

MEDIDAS DE AUTOPROTECÇÃO

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA



ESCOLA SECUNDÁRIA GAGO COUTINHO

PARQU*e*SCOLAR

ÍNDICE

INSTRUÇÃO GERAL DE SEGURANÇA	4
INSTRUÇÃO PARTICULAR DE SEGURANÇA	15
INSTRUÇÃO ESPECIAL DE SEGURANÇA	19

INSTRUÇÕES GERAIS, PARTICULARES E ESPECIAIS

Estas instruções devem ser colocadas nos locais e junto dos equipamentos ou sistemas a que dizem respeito.

INSTRUÇÃO GERAL DE SEGURANÇA

INCÊNDIO**1. ALARME**

Qualquer pessoa que detecte um fogo deve:

- Mantenha a calma;
- Dar o alarme;
- Informe o DS;
- Abandone calmamente o local.

2. ALERTA (RS ou DS)

- Contactar 112.

3. EVACUAR

- Cessar todas as actividades;
- Abandonar o edifício, utilizando a saída mais próxima, segundo itinerário definido nas plantas de emergência ou de acordo com as indicações da equipa de evacuação;
- Faça-o de forma ordeira e em passo rápido, sem correr;
- Não volte atrás.

INSTRUÇÃO GERAL DE SEGURANÇA

SISMO**1. DURANTE O SISMO**

- Dirija-se para um local seguro, afastado de janelas, espelhos e outros objectos que possam cair;
- Ajoelhe e proteja a cabeça e os olhos com os braços e mãos;
- Não se precipite para as saídas;
- Caminhe calmamente, e atento a qualquer objecto ou parte do edifício que possa cair, mas não gatinhe, os objectos e detritos no chão podem feri-lo gravemente.

2. APÓS O SISMO

- Mantenha a calma, mas conte com a possibilidade de ocorrência de réplicas;
- Verifique se alguém ao seu redor está ferido ou soterrado e dê o alarme;
- Atente a vidros partidos ou cabos eléctricos, não toque em objectos metálicos que estejam em contacto com fios eléctricos ou água;
- Abandone o edifício em segurança.

INSTRUÇÃO GERAL DE SEGURANÇA

INUNDAÇÃO

1. ALARME

Qualquer pessoa que detecte acumulação de água deve:

- Mantenha a calma;
- Procure identificar a causa;
- Informe o DS.

2. ALERTA (RS ou DS)

- Contactar 112.

3. EVACUAR

Quando ouvir o toque da sirene deve:

- Cessar todas as actividades;
- Abandonar o edifício, utilizando a saída mais próxima, segundo itinerário definido nas plantas de emergência ou de acordo com as indicações da equipa de evacuação;
- Faça-o de forma ordeira e em passo rápido, sem correr;
- Não volte atrás.

INSTRUÇÃO GERAL DE SEGURANÇA

FUGA DE GÁS**1. ALARME**

Qualquer pessoa que detecte uma fuga de gás deve:

- Mantenha a calma;
- Efectue o corte de alimentação de gás;
- Efectue o corte de energia;
- Informe o DS;
- Apague qualquer chama;
- Não efectue nenhuma operação que envolva energia eléctrica (ligar/ desligar equipamentos);
- Abra portas e janelas;
- Verifique se está alguém afectado pelo gás e encaminhe-a para o exterior;
- Abandone calmamente o local.

2. ALERTA (RS ou DS)

- Contactar 112 ou piquete de emergência da rede de gás.

3. EVACUAR

- Cessar todas as actividades;
- Abandonar o edifício, utilizando a saída mais próxima, segundo itinerário definido nas plantas de emergência ou de acordo com as indicações da equipa de evacuação;
- Faça-o de forma ordeira e em passo rápido, sem correr;
- Não volte atrás;
- Dirija-se ao ponto de encontro.

