

CENTRO SOCIAL DA FREGUESIA DE CEPOS

PLANO DE PREVENÇÃO E DE EMERGÊNCIA

31 de Março de 2018

Centro Social da Freguesia de Cegos

Instituição: Centro Social da Freguesia de Cegos

Endereço postal: 3300-222 Cegos

Contactos:

Telefone:

Dia: 235 761 126 **Noite:** 235 761 126

Fax: 235 761 126

E.mail: csfdc@sapo.pt

Página Internet: não possuímos

Elaborado por: Arquitecto Claudino Eurico Henriques Ferrão

Data da conclusão do Plano: 6 /Dezembro de 2017

Data da aprovação pela Direcção: 31de Março de 2018

Aprovado pelo Serviço Distrital de Bombeiros e Protecção Civil em:

___/___/___

Entrada em vigor do Plano: ___/_____/_____

Enviado ao Serviço Municipal de Protecção Civil: ___/_____/_____

Enviado aos Bombeiros Voluntários de Arganil: ___/_____/_____

ÍNDICE

0 – Introdução

1 – Plano de prevenção e de emergência

1.1 – Conceito

1.2 – Razões para a elaboração de um plano

1.3 – Objectivos gerais

1.4 – Objectivos específicos

1.5 – Etapas de elaboração

2 – Plano de prevenção

2.1 – Caracterização do espaço

2.1.1 – Localização geográfica

2.1.2 – Enquadramento de edifícios e espaços livres

2.1.3 – Instalações, identificação das fontes de energia e localização de equipamentos de combate a incêndios

2.2 – Identificação de perigos e vulnerabilidades

2.3 – Levantamento de meios e recursos

2.3.1 – Equipamentos de 1ª intervenção – Extintores e bocas de incêndio com mangueira

2.3.2 – Sistemas de iluminação e sinalização de emergência

2.3.3 – Meios de alarme e alerta

2.3.4 – Meios automáticos contra intrusão e detecção de incêndios

2.4 – Regras de exploração e de comportamento

2.5 – Programas de conservação e manutenção

2.6 – Caderno de registo de segurança

3 – Plano de emergência

3.1 – Organização da segurança

3.1.1 – Estrutura interna de segurança

3.1.1.1 – Responsável pela segurança da Instituição

3.1.1.2 – Coordenadores de piso e equipas de intervenção

3.1.2 – Plano de evacuação

Centro Social da Freguesia de Cepos

3.1.3 – Plantas de emergência

3.2 – Plano de actuação

3.3 – Instruções de segurança

3.3.1 – Instruções gerais

3.3.2 – Instruções especiais

3.3.3 – Instruções particulares

4 – Exercícios e simulacros

5 - Apoio técnico

6 – Recomendações gerais

7 – Referências legislativas, bibliográficas e cartográficas

ANEXOS

- A** – Planta de localização
- B** – Planta de enquadramento
- C** – Plantas de emergência
- D** – Simbologia de emergência
- E** – Sinalização de segurança
- F** – Ficha de caracterização das instalações
- G** – Ficha de registo de alterações nas instalações
- H** – Plano de conservação e manutenção de instalações, máquinas e equipamentos
- H1** – Verificação das operações de conservação e manutenção
- I** – Ficha de registo de falsos alarmes, anomalias e incidentes
- J** – Estrutura interna de segurança
- L** – Estrutura interna de segurança (noite)
- M** – Ficha de avaliação de exercícios e simulacros)

0 – INTRODUÇÃO

É pressuposto básico da Protecção Civil que só uma população informada pode ter um verdadeiro e indispensável protagonismo num sistema que visa, em última instância, a melhoria da qualidade de vida de todos os cidadãos.

De uma forma genérica pode-se dizer que, cada vez mais, as direcções das IPSS estão sensibilizadas para a questão da segurança e para a importância de uma atitude preventiva e de solidariedade. Este tem sido um processo gradativo, já que se trata fundamentalmente de mudar atitudes e interiorizar um conceito de segurança. Ter um plano elaborado, aprovado e testado é uma exigência cada vez mais salientada por quem tem responsabilidades nesta matéria.

Além de ser obrigação de todos, contribuir para evitar o acidente, cada um deve saber exactamente o que fazer em situação de emergência e perceber a utilidade fundamental dos seus gestos. É neste sentido que as Direcções destas Instituições (IPSS) têm vindo a ser incentivadas para a realização de exercícios e simulacros, de forma a testar e consolidar conhecimentos adquiridos, visando uma optimização de atitudes e comportamentos.

Prevenimos quando criamos as condições para que os acidentes não ocorram, planeamos quando, antecipadamente, fornecemos informação sobre os procedimentos correctos a adoptar em situações de emergência.

Centro Social da Freguesia de Cepos

1 – Plano de prevenção e emergência

1.1 – Conceito

Um plano de prevenção e emergência é um documento que sistematiza um conjunto de normas e regras de procedimentos para minimizar os efeitos de acidentes e catástrofes que possam vir a ocorrer, colocando em perigo a vida das pessoas que trabalham, vivem ou visitam um edifício ou recinto, causando danos nessa mesma construção e afectando o ambiente envolvente.

É um documento preventivo e de gestão operacional, pois, ao identificar os perigos e os meios humanos e materiais existentes, estabelece os procedimentos para fazer face ao acidente, através da organização e utilização daqueles meios.

É um documento constituído por peças escritas e desenhadas que deve ser revisto anualmente ou sempre que houver alterações nos meios humanos e materiais, na ocupação ou na exploração do edifício ou recinto.

Este plano de prevenção e emergência pretende circunscrever os sinistros, limitar os seus danos por meios próprios, estruturando um conjunto de procedimentos a adoptar pelos vários elementos da Instituição face a uma dada situação de perigo e sistematizar a evacuação enquadrada dos utentes/clientes.

1.2 – Razões para a elaboração de um plano

- Identificar os perigos e procurar minimizar os seus efeitos;
- Estabelecer cenários de acidentes para os perigos identificados;
- Definir princípios, normas e regras de actuação face aos cenários possíveis;
- Organizar os meios e prever missões para cada um dos intervenientes;
- Permitir desencadear acções oportunas, destinadas a limitar as consequências do sinistro;
- Evitar confusões, erros, atropelos e a duplicação de actuações;
- Prever e organizar antecipadamente a evacuação e a intervenção;
- Permitir rotinar procedimentos, os quais poderão ser testados, através de exercícios e simulacros.

