

ESCOLA BÁSICA DA VENDA DO PINHEIRO

PLANO DE PREVENÇÃO E SEGURANÇA — COMUNIDADE ESCOLAR SENSÍVEL E PROTEGIDA

SISMO — PROTEÇÃO EM AÇÃO

1. DENTRO DA SALA OU ÁTRIO

- **Conserva a calma:** Não te precipites para as saídas de emergência.
- **Protege-te:** Ajoelha-te debaixo de uma mesa sólida. Tapa a cabeça com uma mão e segura a mesa com a outra (conta até 50 em voz alta).
- **Sem mesas por perto?** Senta-te no chão, no canto da sala ou no vão de uma porta interior.

Afastamento: Fica longe de janelas, candeeiros, espelhos, armários e objetos pendurados.

2. SE ESTÁS NO EXTERIOR (RECREIO / RUA)

- **Dirige-te para um local amplo e desimpedido,** longe de edifícios.

Mantém-te afastado de pavilhões, muros, postes elétricos e árvores grandes.

3. DEPOIS DO SISMO

- **Não acendas chamas:** Não uses fósforos, isqueiros nem ligue interruptores elétricos.
- **Corte de energia/gás:** Apenas os adultos/responsáveis cortam a água, gás e luz.
- **Evacuação ordenada:** Segue o plano da escola até ao Ponto de Encontro. Não circules sem rumo para facilitar os socorristas.

Réplicas: Fica atento, pois podem ocorrer novos abalos secundários.

INCÊNDIO — PREVENÇÃO E CALMA

1. PREVENÇÃO E ALARME DE GÁS

- **Cheiro a gás:** Não provoques qualquer faísca ou chama.
- **Ventilação:** Abre janelas e portas imediatamente para arejar.

Avisa um adulto: Informa logo o professor, funcionário ou direção.

2. EVACUAÇÃO EM SEGURANÇA

- **Sinal de Alarme:** Mantém a calma e cumpre a rota de evacuação.
- **Se houver fumo:** Desloca-te rente ao chão (o ar é mais puro em baixo). Protege o nariz e boca com um pano ou lenço.
- **Guia na parede:** Desloca-te encostado à parede para não perderes o sentido de direção.
- **Teste elétrico das paredes:** Toca na parede apenas com as costas dos dedos (se houver corrente, a mão não fica presa).

Teste das portas: Antes de abrir uma porta, toca-lhe com as costas da mão. Se estiver quente, há fogo do outro lado!

3. SE A TUA ROUPA ARDER

- **NUNCA CORRAS:** O vento torna o fogo mais forte.

Aplica a regra de ouro: PARAR — DEITAR — ROLAR até apagar as chamas.

SEGURANÇA E CONVIVÊNCIA ESCOLAR

1. PREVENÇÃO SOBRE ARMAS BRANCAS / OBJETOS PERIGOSOS

- **O que são?** Facas, canivetes, x-actos, pontas e molas ou qualquer objeto afiado capaz de ferir.
- **Mantem a distância:** Se presenciares ou souberes que um colega tem uma arma, afasta-te imediatamente. Nunca o desafies, confrontes ou tenhas atitudes agressivas.
- **Avisar discretamente:** Reporta logo a situação a um adulto da escola (professor, assistente operacional, psicólogo ou direção).

Proteger é um ato de cidadania: Alertar a escola sobre um objeto perigoso não é 'falar demais' — é prevenir acidentes e proteger vidas!

2. AMBIENTE SEGURO E RESPEITO MÚTUO

- **Não espalhar o pânico:** Se souberes de algum risco, informa um adulto sem criar rumores ou ajuntamentos.
- **Diálogo em vez de violência:** Todos os conflitos entre alunos devem ser resolvidos com mediação escolar.

Escola Segura ativa: A equipa da Escola Segura da GNR colabora diariamente com o nosso Agrupamento para proteger todos os alunos.