INSTRUÇÃO GERAL DE SEGURANÇA

TUMULTO

1. ALARME

Qualquer pessoa que detecte uma situação de tumulto deve:

- Tente identificar a pessoa ou situação geradora de tumulto, tente controlá-la;
- Se não for possível, mantenha-a sob vigilância e contacte o Responsável de Segurança, aguarde instruções.

2. ALERTA (RS ou DS)

- Contactar a PSP ou GNR;
- À chegada das entidades externas de intervenção, forneça todos os dados que conseguiu recolher, na identificação da situação de tumulto.

INSTRUÇÃO GERAL DE SEGURANÇA

AMEAÇA DE BOMBA OU ATENTADO

Qualquer pessoa que receba um telefonema de ameaça de bomba deve prestar a máxima atenção à ocorrência.

1. AO RECEBER TELEFONICAMENTE UM AVISO DE BOMBA/PACOTE SUSPEITO

- Mantenha a calma e responda ao interlocutor com a habitual cortesia que utiliza normalmente na recepção das chamadas telefónicas;
- Ouça com muita atenção e tome notas, literalmente, de cada palavra que escuta;
- Solicite a repetição da mensagem, alegando que não está a ouvir bem;
- Pergunte ao interlocutor sobre a localização da bomba e o possível momento da sua explosão. Tente que o interlocutor indique o tipo de bomba, quem a colocou e porquê;
- Tente identificar ruídos de fundo, máquinas, música, comboios a passar, ruído de bar, etc. que possam proporcionar indícios sobre a respectiva localização;
- Tente identificar a voz, se é homem ou mulher, qual a idade (velho ou novo), qual o estado de espírito (excitado, calmo, com raiva), etc.

2. APÓS DESLIGAR

- Mantenha a calma;
- Informe unicamente o Responsável de Segurança e aguarde instruções;
- Considere esta informação como confidencial. Não divulgue esta mensagem a colaboradores próximos;
- O RS deve averiguar a veracidade da ameaça.

3. ALERTA (RS ou DS)

- Contactar a PSP ou GNR;
- À chegada das entidades externas de intervenção, forneça todos os dados que conseguiu recolher.

INSTRUÇÃO GERAL DE SEGURANÇA

INTRUSÃO OU ROUBO

Qualquer pessoa que verifique que houve uma intrusão e furto deve:

- Não mexer nos objectos, nem tocar nos locais onde estavam as peças furtadas;
- Vedar os espaços;
- Comunicar, de imediato, ao DS;
- Na ausência deste, telefonar ao posto local da PSP ou GNR, relatar o que viu e aguardar instruções.

Se assistir a um furto ou roubo, deve:

- Não oferecer resistência;
- Memorizar a fisionomia, comportamento e palavras pronunciadas pelo(s) assaltante(s);
- Se se deslocam em viatura, registar o tipo de veículo, a matrícula e a direcção em que fugiram;
- Após a saída do(s) assaltante(s) informar o DS;
- Na ausência deste, telefonar ao posto local da PSP ou GNR, relatar o que viu e aguardar instruções.

INSTRUÇÃO GERAL DE SEGURANÇA

TOMADA DE REFÉNS**1. ALARME**

Qualquer pessoa que presencie ou seja vítima de tomada de reféns a actuação deve ser a seguinte:

- Contactar de imediato o RS;
- Isolar a área;
- A pessoa delegada pelo RS prestará declarações a familiares das vítimas e/ou comunicação social;
- Todas as outras pessoas estão proibidas de prestar quaisquer esclarecimentos.

2. ALERTA (RS ou DS)

- Contactar a PSP ou GNR;
- À chegada das entidades externas de intervenção, forneça todos os dados que conseguiu recolher.