Um plano de prevenção e emergência deve, por isso, ter as seguintes características:

- Simplicidade

Ao ser elaborado de forma simples e concisa, será bem compreendido por parte dos seus executantes;

- Flexibilidade

Um plano não pode ser rígido. Deve permitir a sua adaptação a situações não coincidentes com os cenários previstos;

Centro Social da Freguesia de Cepos

- Dinamismo

Deve ser actualizado em função do aprofundamento da análise de perigos, da evolução quantitativa e qualitativa dos meios humanos e materiais disponíveis e da realização de obras de remodelação ou ampliação das instalações;

- Adequação

Deve estar adequado à realidade da Instituição e aos meios existentes;

- Precisão

Deve ser claro na atribuição de competências e responsabilidades.

1.3 – Objectivos gerais

- Dotar a Instituição de um nível de segurança eficaz;
- Limitar as consequências de um acidente;
- Sensibilizar para a necessidade de conhecer e rotinar procedimentos de autoprotecção a adoptar por parte de colaboradores e utentes/clientes em caso de acidente;
- Corresponsabilizar todos os colaboradores da Instituição (Direcção incluída) no cumprimento das normas de segurança;
- Preparar e organizar os meios humanos e materiais existentes, para garantir a salvaguarda de pessoas e bens, em caso de ocorrência de uma situação perigosa.

1.4 – Objectivos específicos

- Conhecimento real e pormenorizado das condições de segurança da Instituição;
- Correção, pela Direcção da Instituição, das carências e situações disfuncionais detectadas;
- Maximização das possibilidades de resposta dos meios de primeira intervenção;
- Organização dos meios humanos, tendo em vista a actuação em situação de emergência.

1.5 – Etapas de elaboração

A elaboração inclui os aspectos de natureza preventiva que, em conjunto com a organização interna e as instruções de segurança, constituem etapas sistematizadas e sequencialmente elaboradas, indispensáveis à sua operacionalidade, em qualquer situação de emergência.

Plano de prevenção

- Caracterização do espaço;
- Identificação de perigos;
- Levantamento de meios e recursos;
- Regras de exploração e comportamento;
- Programas de conservação e manutenção;
- Caderno de registos de segurança.

Centro Social da Freguesia de Cepos

Plano de emergência

- Organização da segurança (Estrutura interna de segurança, plano de evacuação e plano de actuação);
- Instruções de segurança (gerais, particulares e especiais).

2 – Plano de prevenção

2.1 – Caracterização do espaço

2.1.1 – Localização geográfica

Identifica claramente as vias de acesso dos socorros exteriores, assim como se possível o quartel de bombeiros, o posto da GNR, a unidade de saúde mais próxima (Arganil), os locais exteriores de maior perigo (posto de garrafas de gás, etc.).

Planta de localização – ver ANEXO A.

2.1.2 – Enquadramento de edifícios e espaços livres adjacentes

Assinala a disposição do conjunto edificado, as vias de circulação anexas ao conjunto edificado, saídas e locais de concentração e o ponto de reunião. **Planta de enquadramento – ver ANEXO B.**

2.1.3 – Instalações, identificação dos pontos de energia, localização de equipamentos de combate a incêndios, etc.

Evidencia o número de blocos, pisos, salas, gabinetes, cozinha, refeitório e outras; ver **ANEXOS C e F.**

2.2 – Identificação de perigos e vulnerabilidades

Este plano, **principalmente vocacionado para o perigo de incêndio** é, no entanto, aplicável a outras situações de emergência.

Neste sentido, há a referir a existência de perigos internos e externos.

Os perigos internos decorrem das próprias instalações, dos materiais existentes no estabelecimento e ainda da actividade que se desenvolve no mesmo:

Locais:

- Cozinha
- Sala de refeições
- Copa
- Zona de refrigeração
- Lavandaria
- Depósitos
- Sala de estar
- Escritório

Equipamentos:

- Lareiras
- Redes de gás e de electricidade
- Esquentadores
- Equipamentos eléctricos e informáticos
- Máquinas de lavar e outros electrodomésticos

Centro Social da Freguesia de Cepos

Os perigos externos estão intimamente relacionados com a localização das instalações:

Origem natural:

- Sismos
- Inundações
- Incêndios florestais

Origem tecnológica:

- Proximidade de instalações perigosas (depósito de combustíveis, armazéns de produtos químicos e outros);
- Linhas de distribuição de energia eléctrica.

Vulnerabilidades

- Instalações em edifícios adaptados
- Mobilidade deficiente no interior dos edifícios
- Instalações situadas em centros urbanos antigos
- Incêndios florestais vindos através da proximidade com os terrenos agrícolas

2.3 – Levantamento de meios e recursos

2.3.1 – Equipamentos de 1ª intervenção (extintores e bocas de incêndio com mangueira) – ver ANEXO F – ficha de caracterização das instalações

2.3.2 – Sistemas de iluminação e sinalização de emergência

Existem blocos autónomos de iluminação e sinalização de emergência.

2.3.3 – Meios de alarme e alerta – sirene e telefone

Em caso de emergência, o alarme será accionado manualmente.
O alerta para o exterior é dado através do telefone ou telemóvel.

2.3.4 – Meios automáticos contra intrusão e de detecção de incêndios

As instalações estão equipadas com meios automáticos contra a intrusão (durante os períodos em que a Instituição se encontra encerrada) e de detecção de incêndios, ligados a uma central de segurança que durante a noite está ligada para o telemóvel dos colaboradores mais próximos.

2.4 – Regras de exploração e de comportamento

Existe um cuidado especial permanente, no que se refere ao estado de:

- Acessibilidades dos meios de socorro;
- Desobstrução dos caminhos de evacuação e saídas;
- Operacionalidade dos meios de 1ª intervenção e dos equipamentos de segurança em geral;
- Funcionalidade dos meios de alarme e alerta;
- Estado de conservação da sinalização de segurança e iluminação de emergência;
- Condições de limpeza e de arrumação dos diferentes espaços;
- Segurança na manipulação e armazenamento de matérias perigosas.

Centro Social da Freguesia de Cepos

2.5 – Programas de conservação e de manutenção das instalações, máquinas e equipamentos ver ANEXOS H e H1

2.6 – Caderno de registos de segurança Constituído pelos **ANEXOS G, H, H1 e I**

3 – Plano de emergência

3.1 – Organização da segurança

A organização da segurança refere-se a aspectos distintos, mas complementares da preparação interna para a actuação na emergência e visa garantir que, de imediato, se tomem as medidas necessárias à preservação da vida dos utentes, funcionários e visitantes e dos bens da Instituição. Nela estão contidas as medidas da:

- Estrutura interna de segurança;
- Plano de evacuação;
- Plano de actuação.

