Mantenha a calma, não entre em pânico	
Não deixe aproximar outras pessoas do local inundado	
Verifique se há pessoas que necessitam de apoio no local inundado	
Afaste e desligue os equipamentos e instalações eléctricas da envolvente do local inundado	
Caso existam feridos, siga a IGS9 – Urgência Médica ;	
Caso seja desencadeado o Alarme de Evacuação (sirene), siga a IGS10 – Evacuação .	

Emergências:	Ligue 245 307 390 (Posto de Segurança)
---------------------	---

Advertência de Segurança: Em caso algum deve correr riscos desnecessários!

Edição:		Revisão:		Elaboração:	Verificação:	Aprovação:
N.º	Data:	N.º	Data:			
1	05/2011	0	__/__/__			
Escola Secundária – S. Lourenço (Portalegre)						C.4 Pág. 7 de 10

 <small>MORENO CONSULTADORA E SERVIÇOS DE ENGENHARIA, Lda.</small> PARQUE ESCOLAR	PLANO DE SEGURANÇA C.4 PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO A 4.7 – INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA	
	C.4 PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO	



INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA	IGS8 – Fuga de Gás Combustível
---	---------------------------------------

SE IDENTIFICAR UMA FUGA DE GÁS COMBUSTIVEL:	Apoio Visual
Mantenha a calma, não entre em pânico	
Corte o gás na válvula de segurança, devidamente sinalizada	
Não faça lume nem accione nenhum equipamento eléctrico e desligue e apague qualquer chama	
Proteja as vias respiratórias e evite exposições prolongadas	
Promova a ventilação do local	
Informe o Posto de Segurança ou Delegado de Segurança, afastado do local da fuga	
Impeça a entrada de pessoas no local, sem correr riscos	
Afaste os materiais combustíveis do local, sem correr riscos	
Caso existam feridos, siga a IGS9 – Urgência Médica	
Caso seja desencadeado o Alarme de Evacuação (sirene), siga a IGS10 – Evacuação	

Emergências:	Ligue 245 307 390 (Posto de Segurança)
---------------------	---

Advertência de Segurança: Em caso algum deve correr riscos desnecessários!

Edição:		Revisão:		Elaboração:	Verificação:	Aprovação:
N.º	Data:	N.º	Data:			
1	05/2011	0	__/__/__			
Escola Secundária – S. Lourenço (Portalegre)						C.4 Pág. 8 de 10

 <small>MORENO CONSULTADORA E SERVIÇOS DE ENGENHARIA, Lda.</small> PARQUE ESCOLAR	PLANO DE SEGURANÇA C.4 PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO A 4.7 – INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA	
	C.4 PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO	



INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA	IGS9 – Urgência Médica
---	-------------------------------

SE IDENTIFICAR UMA URGÊNCIA MÉDICA:	Apoyo Visual
Mantenha a calma, e não entre em pânico	
Informe o Posto de Segurança ou Delegado de Segurança, se for aluno avise um docente ou funcionário	
Preste apoio ao(s) sinistrado(s)	
Solicite entre os presentes, o apoio por parte de quem esteja habilitado a socorrer	
Proteja o local do acidente, impedindo a aglomeração desnecessária de pessoas, ganhando espaço para a intervenção da Equipa de Emergência – Primeiros Socorros	
Evite que outras pessoas tenham outros acidentes	

Postos de Primeiros Socorros	PPS 1	Refeitório
	PPS 2	Balneários, Bloco A, Piso 2
	PPS 3	Biblioteca
	PPS 4	Secretária AOP Bloco F, Piso 1
	PPS 5	Secretária AOP Bloco F, Piso 2
	PPS 6	Secretária AOP Bloco F, Piso 3
	PPS 7	Gabinete de Primeiros Socorros
	PPS 8	Balneários, Bloco G, Piso 1
	PPS 9	Sala 44
	PPS 10	Sala 45
	PPS 11	Junto ao Ponto de Encontro

Emergências:	Ligue 245 307 390 (Posto de Segurança)
---------------------	---

Edição:		Revisão:		Elaboração:	Verificação:	Aprovação:
N.º	Data:	N.º	Data:			
1	05/2011	0	__/__/__			
Escola Secundária – S. Lourenço (Portalegre)						C.4 Pág. 9 de 10

 PARQUE ESCOLAR	PLANO DE SEGURANÇA C.4 PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO A 4.7 – INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA	

INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA	IGS10 – Evacuação
---	--------------------------

SE FOR DESENCADEADA A EVACUAÇÃO (SIRENE):	Apoyo Visual
Desligue os aparelhos a seu cargo, coloque-os em segurança	
Mantenha a calma e não entre em pânico, não corra	
Mantenha-se junto a grupos de pessoas, não se isole. Se se encontra junto a uma visita acompanhe-a até ao Ponto de Encontro	
Não volte atrás sem autorização, nem carregue objectos volumosos	
Abandone imediatamente o local, saindo pelo percurso mais perto, cumprindo as Instruções Especiais de Segurança	
Dirija-se calmamente para a saída mais próxima; Caso exista fumo, baixe-se para o evitar	
Siga as instruções da Equipa de Emergência (Evacuação) e sinalização de segurança. Auxilie as pessoas com limitações	
Utilize as escadas, nunca os elevadores	 
Não tente regressar sem autorização expressa do Responsável de Segurança ou Delegado de Segurança	
Dirija-se para o ponto de encontro, aguardando aí novas instruções sem abandonar o local, siga as instruções do Coordenador do Ponto de Encontro, verifique se detecta algum colega em falta, e nesse caso avise o Coordenador do Ponto de Encontro, indicando o último local onde o viu	

Pontos de Encontro	Ponto de Encontro	Localização/ Identificação	Destinatários
	PEC 1		Ocupantes dos seguintes locais:
	PEC 2		Bloco A e C
	PEC 3		Bloco B, D, F e G Bloco E e H

Emergências:	Ligue 245 307 390 (Posto de Segurança)
---------------------	---

Edição:		Revisão:		Elaboração:	Verificação:	Aprovação:
N.º	Data:	N.º	Data:			
1	05/2011	0	__/__/__			
Escola Secundária – S. Lourenço (Portalegre)						C.4 Pág. 10 de 10