INSTRUÇÃO GERAL DE SEGURANÇA

INTOXICAÇÃO**1. SE ESTÁ PERANTE UMA PESSOA VITIMA DE INTOXICAÇÃO**

- Mantenha a calma e a lucidez necessárias para promover uma correcta avaliação do sinistro e das acções padronizadas a seguir;
- Colocar as seguintes questões:
 - Qual o tóxico?
 - Qual a via de penetração?
 - Qual a quantidade?
 - Há quanto tempo se verificou a intoxicação?
 - Sintomas apresentados pela vítima?
- Não deve provocar o vómito, pois a substância, ao voltar a subir pelo esófago, poderá causar lesões muito graves.

2. ALERTA (RS ou DS)

- Contactar o Centro de Informação Anti-Venenos **808 250 143**;
- À chegada das entidades externas de intervenção, forneça todos os dados que conseguiu recolher.

INSTRUÇÃO GERAL DE SEGURANÇA

EVACUAÇÃO

O SINAL DE EVACUAÇÃO PRECONIZADO NO EDIFÍCIO É O TOQUE DA SIRENE DO SISTEMA DE DETECÇÃO, ALARME E ALERTA

1. O ALUNO DEVE

- Manter a calma;
- Aguardar as instruções do professor ou do funcionário do espaço onde se encontra;
- Integrar a fila que lhe indicarem;
- Caminhar em passo apressado, sem correr;
- Nunca voltar atrás;
- Aguardar no ponto de encontro calmamente e sem abandonar a sua fila até que seja dada a ordem de retorno ao edifício.

2. O PROFESSOR DEVE

- Manter a calma;
- Organizar a sua turma numa fila ordenada;
- Colocar-se no final da fila, trazer a ficha de controlo de alunos e fechar a porta da sua sala;
- Caminhar em passo apressado, sem correr;
- Nunca voltar atrás;
- No ponto de encontro colocar-se na frente da sua turma com a ficha de controlo devidamente preenchida;
- Aguardar no ponto de encontro calmamente, sem abandonar a sua fila e controlando os seus formandos até que seja dada a ordem de retorno ao edifício.

3. O FUNCIONÁRIO DEVE

- Manter a calma;
- Encaminhar os visitantes para a saída;
- Dirigir-se ao ponto de encontro;

Instruções Gerais

- Integrar a fila dos funcionários;
- Aguardar no ponto de encontro calmamente e sem abandonar a sua fila até que seja dada a ordem de retorno ao edifício.

INSTRUÇÃO PARTICULAR DE SEGURANÇA

QUADRO ELÉCTRICO

Medidas preventivas:

- Verificar regularmente o funcionamento, promovendo de imediato, as reparações necessárias por pessoa habilitada;
- Proceder à substituição das chapas de identificação dos disjuntores sempre que necessário;
- Manter desobstruído o acesso aos quadros, não permitindo a acumulação de objectos combustíveis nas suas proximidade.

Em caso de incêndio:

- Atacar o incêndio com extintores existentes no local, sem correr riscos;
- Nunca utilizar água ou outros agentes à base de água (espumas);
- Caso não consiga extinguir o incêndio, abandone o local, e avise de imediato o Delegado de Segurança.

INSTRUÇÃO PARTICULAR DE SEGURANÇA

COZINHA

Medidas preventivas:

- Mantenha as instalações limpas e arrumadas;
- Mantenha desobstruídos os acessos às saídas de emergência;
- Verifique regularmente o funcionamento dos equipamentos e das instalações e comunique de imediato qualquer anomalia ao DS;
- Informe o DS se detectar alguma deficiência nos equipamentos e sistemas de segurança contra incêndios.

Em caso de incêndio:

- Avisar a pessoa mais próxima;
- Cortar a corrente eléctrica no quadro parcial e relativo a esta área;
- Utilizar o extintor instalado e/ ou a manta ignífuga, de acordo com as instruções de actuação;
- Caso não se consiga dominar a situação, fechar as portas e janelas e comunicar imediatamente ao DS.

Em caso de fuga de gás:

- Desligar a válvula do gás;
- Não fazer lume;
- Não accionar nenhum interruptor, de modo a evitar faíscas;
- Abrir as portas e janelas para ventilar o local;
- Abandonar o local;
- Comunicar ao DS.