3.1.1 – Estrutura interna de segurança

É constituída por um sistema organizativo interno, a activar em situação de acidente, com a finalidade de o controlar, tão cedo quanto possível por forma a proteger as pessoas e os bens. Ver **ANEXOS J e L**.

3.1.1.1 – Responsável pela segurança da Instituição

A Direcção e na ausência dos seus membros a directora técnica da Instituição são os responsáveis pela segurança; competindo-lhe ainda dar o alerta para o exterior, alertando os meios de socorro externos.

3.1.1.2 – Coordenador de piso/bloco/geral e equipas de intervenção

Coordenador de bloco

Por cada bloco das instalações existe um coordenador de segurança que responde directamente perante a Direcção e cuja função é coordenar o trabalho das equipas.

Equipas de intervenção

- Alarme – acciona o sistema de alarme;
- 1ª intervenção – utiliza os extintores, a manta abafa fogo e/ou as mangueiras das bocas de incêndio;
- Corte de energia – procede ao corte da energia eléctrica e do gás;
- Evacuação – controla a evacuação e encaminha os ocupantes para as saídas;

Centro Social da Freguesia de Cepos

► No dimensionamento da estrutura interna de segurança, houve a preocupação de serem nomeadas duas pessoas para cada cargo, tendo em atenção períodos de férias ou outro tipo de ausências.

Durante a noite e devido à menor actividade e ocupação das instalações, houve também a preocupação de preparar um organigrama alternativo (**ANEXO L**), para dar resposta a todas as situações de emergência que possam ocorrer:

3.1.2 – Plano de evacuação

A organização da evacuação baseia-se na designada equipa de evacuação, no mínimo constituída por 2 pessoas (chefe de fila e cerra fila).

O objectivo da equipa de evacuação é o de assegurar a evacuação total das pessoas presentes para um ou vários pontos previamente definidos no exterior, designado ponto de reunião ou de encontro.

Os elementos da equipa percorrem todas as áreas susceptíveis de ocupação, informam os ocupantes da necessidade de evacuação e orientam-nos no sentido das saídas normais ou de emergência previstas. A fila é encabeçada pelo chefe de fila e terminada pelo cerra fila que verifica que nenhuma pessoa ficou no interior das instalações.

O chefe de fila conduz as pessoas até ao ponto de reunião ou de encontro e o cerra fila confirma que estão todos presentes. O chefe de fila deve informar o Coordenador de piso ou bloco que a evacuação está terminada ou de que falta alguém, para que sejam avisados os bombeiros ou outras forças de segurança.

- Quanto aos utentes/clientes com mobilidade reduzida, para além de se encontrarem numa parte das instalações que comunicam directamente com o exterior através de rampas de acesso, as trabalhadoras também estão devidamente preparadas para resolver uma situação de evacuação, caso esta seja necessária, ou a sua transferência para uma zona isenta de perigo.

- Utentes/clientes com dificuldade de locomoção – existem cadeiras de rodas em número suficiente para que a evacuação se processe o mais rápido possível.

