



# Escola Secundária Daniel Sampaio

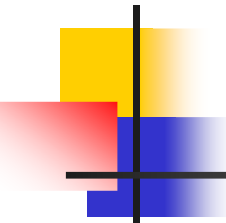
## Plano de Prevenção e Emergência

---

### Plano de Segurança contra Sismos

Exercício de Evacuação

Dia 21 de Fevereiro de 2008



# Escola Secundária Daniel Sampaio

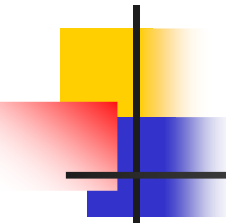
## Plano de Prevenção e Emergência

---

### O que esperar em caso de **SISMO**

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.



# Escola Secundária Daniel Sampaio

## Plano de Prevenção e Emergência

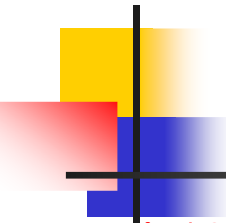
---

Um ou dois segundos depois sentirá o verdadeiro Sismo.

No exterior ou no interior dos edifícios, quando o SISMO ocorre,

**É importante agir imediatamente**

ao primeiro indício ou sinal de alerta




# Escola Secundária Daniel Sampaio

## Plano de Prevenção e Emergência

---

**Não espere** até ter a certeza 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



# Escola Secundária Daniel Sampaio


## Plano de Prevenção e Emergência

---

### **O QUE FAZER DURANTE O SISMO**

#### No interior do edifício:

- Não 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 elevadores.



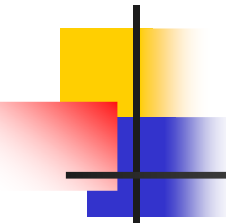
# Escola Secundária Daniel Sampaio

## Plano de Prevenção e Emergência

### **O QUE FAZER DURANTE O SISMO**

#### 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 professor lhes dê instruções;



# Escola Secundária Daniel Sampaio

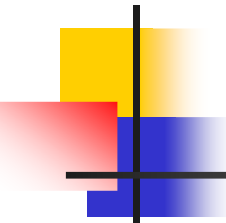
## Plano de Prevenção e Emergência

---

### **O QUE FAZER DURANTE O SISMO**

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



# Escola Secundária Daniel Sampaio

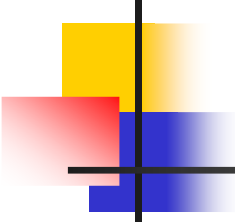
## Plano de Prevenção e Emergência

---

### **O QUE FAZER DURANTE O SISMO**

#### Em bibliotecas

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



# Escola Secundária Daniel Sampaio

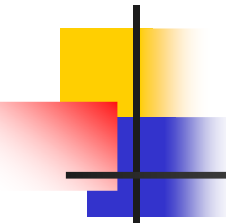
## Plano de Prevenção e Emergência

---

### **O QUE FAZER DURANTE O SISMO**

#### Em laboratórios e cozinhas

- Tente apagar todas as chamas antes de se proteger;
- Afaste-se de todos os materiais perigosos que podem derramar.



# Escola Secundária Daniel Sampaio

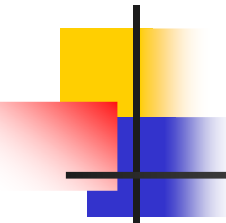
## Plano de Prevenção e Emergência

---

### **O QUE FAZER DURANTE O SISMO**

#### 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.



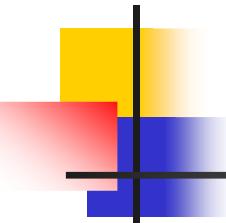
# Escola Secundária Daniel Sampaio

## Plano de Prevenção e Emergência

---

### O QUE FAZER APÓS O SISMO

- 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.



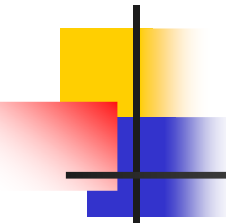
# Escola Secundária Daniel Sampaio

## Plano de Prevenção e Emergência

---

### Evacuação do edifício

- Todas as saídas devem ser abertas 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;



# Escola Secundária Daniel Sampaio

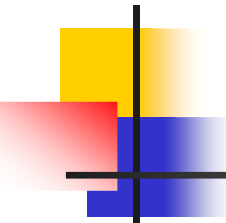
## Plano de Prevenção e Emergência

---

### Evacuação do edifício

- 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 um local de reunião pré-definido ( **Ponto de encontro / Placa com a Letra correspondente ao pavilhão**).

Todas as pessoas que se encontram no **exterior** no momento do sismo deverão dirigir-se para o local de reunião ( **Ponto de encontro / Placa "Outros"**).



# Escola Secundária Daniel Sampaio

## Plano de Prevenção e Emergência

---

- 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 ASSUSTADOR, MAS UM POUCO MENOS

**QUANDO É ESPERADO.**

# Escola Secundária Daniel Sampaio

## Plano de Prevenção e Emergência

---

No local de reunião

Os professores devem:

- Reunir os alunos por turma e contá-los;
- Manter os alunos no **Ponto de Encontro**;
- Detectar todos os alunos feridos e prestar os primeiros socorros, quando necessário;
- Entregar a **Folha de Registo de Presenças** ao elemento responsável pelo Pavilhão;
- Alertar os alunos para a hipótese de réplicas.