INSTRUÇÃO PARTICULAR DE SEGURANÇA

POSTO DE SEGURANÇA

Medidas preventivas:

- Mantenha sempre este compartimento arrumado;
- É proibido o uso deste compartimento para outro fim;
- Mantenha os acessos a este compartimento sempre desobstruídos.

Em caso de incêndio:

- Verifique na CDI qual o compartimento ou zona onde foi detectado o incêndio;
- Comunique com essa zona para verificar a veracidade do sinistro;
- Contacte o DS;
- Se se verificar a sua veracidade o DS actua de acordo com o Plano de Actuação;
- Todas as comunicações do DS e/ ou RS (internas – equipa de segurança e externas – chamada aos meios de intervenção externos) são realizadas a partir daqui até à ordem de evacuação geral;
- Para seguir para o Ponto de Encontro o DS e/ou RS parte daqui com todas as informações que recolheu, chaveiro ou chave mestra e com o Plano de Segurança.

INSTRUÇÃO PARTICULAR DE SEGURANÇA

CENTRAL DE DETECÇÃO DE INCÊNDIO

Medidas preventivas:

- Verificar regularmente o funcionamento, promovendo de imediato, as reparações necessárias por pessoa habilitada;
- Manter as instruções de funcionamento sempre legíveis;
- Manter desobstruído o acesso à central, não permitindo a acumulação de objectos na sua proximidade.

Em caso de incêndio:

- Verificar quais as zonas ou compartimentos que têm o led alarme a piscar;
- Comunicar para a zona e verificar se existe algo que justifique a actuação da CDI, caso se confirme então comunicar ao DS;
- Se for falso alarme efectuar registo nos registos anexos a este Plano e pressione a tecla RESET da CDI.

INSTRUÇÃO ESPECIAL DE SEGURANÇA

PREVENÇÃO

- Verifique diariamente, todos os comandos principais dos equipamentos de segurança;
- Treine-se na operação manual destes equipamentos, tendo em vista o seu funcionamento adequado na segurança contra incêndios;
- Faça manutenção sistemática não só destes equipamentos, mas de todos os equipamentos de serviços existentes no edifício, com recurso a profissionais quando necessário;
- Providencie rapidamente todas as reparações que se mostrem necessárias, não permita reparações provisórias ou improvisadas;
- Assegure a recolha e evacuação diária dos lixos;
- Fiscalize a limpeza de todas as dependências do edifício, especialmente as zonas técnicas e os espaços normalmente fechados;
- Verifique frequentemente a desobstrução de saídas e caminhos de evacuação;
- Habitue-se a seleccionar mentalmente os meios de extinção adequados para os vários tipos de instalações, prevendo possíveis situações de emergência.

INSTRUÇÃO ESPECIAL DE SEGURANÇA

CONTROLO DOS FAMILIARES E OUTROS EM CASO DE EMERGÊNCIA NO RECINTO:

O Responsável de Segurança ou alguém designado por este, na figura de Relações Públicas deve:

- Dirigir-se aos familiares de forma clara e calmamente impedir a entrada no complexo de qualquer pessoa (com excepção dos meios de socorro);
- Deve informar acerca do tipo de emergência de forma sucinta e transmitir de imediato que a situação está controlada;
- Deve garantir que os meios de socorro conseguem entrar rapidamente no recinto sem interferências e demoras causadas pelo aglomerado de pessoas junto das entradas;
- Conhecer todos os canais de comunicação que tem disponíveis e informar de imediato o RS se detectar alguma anomalia;
- Não permitir que mais ninguém transmita informações aos presentes;
- Se verificar que não consegue controlar a situação deve solicitar auxílio externo (GNR, PSP) e informar o RS;
- Deve permanecer sempre junto do portão principal, abandonando-o apenas com autorização do RS;
- Aquando da emergência terminada deve informar os presentes e, se possível, reunir com os alunos, professores e funcionários por forma a esclarecer a ocorrência, ou agendar essa reunião com a maior brevidade possível.