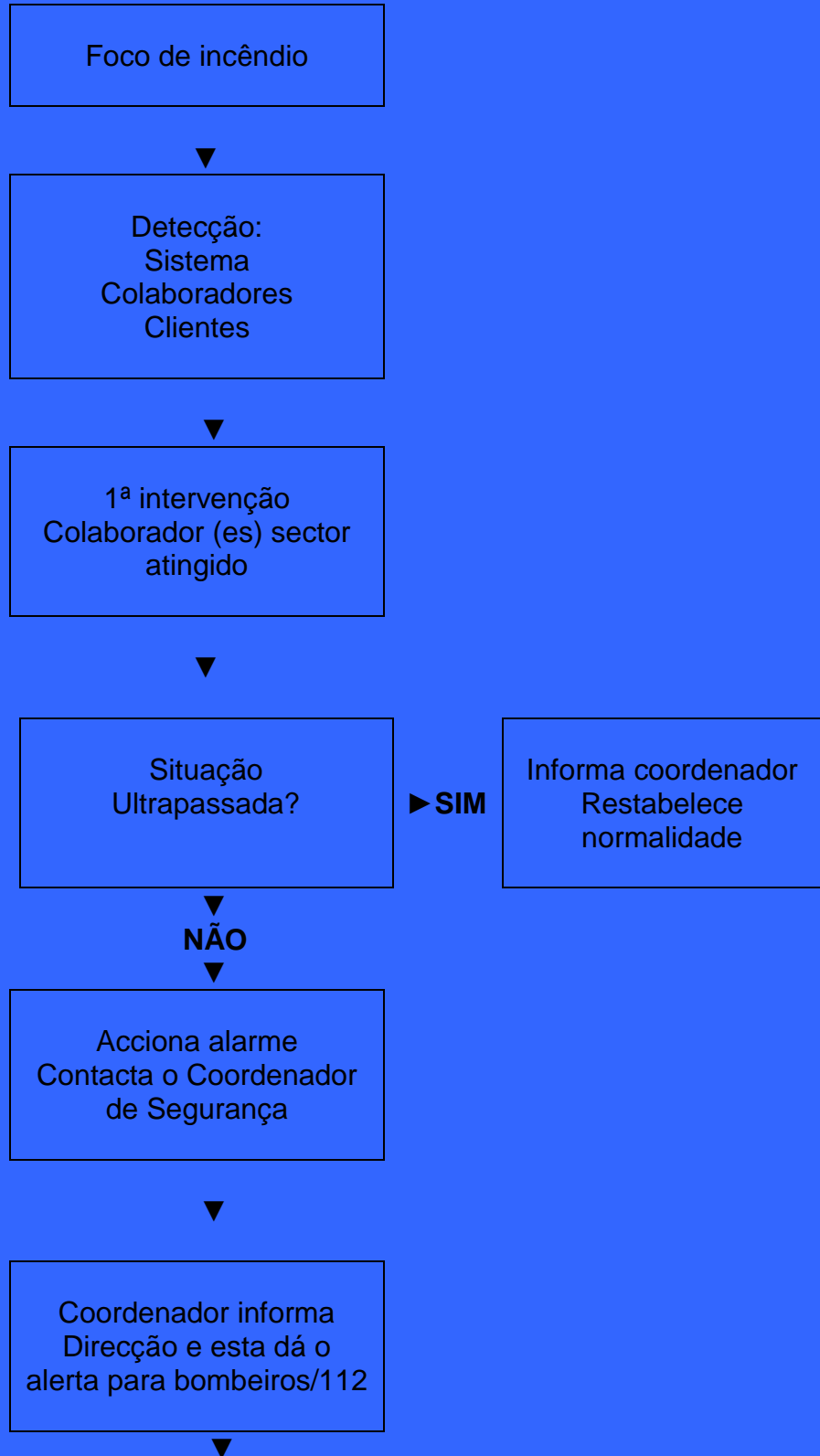
3.1.3 – Plantas de emergência

Com base nas plantas de arquitectura e em todos os estudos efectuados anteriormente, elaboraram-se as plantas de emergência por bloco e, dentro destes em cada espaço estratégico segmentado onde constam: vias de evacuação, localização de saídas, pontos de reunião, meios e recursos existentes, locais de corte de energia eléctrica e gás, água e outras informações consideradas relevantes. Estão afixadas junto das entradas das instalações e outros pontos estratégicos.

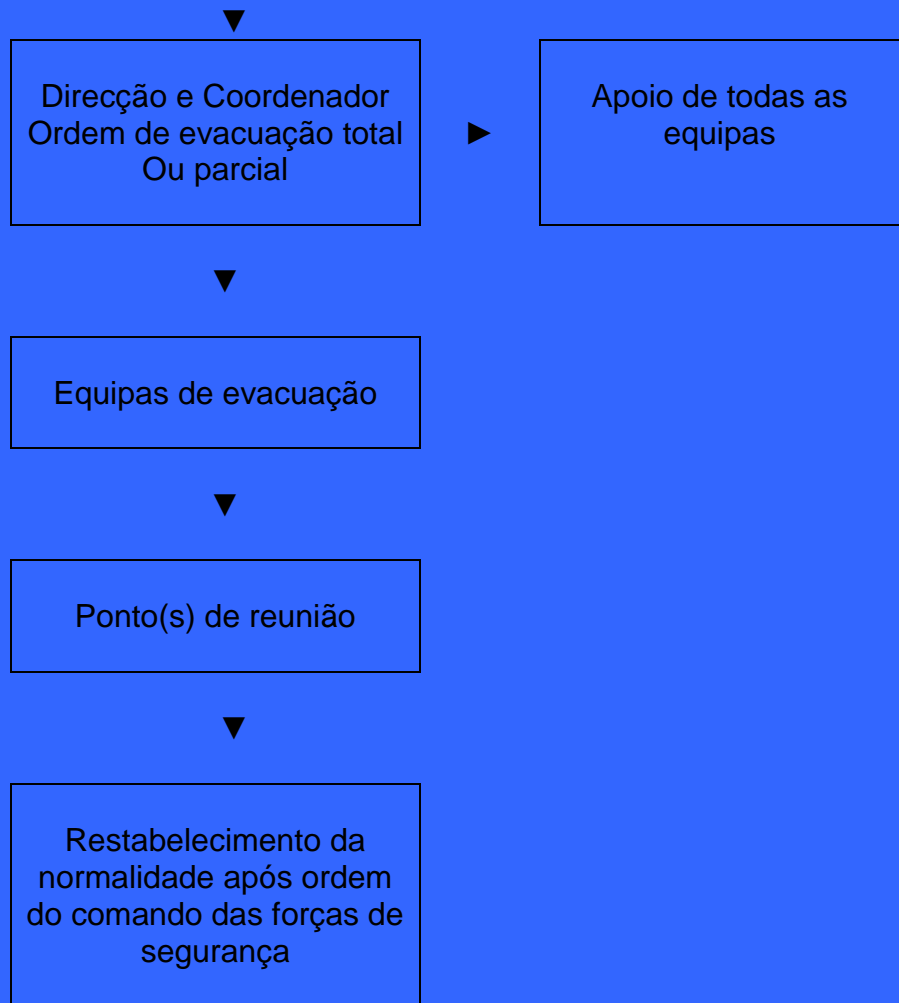
Na elaboração e afixação das plantas de emergência, seguiu-se a orientação fornecida pela Norma da Protecção Civil sobre a matéria.

3.2 – Plano de actuação

O plano de actuação define esquematicamente os procedimentos a adoptar, de modo a combater o sinistro e minimizar as suas consequências, até à chegada dos socorros externos.



Centro Social da Freguesia de Cepos



Centro Social da Freguesia de Cepos

3.3 – Instruções de segurança

3.3.1 – Instruções gerais

Destinam-se à totalidade dos ocupantes da Instituição e encontram-se nas plantas de emergência (evacuação, incêndio e sismo) ou junto a estas e em locais estratégicos - cozinha, lavandaria, casa das máquinas (explosão, inundação, derrame de produtos químicos) e junto ao telefone (ameaça de bomba).

Evacuação

Ao ouvir o sinal de alarme:

- Mantenha a calma;
- Não se preocupe com objectos pessoais;
- Dirija-se para a saída;
- Se estiver num local com outras pessoas e um responsável ordenar a evacuação, siga o chefe de fila;
- Se houver alguém com dificuldades em se deslocar, o cerra fila auxilia-o;
- Deslocações o mais rápidas possível, sem correr e de forma ordeira, seguindo o trajecto indicado;
- Descer as escadas encostado à parede;
- Não parar na porta de saída;
- Dirigir-se para o ponto de encontro;
- Permanecer no ponto de encontro até novas indicações.

Incêndio/Explosão

- Se sentir cheiro a queimado ou qualquer outro sinal que o faça suspeitar da existência de um incêndio, mas não haja fumo nem chamas visíveis, deve accionar o alarme ou contactar um trabalhador;
- Todo o colaborador que descobrir um foco de incêndio deve atacá-lo com o extintor mais próximo e se não conseguir apagá-lo deve abandonar o local e accionar o alarme;
- Se ficar preso num compartimento com fumo, deve manter-se junto ao chão onde o ar é mais respirável, abandonar o local e se possível abrir uma janela;
- Se tocar numa porta e esta estiver quente, não abrir. Deve procurar outra saída. Informe um trabalhador,
- Se ocorrer uma explosão, deve procurar sair sem correr, pelo lado contrário àquele donde veio o barulho. Podem ocorrer, a curto prazo, outras explosões. Não voltar atrás.