# Escola Secundária Daniel Sampaio

## Plano de Prevenção e Emergência

---

No local de reunião

Os alunos:

- não devem regressar ao edifício;
- devem manter-se a uma distância de pelo menos 5 metros 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**

# Escola Secundária Daniel Sampaio

## Plano de Prevenção e Emergência

---

Se o sismo ocorrer durante o intervalo

### Durante o sismo

- Quer no interior quer no exterior dos edifícios, os alunos e os professores devem seguir as medidas atrás descritas e tentar evitar qualquer risco potencial.

### Após o sismo

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

# Escola Secundária Daniel Sampaio

## Plano de Prevenção e Emergência

### Procedimentos a seguir para os exercícios 1

- Uma data é escolhida para a realização do exercício;
- Os sinais de alarme soam antes, durante e depois do sismo e são explicados aos alunos;
- O sinal anunciando o início dum sismo é desencadeado;
- O professor adverte : «Tremor de terra! Todos para debaixo das carteiras/mesas»;

# Escola Secundária Daniel Sampaio

## Plano de Prevenção e Emergência

### Procedimentos a seguir para os exercícios 2

- Os professores e os alunos colocam-se em abrigo debaixo da carteira/mesa e agarram-se firmemente a um dos pés da mesma. Ninguém se deve mexer, antes que o sinal do fim do sismo soe;
- O sinal previsto anunciando o fim do sismo soa;
- O professor diz aos alunos da primeira fila para se levantarem um após o outro, e assim, sucessivamente, para os restantes;

# Escola Secundária Daniel Sampaio

## Plano de Prevenção e Emergência

### Procedimentos a seguir para os exercícios 3

- Os alunos entram no corredor em fila indiana ou dois a dois, se o corredor for suficientemente largo, com calma e disciplina. É sobretudo importante que todos os alunos avancem com um passo regular e relativamente rápido, a fim de evitar a obstrução dos corredores, o que poderá constituir um risco;
- Os alunos reúnem-se no local de reunião, tendo o cuidado de ficar a uma distância adequada das fachadas e das paredes dos edifícios.

# PLANO DE EMERGÊNCIA

## NORMAS DE EVACUAÇÃO



- Ao ouvires o sinal de alarme, segue o Chefe de Fila da tua sala.
- Não te preocupes com o material escolar. Deixa-o e sai.
- Segue as setas de saída em silêncio. Caminha rápido mas nãourras.
- Desce as escadas encostado (a) à direita. Não voltes atrás.
- Não pares na porta de saída. Esta deve estar livre.
- Dirige-te para o Ponto de Encontro Interno. Procura não te afastares, para se apurar que não falta ninguém.
- Se estiveres no recinto escolar, sem aulas, dirige-te ao Ponto de Encontro.

Estas **NORMAS DE EVACUAÇÃO** são muito IMPORTANTES.  
Lê-as com frequência para melhor te lembrares

Escola Secundária

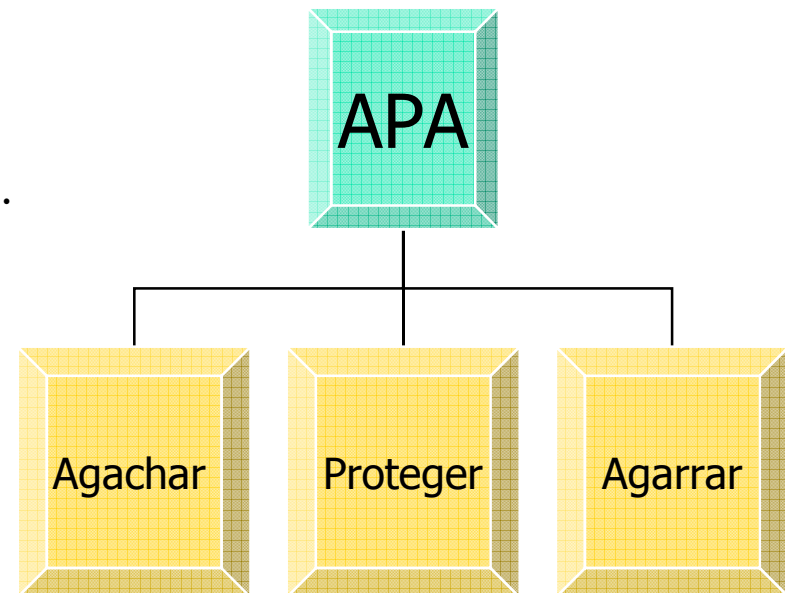
Daniel Sampaio

# PLANO DE EMERGÊNCIA

## NORMAS DE EVACUAÇÃO

- Ao ouvires o sinal de alarme, segue as instruções do teu professor(a).
- Não te preocupes com o material escolar. Deixa-o sobre as carteiras e bancadas, sai e fecha a porta.
- Segue as setas de saída em silêncio. Nãourras.
- Desce as escadas encostado(a) à direita. Não voltas a trás.
- Não pares na porta de saída. Esta deve estar livre.
- Dirige-te para o local que o teu professor(a) te indicar, para se apurar que não falta ninguém
- Se estiveres no recinto escolar, sem aulas, dirige-te para o ponto de encontro.

## Em caso de Sismo



Estas **NORMAS DE EVACUAÇÃO** são muito IMPORTANTES.  
Lê-as com frequência para melhor te lembrares