É também da sua responsabilidade produzir todos os elementos que sejam necessários para difundir a informação à comunicação social, comunidade ou outras entidades externas.

INSTRUÇÃO ESPECIAL DE SEGURANÇA

COMBATE A INCÊNDIOS – 1ª INTERVENÇÃO

- Impedir o alastramento do incêndio para fora da zona já atingida;
- Fazer incidir os meios de extinção adequados;
- Aproxime-se o mais possível do foco de incêndio, e actue directamente sobre ele, não esquecendo que:
 - A aproximação ao fogo é feita junto do solo;
 - A existência de qualquer cheiro muito activo indica a presença de produtos que podem ser tóxicos ou explosivos;
 - A instalação de ar quente e fumos provoca lesões graves no aparelho respiratório;
 - Se for necessário forçar a passagem através de um vão fechado, deve proteger-se, de uma possível explosão, colocando-se junto da alvenaria.
- Os incêndios em instalações eléctricas devem ser tratados como se estas estivessem sob tensão – NUNCA utilizar água;
- Não exagere na aplicação dos meios de extinção, para além das quantidades necessárias à extinção segura de qualquer incêndio;
- Quando não for possível dominar o incêndio num determinado compartimento, deve abandoná-lo, fechado a sua porta e dirigindo-se ao Delegado de Segurança a fim de o informar.

INSTRUÇÃO ESPECIAL DE SEGURANÇA

EXTINTOR

- Observar se a classe do extintor se adequa aos materiais envolvidos pelo fogo;
- Retirar o extintor do suporte;
- Tirar a cavilha de segurança;
- Efectuar um pequeno teste de funcionamento, pressionando o manípulo;
- Aproximar-se o máximo possível do incêndio, mantendo um afastamento de cerca de 1,50m. e apontar à base das chamas;
- Apertar o manípulo até extinguir o fogo.

1 - Apontar o jacto para a base das chamas



2 - Certifique-se que tem o vento pelas costas



3 - Se for necessário peça ajuda a outro(s) colega(s)



4 - Não abandone o local sem a certeza da extinção do foco de incêndio



5 - Não volte a pendurar um extintor depois de utilizado



INSTRUÇÃO ESPECIAL DE SEGURANÇA

CARRETEL

- Abrir o armário e confirme se a agulheta está fechada (rode a ponteira para a direita);
- Abrir a válvula de corte (rode manípulo para a esquerda);
- Puxe a mangueira na direcção das chamas, desenrolando a mesma;
- Abra a agulheta (rode a ponteira para a esquerda) e dirija o jacto de água para a base das chamas.

ABRIR A PORTA



ABRIR A VÁLVULA



ESTENDER A MANGUEIRA NECESSÁRIA

ABRIR A AGULHETA E APONTAR
SOBRE A BASE DA CHAMA**PRECAUÇÃO:**
NÃO UTILIZAR NA PRESENÇA
DE ELETRICIDADE EM TENSÃO

INSTRUÇÃO ESPECIAL DE SEGURANÇA

MANTA IGNÍFUGA

- Verificar se é um pequeno foco de incêndio, em frigideiras, caixotes do lixo, ou que envolvam óleos em recipientes sobre chamas;
- Puxar a manta pelas fitas e utilizá-la como escudo;



- Colocá-la sobre a superfície em chama;



- Aguardar e verificar a extinção do fogo, se este não se verificar, utilizar o extintor adequado.

EQUIPA DE PROJECTO

SOLIDCOLUMN – FISCALIZAÇÃO E PROJECTOS DE SEGURANÇA, LDA

Rua Noel Perdigão nº 24 – 2600-218 Vila Franca de Xira

e-mail: scfiscalseg@gmail.com

Arq.ta Sara Alexandre

OA n.º 19 248

ANPC n.º 729