Inundação

- Manter a calma;
- Procurar identificar a causa;
- Verificar, se possível, onde se está a acumular a água;
- Contactar de imediato o Coordenador da Segurança.

Derrame de produtos químicos

- Afastar as fontes de ignição e evitar o contacto, usando luvas e botas;
- Tentar delimitar e neutralizar a substância derramada;
- Conter o seu alastramento, utilizando barreiras absorventes (por ex. areia);
- Verificar, após a ocorrência, se a identificação do produto na embalagem ficou danificada. Substituir o rótulo, se o original não estiver legível;

Centro Social da Freguesia de Cepos

- Manter os produtos sempre em locais apropriados e nunca espalhados;
- Manter os recipientes de acondicionamento devidamente identificados.

Sismo

Durante o sismo:

- Manter a calma e acalmar as outras pessoas;
- Não correr;
- Afastar-se de vidros;
- Não se colocar debaixo de estruturas e equipamentos suspensos (ex. candeeiros) ou junto a torres e locais onde estejam armazenados materiais em altura;
- Procurar refúgio debaixo de mesas, junto de um pilar ou paredes mestras, no canto de salas ou no vão de portas;
- Usar apenas o telefone para situações urgentes, para não sobrecarregar as linhas.

Após o sismo:

- Seguir as instruções do Coordenador;
- Ajudar quem estiver nervoso;
- Estar preparado para as réplicas (repetições do sismo);
- Não passar onde houver fios eléctricos soltos e não tocar em objectos metálicos que estejam em contacto com eles;
- Afastar-se de edifícios altos.

Ameaça de bomba (estas instruções devem estar junto à telefonista)

Se receber uma chamada telefónica com ameaça de bomba, deve adoptar os procedimentos seguintes:

- Manter-se calmo(a) e responder ao interlocutor com a habitual cortesia que utiliza nas chamadas telefónicas;
- Anotar data e hora;
- Perguntar:
 - Onde está colocada a bomba;
 - Quando vai rebentar;
 - Qual é o aspecto da mesma;
 - Que tamanho tem;
 - Se é explosiva ou incendiária;
 - Qual o motivo da sua colocação;
 - Se pode ser desactivada.
- Procurar colher elementos que permitam posterior identificação do seu interlocutor, verificando:
 - É homem/mulher;
 - Adulto/jovem e idade aproximada;
 - Voz alta, baixa, normal, disfarçada ou rouca;
 - Fala: rápida, lenta, distorcida, gaguejante, nasal ou embriagada;
 - Linguagem: boa, má, abusiva ou obscena;
 - Sotaque: estrangeiro, regional ou disfarçado;
 - Estado de espírito: calmo, zangado, risonho, racional, irracional, coerente, incoerente ou emocionado.
- Pedir para o interlocutor repetir, alegando não estar a ouvir bem;
- Manter o interlocutor a falar o máximo tempo possível;
- Tentar identificar ruídos:
 - Escritório;

Centro Social da Freguesia de Cepos

- Ruídos de automóveis, comboio ou avião;
- Animais;
- Risos;
- Festa;
- Outros.

3.3.2 – Instruções especiais

Responsável pela segurança (Direcção da Instituição)

Em conjunto com Coordenador de Segurança geral

- Avalia a situação de emergência e decide se é necessário efectuar a evacuação total ou parcial das instalações;
- Dá ordem para alertar/alerta os bombeiros e/ou outras forças de segurança externas.

Coordenador de bloco

- Coordena e decide a actuação das equipas de intervenção;
- Toma conhecimento se alguém ficou retido nas instalações (no caso de evacuação das mesmas) e informa de todas as situações a **Responsável pela Segurança**.

Equipas de intervenção

- **Alarme** – acciona o sistema de alarme.

-1ª intervenção – utiliza os extintores ou manta anti-fogo; caso não consiga controlar a situação, fecha portas e janelas do compartimento, acciona o alarme, contacta o Coordenador de Segurança e aguarda a chegada dos bombeiros.

- **Corte de energia** – procede ao corte da electricidade (quadros parciais e/ou geral) e fecha as válvulas do gás.

- Evacuação

- Coordena e ajuda a evacuação das pessoas conforme definido;
- Certifica-se da saída de todos os ocupantes;
- Dirige-se com as pessoas para o ponto de reunião, procede à contagem das mesmas e não permite o regresso ao local sinistrado.

Informação e controlo

- Presta esclarecimentos aos socorros externos;
- Regula a circulação interna de viaturas, mantendo livres os acessos;
- No ponto de reunião informa-se sobre eventuais desaparecidos e informa o Coordenador de Segurança e/ou os bombeiros ou outras forças de socorro.

Centro Social da Freguesia de Cepos

3.3.3 – Instruções particulares

Devem ser afixadas nos respectivos locais.

Cozinha

Se ocorrer um incêndio

- Avise a pessoa mais próxima;
- Feche o gás na válvula de corte geral;
- Utilize o extintor e/ou a manta abafa fogo, de acordo com as instruções de actuação;
- Corte a corrente eléctrica no quadro parcial;
- Caso não consiga dominar a situação, feche portas e janelas, accione o alarme e comunique de imediato com o Coordenador de Segurança;

Se ocorrer uma fuga de gás

- Feche a válvula. Não faça lume. Não accione nenhum interruptor;
- Abra portas e janelas;
- Abandone o local;
- Comunique de imediato com o Coordenador de Segurança.

Lavandaria

Se ocorrer um derrame de produtos (detergente, desinfectante, outro)

-

Quadros eléctricos

Medidas preventivas

- Verificar regularmente o funcionamento, providenciando de imediato as reparações necessárias por pessoal habilitado;
- Proceder à substituição das chapas de identificação dos disjuntores, sempre que necessário;
- Manter livre o acesso aos quadros, não permitindo a acumulação de objectos combustíveis nas suas proximidades.

Se ocorrer um incêndio

- Ataque o incêndio com extintor adequado, sem correr perigos desnecessários;
- Nunca utilize água ou outros agentes à base de água;
- Caso não consiga extinguir o incêndio, accione o alarme, feche portas e janelas, peça ajuda e comunique de imediato com o Coordenador de Segurança.

Recuperador de calor equipado com caldeira de água

Normas de actuação

- Se houver descarga na válvula de segurança ou a água sair demasiado quente, chame a manutenção;
- Se o termóstato disparar, não o ligue de novo sem consultar os serviços técnicos.

-

Centro Social da Freguesia de Cepos

4 – Exercícios e simulacros

O plano de prevenção e emergência por mais bem concebido e elaborado que seja, perde toda a eficácia se não forem realizados exercícios práticos, destinados a verificar periodicamente a sua operacionalidade e a rotinar procedimentos.

Os exercícios devem ser executados em função do(s) cenários mais prováveis (incêndio).

Assim sendo, a Instituição promoverá a realização de dois exercícios anuais, sendo que de 2 em 2 anos será solicitada uma vez a colaboração dos bombeiros. Poderão ainda realizar-se exercícios de evacuação total ou parcial das instalações.

Logo após a entrada em vigor deste plano, proceder-se-á à realização de um simulacro de incêndio, com a participação dos bombeiros e da G.N.R.

5 – Apoio técnico

O apoio técnico é prestado pelas seguintes entidades:

Serviço Distrital de Protecção Civil

Serviço Municipal de Protecção Civil

Bombeiros Voluntários de Arganil

Higibom – Empresa de Higiene e Segurança no Trabalho (com a qual a Instituição tem um contrato de prestação de serviços)

Centro de Saúde de Arganil

Posto Territorial da G.N.R. de Arganil

6 – Recomendações gerais

- De acordo com a legislação em vigor, a Direcção da Instituição é a responsável pela segurança na mesma, podendo delegar competências no Delegado para a segurança.

Deverá este ter à sua responsabilidade todas as questões relativas à segurança na Instituição, em estreita colaboração com a Direcção.

- É fundamental que se proceda a uma ampla divulgação deste plano, junto de todos os colaboradores e utentes/clientes da Instituição, dando particular atenção aos diferentes perigos e à maneira de agir perante cada um deles.

- A formação contínua dos colaboradores que integram as diferentes equipas de intervenção, é indispensável à garantia da sua eficiência. Será de toda a conveniência que todos os colaboradores saibam utilizar correctamente todos os equipamentos de segurança, os quais devem estar permanentemente operacionais.

- Salienta-se a importância da realização de inspecções rigorosas e periódicas de todas as instalações e equipamentos, especialmente os locais de maior perigo.

- A revisão anual do plano é condição indispensável à garantia da sua operacionalidade e eficácia.

7 – Referências legislativas, bibliográficas e cartográficas

- **D.L. 409/98 de 23/12 – Regulamento de Segurança Contra Incêndios em Edifícios de Tipo Hospitalar**
- **Portaria 1275/2002 de 19/09 – Normas de segurança contra incêndio a observar na exploração de estabelecimentos de tipo hospitalar**
- **Norma Portuguesa 4386/2001 – Instituto Português da Qualidade – Equipamentos de Segurança e de Combate a Incêndios, Símbolos Gráficos para as Plantas de Emergência e de Segurança Contra Incêndios – Especificação**
- **ANPC – Autoridade Nacional de Protecção Civil – Nota Técnica nº 22 Refª VIII.I 02/2007 – 05 – 31 Plantas de Emergência**
- **Caderno de Registos de Segurança – Ministério da Educação**
- **Google Earth**

ANEXOS

ANEXO A

Planta geral à escala +/- 1 / 2000

Planta de localização à escala 1:500

Com identificação e localização em planta de:

- Espaço ocupado pela Instituição demarcado com traço amarelo;
- Vias de acesso externo a viaturas de socorro com identificação do acesso principal e único;
- Ponto de reunião;

ANEXO B

Planta de enquadramento à escala +/- 1 / 200

Identificação e localização em planta de:

- Espaço ocupado pela Instituição demarcado com traço amarelo;
- Vias de circulação externas para acesso das viaturas de socorro;
- Posto de garrafas de gás;
- Corte geral de água, gás e electricidade;
- Ponto de reunião.

ANEXO C

Plantas de emergência

ANEXO D – SIMBOLOGIA DE EMERGÊNCIA

	Localização do observador
	Extintor de incêndio
	Boca de incêndio armada
	Botão de alarme
	Telefone de emergência
	Local de risco
	Corte de electricidade
	Corte de gás

ANEXO E – SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA

	Caminho de Evacuação (à direita)
	Saída de Emergência (à esquerda)
	Saída de Emergência (à direita)
	Ponto de Encontro
	Primeiros Socorros
	Chave de emergência
	Corte de energia (quadro eléctrico)
	Válvula de fecho de gás
	Quadro eléctrico (perigo de explosão)

ANEXO F – FICHA DE CARACTERIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES

1 – IDENTIFICAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

Nome: CENTRO SOCIAL DA FREGUESIA DE CEPOS

Morada: Rua Professor Abel Gonçalves de Almeida

Freguesia: União de Freguesia de Cepos e Teixeira

Contactos: Telef 235 761 126 Fax: 235 761 126 E:mail: csfdc@sapo.pt

Responsável pela Segurança:

Nome: Dr^a Catarina Cerejeira Domingos

Cargo: Directora Técnica da Instituição

2 – CARACTERIZAÇÃO DO ESPAÇO

2.1 – Aspectos físicos

2.1.1 – Localização geográfica

Norte: Bloco 2 - Prédio rústico afecto à agricultura / Bloco 1 Rua professor Abel Gonçalves de Almeida

Sul: Bloco 2 - Rua Professor Abel Gonçalves de Almeida / Bloco 1 – Prédio rústico afecto à agricultura

Leste: Bloco 2 - Prédio rústico afecto à agricultura / Bloco rua da Eirinha

Oeste: Blocos 1 e 2 – Prédios rústicos afectos à agricultura

2.1.2 – Tipo de estabelecimento

Instituição particular de solidariedade social

2.1.3 – Tipo de ocupação do edifício

Centro de dia e de apoio domiciliário

2.1.4 – Descrição das Instalações

Blocos: Sim **Nº de blocos** 2 **Nº de Pisos:** 1 no bloco 1 e 2 no bloco 2

Sala de refeições: 1 **Gabinete de atendimento:** 1

Cozinha: 1 **Copa suja** 1 **Refeitório:** 1

Lavandaria: Sim

Centro Social da Freguesia de Cepos

Outras: Sala de estar

2.1.5 – Localização de Fontes de Energia

Equipamento	Bloco	Piso	Localização	Observações
Posto de transformação				Não aplicável
Quadro eléctrico geral	1	0		
Quadro eléctrico parcial	1	1		
Depósito de gás				Não aplicável
Válvula de segurança			Posto de garrafas	
Botijas de gás	2		Posto de garrafas de gás exterior	
Entrada geral de água	2		Parede sul do bloco 2	
Válvula de segurança (contador	1		Parede sul do bloco 2	

2.2 – Aspectos Humanos

2.2.1 – Tipo de valências

Centro de dia e centro de apoio domiciliário

Outros: Centro de apoio de utentes e residentes em diversas áreas

2.2.2 – Recenseamento de Utentes

Valência	Utentes	Vigilantes	Pessoal de Cozinha	Serventes	Assistentes. Sociais
Centro de Dia	29	2	2	1	1	
Apoio domiciliário	15					
TOTAIS	44	2	2	1	1	

2.2.3 – Caracterização dos Grupos Etários

Centro Social da Freguesia de Cepos

Centro de Dia
< 65 anos – 2 utentes
> 66 / < 70 anos – 1 utentes
> 71 / < 80 – 10 utentes
> 81 / < 90 – 12 utentes
Apoio domiciliário
< 65 anos – 2 utentes
> 66 / < 70 anos – 4 utentes
> 71 / < 80 – 6 utentes
> 81 / < 90 – 3 utentes

2.2.4 – Períodos de Funcionamento

Valência	Horário de funcionamento
Centro de dia	09H 00M – 17H- 30M
Apoio domiciliário	09H 00M – 17H- 30M
Outros apoios	09H 00M – 17H- 30M

3 – IDENTIFICAÇÃO DE PERIGOS

3.1 – Internos (englobando edifícios e espaços envolventes)

Posto de transformação: Não existe nas proximidades

Quadro geral de Electricidade: Electrocussão

Quadros parciais eléctricos: Electrocussão

Cozinha: Sismo, inundação, Incêndio e explosão

Sala de estar e escritório: Sismo e incêndio

Sala de refeições Sismo, explosão e incêndio

Lavandaria: Sismo, inundação, incêndio e derrames de produtos químicos

Sala de refrigeração: Sismo, electrocussão, incêndio e queimaduras

Outros _____

Centro Social da Freguesia de Cepos

3.2 – Externos

Bombas de gasolina: Não existem na localidade onde se situam as instalações

Posto de transformação Não existe nas proximidades

Armazém de combustíveis: Não existem na proximidade nem na localidade de Cepos

Armazém de produtos químicos: Não existem na proximidade nem na localidade de Cepos

Outros: Incêndios florestais projectados através do território rural anexo (lado norte)

Observações: _____

4 – LEVANTAMENTO DE MEIOS E RECURSOS

4.1 – Equipamentos de 1ª intervenção

Bocas-de-incêndio

Bloco	Piso	Localização	Observações
2	Exterior	Junto à rampa de acesso	Boca de incêndio armada, dotada de mangueira rígida, Ø25 com 25 metros de comprimento e equipada com agulheta susceptível de ser utilizada em 3 posições (Jacto dirigido, espalhador e nevoeiro)
2	Exterior	Junto à rampa de acesso	Tomada de carga para enchimento de viaturas de combate a incêndio e combate directo a partir destas
1	Exterior	Frente à rampa de acesso	Boca de incêndio armada, dotada de mangueira rígida, Ø25 com 25 metros de comprimento e equipada com agulheta susceptível de ser utilizada em 3 posições (Jacto dirigido, espalhador e nevoeiro)
1	Exterior	Frente à rampa de acesso	Tomada de carga para enchimento de viaturas de combate a incêndio e combate directo a partir destas

Centro Social da Freguesia de Cepos

Extintores

Bloco	Piso	Localização	Observações
2	1	Cozinha	Extintor de anidrido carbónico CO2 ,com 2Kg
2	1	Sala de refeições	Extintor de pó químico ABC com 6Kg de capacidade
2	1	Circulação	Extintor de pó químico ABC com 6Kg de capacidade
1	1	Sala de estar	Extintor de pó químico ABC com 6Kg de capacidade

4.2 – Sistemas de Sinalização e de Iluminação

Sinalética: Existe em todos os compartimentos, cumprindo a legislação sobre segurança e encontram-se estrategicamente localizados, conforme indicado nas plantas anexas a este documento.

Blocos Autónomos: Existem em todos os compartimentos, cumprindo a legislação sobre segurança e encontram-se estrategicamente localizados, conforme indicado nas plantas anexas a este documento

4.3 – Meios de alarme e alerta instalados

4.3.1 – Alarme

Campainha: Sim

Megafone: Não

Outro: À voz

4.3.2 – Alerta

Telefone dos Bombeiros Argus (Arganil): **235 202 122**

Número nacional de emergência: **112**

4.4 – Vigilância

Diurna: Sim

Nocturna: Electrónica

5 – Acesso das viaturas de socorro

Normal: Rua da Comissão de Melhoramentos de Cepos (Rua da Eirinha)

Alternativo: Não existe

Centro Social da Freguesia de Cepos

6 – Organismos de Apoio

Organismo	Telefone
Protecção Civil Municipal do concelho de Arganil	235 200 150
Bombeiros Voluntários de Arganil (Argus)	235 202 122
Centro de Saúde de Arganil	235 200 100
Posto territorial da GNR de Arganil.	235 200 520
...	

Executado em 6 de Dezembro de 2016

Assinatura: _____ **Cargo:** Presidente da Direcção

ANEXO G – REGISTO DE ALTERAÇÕES NAS INSTALAÇÕES

Descrição dos trabalhos	Empreiteiro	Técnico responsável	Data	Anexo

ANEXO H – PLANO DE CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO DE INSTALAÇÕES, MÁQUINAS E EQUIPAMENTOS

Meses	Instalações	Máquinas	Equipamentos	Obs.
Janeiro				
Fevereiro				
Março				
Abril				
Maio				
Junho				
Julho				
Agosto				
Setembro				
Outubro				
Novembro				
Dezembro				

Instalações – Cobertura, paredes, pavimentos, portas, janelas, rede de água, rede de esgotos, rede de ar comprimido, rede eléctrica, etc.

Máquinas – Ar condicionado, compressores de ar, elevadores e monta-cargas, etc.

Equipamentos – Extintores, bocas-de-incêndio, gás, detecção intrusão, detecção incêndios, iluminação de emergência, etc.

As máquinas, equipamentos e utensílios afectos ao serviço de alimentação, deverão constar do plano de manutenção e conservação do sistema de Autocontrolo/HACCP desse serviço.

ANEXO H1 – VERIFICAÇÃO DAS OPERAÇÕES DE MANUTENÇÃO E CONSERVAÇÃO

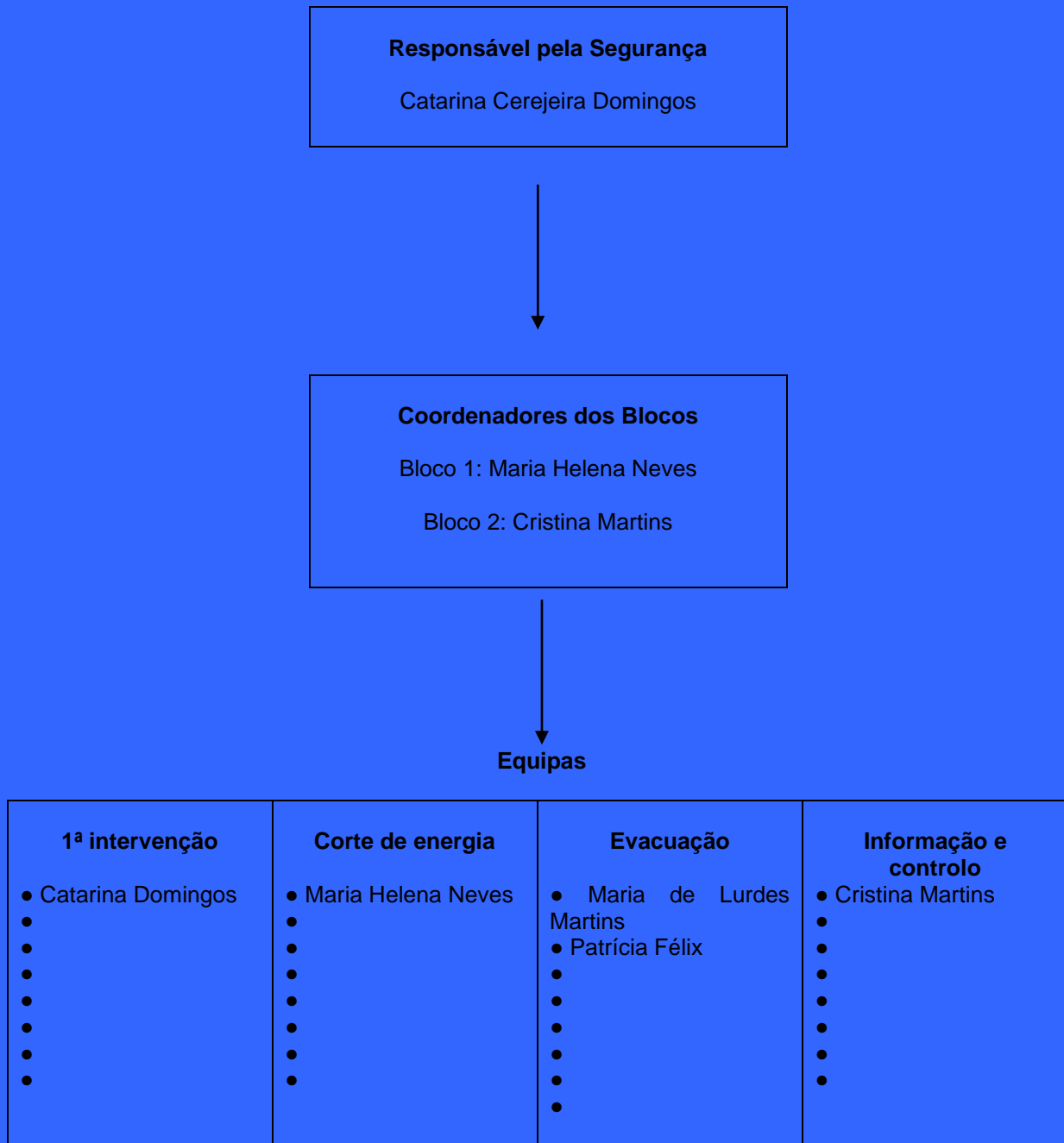
Este **ANEXO** é constituído por um conjunto de documentos (duplicados de facturas e guias de remessa, informações internas – caso o trabalho seja executado por pessoal da Instituição, relatórios, etc, que constituem as evidências de que as operações de manutenção e conservação foram realmente executadas, por quem, quando, que material foi substituído, etc.

Toda esta documentação deve estar devidamente organizada num classificador.

**ANEXO I – FICHA DE REGISTO DE FALSOS ALARMES,
ANOMALIAS E INCIDENTES**

Anomalias / Incidentes		Data	Soluções Adoptadas		Data
Instalações	Humanas		Instalações	Humanas	

ANEXO J – ESTRUTURA INTERNA DE SEGURANÇA



**ANEXO L – ESTRUTURA INTERNA DE SEGURANÇA
(NOITE)**

ANEXO M – FICHA DE AVALIAÇÃO DE EXERCÍCIOS E SIMULACROS

Local: _____

Data: ___/_____/____

Hora: ____ h ____ min.

Modalidade de Organização

Exercício Obs.: _____

Simulacro _____

Entidades Intervenientes

Bombeiros Obs.: _____

GNR _____

SMPC _____

Outros _____

Aplicação das Instruções gerais	(S/N)	Observações
Todos ouviram o sinal de alarme?	_____	
Foi dado o alerta?	_____	
As instalações foram totalmente evacuadas?	_____	
Foram utilizados os meios de 1ª intervenção?	_____	
Foi feito o corte de energia?	_____	
Os elevadores foram utilizados?	_____	
Todos respeitaram o conselho de não voltar atrás?	_____	
Todos os evacuados estavam no ponto de reunião?	_____	

Centro Social da Freguesia de Cepos

	S/N	Observações
A informação foi a adequada?	_____	
A vigilância foi feita de forma correcta?	_____	

Breve descrição do comportamento das pessoas intervenientes no exercício de simulacro

Aplicação das Instruções de Segurança Particulares (conforme o cenário criado)

Foram aplicadas de forma correcta? S/N _____

Instalações Técnicas

Os equipamentos de alarme ou de detecção de incêndio funcionaram (central de segurança/alarme de incêndio, barras anti-pânico, etc.) S/N _____

Hidrantes (funcionamento)

Tomadas de água S/N _____

Bocas de incêndio Exteriores S/N _____

Aspectos a melhorar:

Preenchido por: _____ Cargo _____